

# Når fællesskaber reducerer ensomhed i almene boligområder



Vær Med





# Indholdsfortegnelse

<b>FORORD .....</b>	<b>4</b>
<b>INTRODUKTION .....</b>	<b>5</b>
Vil du have flere aktiviteter i dit område? .....	7
Initiativer skabte liv og fik flere med i fællesskaber .....	8
<b>LAD DIG INSPIRERE! EKSEMPLER PÅ AKTIVITETER.....</b>	<b>13</b>
På Amager samledes beboere om hyggelige gåture.....	16
Grillaften med dans i det fri samlede nordjyske beboere .....	17
Nye bekendtskaber opstod i et østjysk bord-bygger-værksted .....	18
Et omsorgsfuldt opkald gav unge tilflyttere en tryk start .....	19
Musikalske oplevelser skabte glæde hos beboere i københavn.....	20
Aarhusianske beboere genfinder interessen gennem unikke undervisningstilbud .....	21
<b>SÅDAN KAN DU GRIBE DET AN.....</b>	<b>23</b>
Samarbejd bredt .....	26
Få hjælp til at arbejde med ensomme .....	27
Tag udgangspunkt i beboerne .....	28
Vær tålmodig og vedholdende.....	29
Hav flere bolde i luften.....	30
Få gang i den .....	31
Fang interessen med undervisning .....	32
Skab ting sammen .....	33

# Forord

Mange mennesker i Danmark føler sig ensomme. Corona og samfundets nedlukning har sat fællesskaber og relationer under pres, hvilket bekræftes af Sundhedsprofilen 2021, hvor vi kan se en stigning i antallet af danskere, der føler sig ensomme (uønsket alene).

Vi ved desværre, at der er en overrepræsentation af ensomhed blandt den ene million danskere, der bor i de almene boligområder. Men det giver mening. For i de almene boliger er flere der bor alene, flere unge og ældre samt flere uden tilknytning til arbejdsmarkedet. Alt sammen noget der har betydning for, i hvor høj grad man oplever ensomhed.

Konsekvenserne af ensomhed er store og lader man ensomheden fortsætte med at stige, er der risiko for, at mistrivslen øges, og det vil i sidste ende gå ud over den sociale sammenhængskraft.

Men måske er vi i den almene sektor en vigtig del af løsningen?

I de almene boligområder er professionelle i driften og i det boligsociale arbejde, sammen med engagerede beboere, til stede lige der hvor folk bor, og den almene sektor udgør dermed en enorm menneskelig infrastruktur, der gør os i stand til at nå mange af vores 1 million beboere. Med netop

boligen og boligområdet som omdrejningspunkt for vores arbejde kan vi bidrage med noget helt særligt. Alene og i tæt samarbejde med kommuner og andre civilsamfundsorganisationer.

I 2021 fik BL – Danmarks Almene Boliger mulighed for at etablere Vær Med-puljen. Med midler herfra har i alt 89 projekter i hele landet arbejdet med at forebygge og bekæmpe ensomhed gennem positive fællesskaber. Sammen med forenings- og kulturlivet har boligorganisationer engageret beboere i alt fra fællesspisninger og gåklubber til plænekoncerter og samtaletilbud.

Forhåbningen er, at vi ved at sætte fokus på betydningen af det stærke fællesskab kan gøre en forskel for den enkelte beboer, for hele boligområdet og for samfundet. At vi kan få sjovere og mere velkommende boligområder på både kort og lang sigt. Så gør vi en forskel.

Med dette katalog bliver nogle af erfaringerne fra de mange gode projekter tilgængelige for jer der har mod på at lave endnu flere fællesskaber.

Vi glæder os til at følge med.

Rikke Lønne, BL  
Danmarks Almene Boliger

# Introduktion



# Vil du have flere aktiviteter i dit område?

**”Vi oplever, at der er beboere, som rigtig gerne vil nogle ting, men har enormt svært ved at bevæge sig ud af nærområdet [...] Hvis man gerne vil forebygge ensomhed, er man også nødt til at understøtte det nære miljø.**

## Initiativtager til projekt under Vær Med-puljen

Dette inspirationskatalog henvender sig til dig, der vil skabe liv og fællesskaber i din boligafdeling. Kataloget præsenterer aktiviteter og tilgange, som ikke kræver store midler eller professionelle kompetencer. De kan derfor bruges af alle i den almene boligsektor, herunder beboere, afdelingsbestyrelser, teknisk personale, boligsociale medarbejdere og andre af boligselskabernes ansatte.

Inspirationskataloget er baseret på erfaringer fra Vær Med-puljen.

På side 15 præsenterer vi seks udvalgte eksempler på aktiviteter. Herefter (på side 25), fremlægger vi virkningsfulde greb, hvor interesserede kan dykke ned i et særligt emne. Kataloget indledes med en kort præsentation af arbejdet med fællesskab i almene boligområder og Vær Med-puljens resultater.

God fornøjelse!

## OM VÆR MED-PULJEN

Et bredt flertal af Folketingets partier indgik i november 2020 en aftale om at fordele i alt 50 millioner kroner til indsatser imod ensomhed under covid-19-pandemien. Pengene skulle blandt andet gå til at skabe nye fællesskaber for ensomme unge, voksne og ældre og til at få selvisolerede ud af ensomhed og ind i fællesskaber. 15 millioner tildeltes BL-Danmarks Almene Boliger, som oprettede puljen Vær Med. Puljen kunne søges af almene boligorganisationer i hele landet.

I alt 89 projekter har fået støtte fra Vær Med-puljen. Projekterne er rettet mod både børn og unge, voksne og ældre.

# Initiativer skabte liv og fik flere med i fællesskaber

Initiativerne der blev gennemført med støtte fra Vær Med-puljen har styrket de sociale fællesskaber i boligområderne og fået flere beboere med. Det viser en erfaringsopsamling, der danner grundlag for dette katalog. Analysevirksomheden SocialRespons har i forbindelse med erfaringsopsamlingen lavet 49 indledende og dybdegående interview med initiativtagere og andre med kendskab til projekterne, hvorfra også citaterne i dette katalog stammer.

## **Aktiviteter har kickstartet naboskabet**

Efter en periode med få aktiviteter under coronaen, var initiativerne med til at genstarte naboskabet

i områderne. For eksempel fik festlige aktiviteter som koncerter og teater mange beboere til at mødes. Resultaterne kan mærkes af beboerne i områderne. Nogle steder hilser flere beboere på hinanden mens andre er begyndt at ses privat. Andre har oplevet en stigende efterspørgsel og opbakning til nye aktiviteter i området, og flere beboere har meldt sig som frivillige. Et andet eksempel er, at nogle afdelinger har oplevet et fald i naboklager. Endeligt har nogle af projekterne skabt nye møder mellem beboerne på tværs af for eksempel alder og etnicitet. På den måde har initiativerne givet beboerne fælles oplevelser og et bedre kendskab til deres naboer.





**/// Det er ikke sikkert, at det er banko-aktiviteter, der kommer til at rykke til folks ensomhed, men det kan bryde noget isolation og få en til kortvarigt at føle sig som del af et fællesskab, og det har bestemt også værdi.**

### Initiativtager

#### **Få de mest sårbare med i fællesskabet**

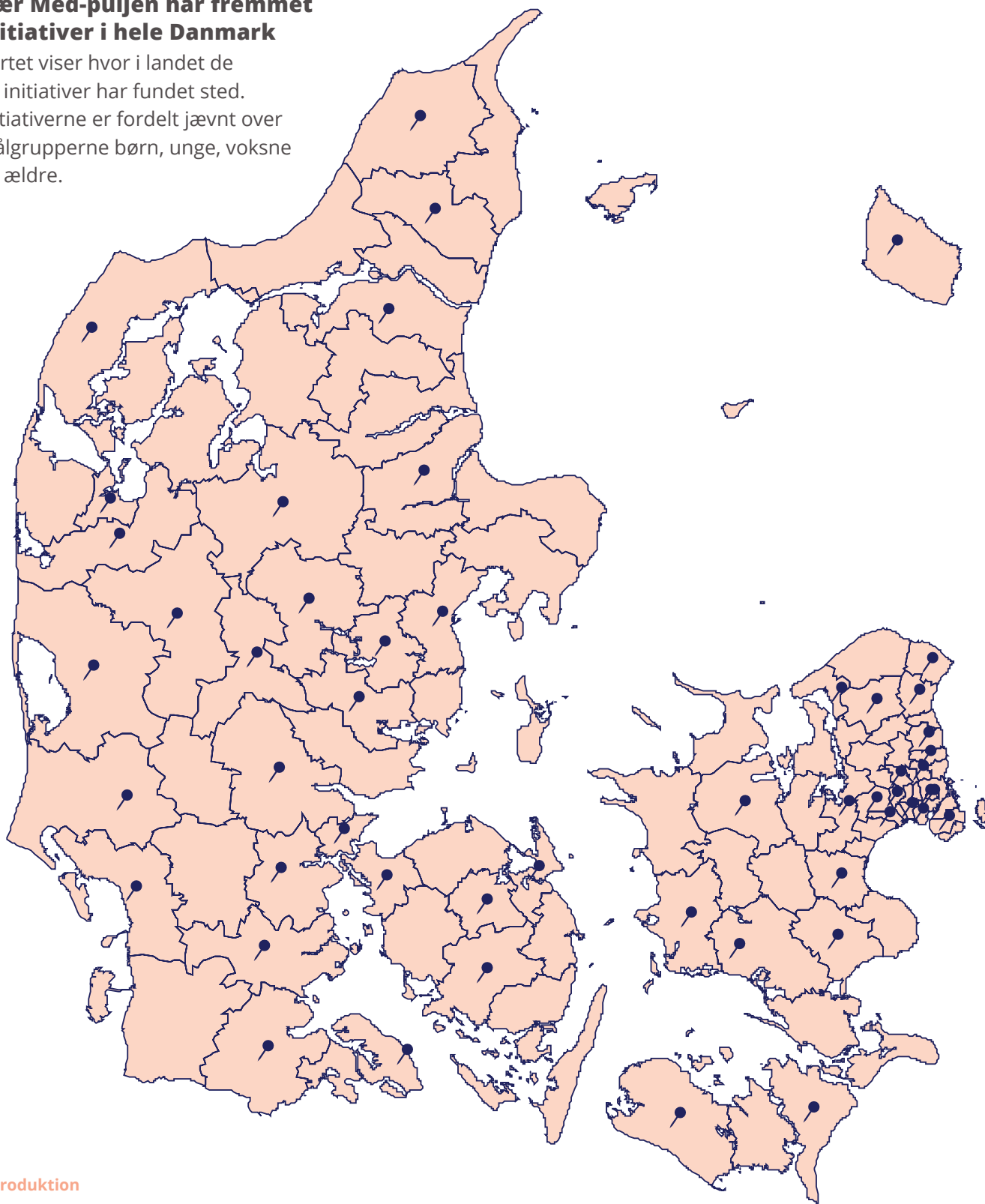
Socialt isolerede og psykisk sårbare har ofte behov for et forhåndskendskab og tillid til andre deltagere for at være med i aktiviteter. I Vær Med-puljen er det særligt de projekter, der har været tålmodige og vedholdende med at opsøge beboere, der har haft størst succes med at nå de grupper af beboere, der har det største behov – fordi det netop kræver tid at opbygge tillid.

Vi anbefaler jer derfor at være tålmodige og give plads til langsommelighed, hvis I ønsker at få flere af de beboere med, der har allermost brug for det.



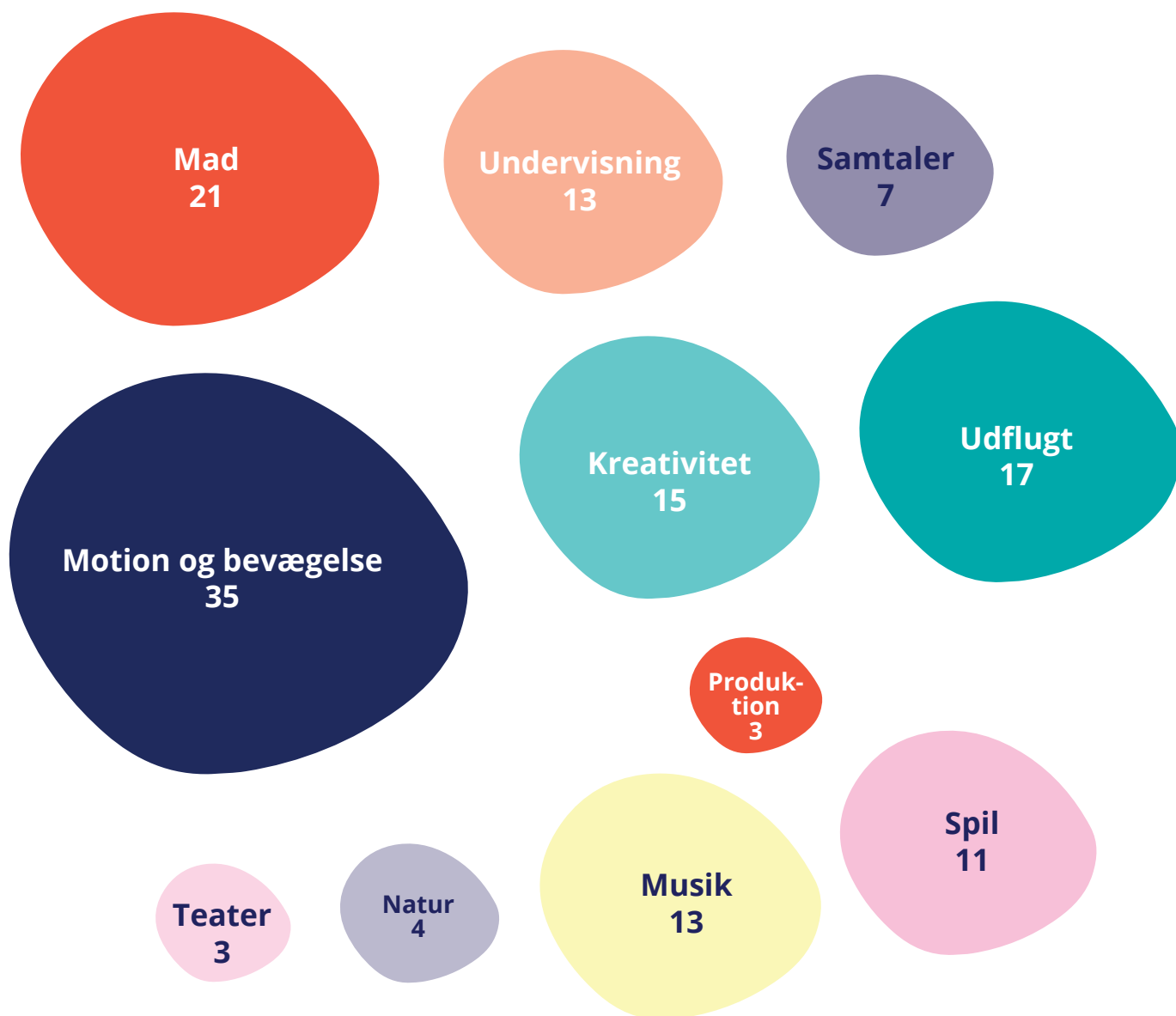
## Vær Med-puljen har fremmet initiativer i hele Danmark

Kortet viser hvor i landet de 89 initiativer har fundet sted. Initiativerne er fordelt jævnt over målgrupperne børn, unge, voksne og ældre.



## Initiativerne i Vær Med-puljen har arbejdet med mange forskellige emner

Cirklernes størrelse illustrerer hvor mange initiativer i Vær Med-puljen, der har arbejdet med hvert tema. Nogle initiativer har arbejdet med flere temaer.





Lad dig inspirere!  
Eksempler på aktiviteter












# Lad dig inspirere! Eksempler på aktiviteter

På de følgende sider præsenterer vi seks eksempler på projekter, der er lykkedes med at skabe fællesskab i almene boligområder. Eksemplerne dækker over flere forskellige typer aktiviteter og tilgange. De spænder blandt andet over emnerne leg/motion, kultur, udflugter, undervisning, madoplevelser og musik.

Ud for hvert eksempel er der angivet ikoner, der henviser til de greb der er benyttet. Hvis du får interesse for et særligt greb, kan du læse uddybende om det i næste afsnit, hvor grebene præsenteres.

## OVERSIGT

På Amager samledes beboere om hyggelige gåture	
Grillaften med dans i det fri samlede nordjyske beboere	 
Nye bekendtskaber opstod i et østjysk bord-bygger-værksted	 
Et omsorgsfuldt opkald gav unge tilflyttere en tryk start	 
Musikalske oplevelser skabte glæde hos beboere i København	  
Aarhusianske beboere genfinder interessen gennem unikke undervisningstilbud	  

# PÅ AMAGER SAMLEDES BEBOERE OM HYGGELEGE GÅTURE



## Langsommelighed og vedholdenhed

Gåture og lange kaffepauser skabte et åbent og indbydende fællesskab i et boligområde på Amager. Her gik en gå-instruktør fra DGI ugentligt tur med ældre og psykisk sårbare beboere i et tempo hvor alle kunne være med.

**Der er rigtig mange i de her områder, der har siddet alene, og nærmest ikke har været uden for en dør i over et år. [...] Når man har siddet alene i så lang tid og haft så begrænset social kontakt, så kræver det noget at gå ud ad døren.**

Initiativtager

### Man kommer langt med små skridt

Det krævede tålmodighed og vedholdenhed at få tilslutning til gåturene. Initiativtageren skabte interesse for gåturene gennem en håndholdt rekrutteringsindsats, hvor hun henvendte sig personligt til hver enkelt beboer. Derudover blev barren for deltagelse sænket ved at hun ikke krævede tilmelding for deltagelse i gåturene. Det viste sig også vigtigt at opbygge deltagernes tillid til hinanden, og til instruktøren med små skridt. Det var især vigtigt for sårbare beboere, der havde svært ved det sociale samvær.

**Hvis det skal lykkes, skal man være kreativ i sin rekruttering.**

Initiativtager

Gåturene gav deltagerne en fælles oplevelse, og skabte nye bekendtskaber mellem beboere, der måske havde boet i samme opgang uden at kende hinanden. De fik en mere aktiv hverdag og kom i bedre fysisk form, hvilket gav nye muligheder for at bevæge sig rundt og bruge andre af lokaleområdets tilbud.

### Gåturene gav mod på mere

Da projektperioden udløb, valgte beboerne i den ene afdeling på egen hånd at organisere og fortsætte gåturene, mens den boligsociale medarbejder fandt mulighed for at afsætte en time ugentligt til at fortsætte gåturene i en anden afdeling. Gåturene gav derudover inspiration til en lokal beboercafe.

Initiativtageren foreslår dig, der vil lave et lignende initiativ at gennemføre gåturene med fokus på også at skabe nye oplevelser, for eksempel ved at lave ture ude af boligområdet, så deltagerne i gruppen har noget at snakke om og være fælles om undervejs og bagefter.



# GRILLAFTEN MED DANS I DET FRI SAMLEDE NORDJYSKE BEBOERE



Hav flere bolde i luften



Samarbejd bredt

Fællessang, grillhygge og leg på plænen har fået flere beboere med i fællesskabet i et boligområde i Nordjylland. Her deltog flere beboere, da der kom nye og varierede aktiviteter.

## En fordel at have arrangementer med forskellige aktiviteter

Med projektet forsøgte de i boligselskabet som noget nyt at afholde aktiviteter på tværs af boligafdelinger, så beboere fra forskellige blokke og opgange kunne møde hinanden. Derudover kombinerede de forskellige aktiviteter til et og samme arrangement, som grillmad, sang og motion, og fokuserede på at aktiviteterne skulle være nemme at deltage i. Det viste sig at være en god tilgang til at samle beboerne – initiativet gav både et markant større og bredere fremmøde, hvor beboere mødte hinanden på tværs af alder, køn og etnicitet.

**/// Vi har erfaring med, at beboere ikke bare kan underholde sig selv. Det er vigtigt med indsatser, som aktiverer beboerne, hvis det skal fastholde dem til arrangementet og rykke på fællesskabsfølelsen.**

Initiativtager

## Samarbejde og lokalt engagement

Flere af aktiviteterne blev muliggjort gennem et samarbejde med den lokale AOF-afdeling, der havde kontakt til blandt andet musikere og kunstnere. For eksempel hjalp de med at arrangere et succesfuldt foredrag om Kim Larsen, hvor to musikere efterfølgende spillede hans musik. Endeligt spillede både frivillige beboere, aktivitetsudvalg og lokale foreninger en central rolle i gennemførelsen af projektet.

# NYE BEKENDTSKABER OPSTOD I ET ØSTJYSK BORD-BYGGER-VÆRKSTED



Skab ting sammen



Vær tålmodig og vedholdende

I et boligområde mødtes unge og ældre mænd i et arbejdsfællesskab om at designe og bygge borde af gamle gulvbrædder fra kvarteret. Mens de unge fik løn for deres arbejde, deltog områdets ældre som frivillige, i ønsket om at lære fra sig og støtte de unge.

**/// Det gør en stor forskel at være fælles om noget fysisk og konkret, som at bygge borde. Jeg tror ikke, at det sociale fællesskab blandt de to grupper vil være lige så godt, hvis de bare skulle møde op og snakke sammen rundt om et bord.**

**Samarbejdspartner**

## Sammen om en opgave

I arbejdsopgaven oplevede deltagerne at være fælles om noget konkret på en måde, der allerede ved det første møde gjorde samvær og samtaler nemme. Bordproduktionen foregik over flere arbejdsdage, hvilket gav deltagerne mulighed for i et roligt tempo at lære hinanden at kende og opbygge gensidig tillid. Arbejdsdagene blev desuden afsluttet med fællesspisning, hvilket også skabte rum for at fællesskabet kunne trives.

I bordbyggerprojektet fik to generationer både talt sammen og lært af hinanden, og de unge mænd fik selvtillid gennem de ældres anerkendelse af deres arbejde. Deltagerne oplevede samtidig, at de med bordene gav noget tilbage til området, der bidrog med en god historie.

# ET OMSORGSFULDT OPKALD GAV UNGE TILFLYTTERE EN TRYK START



**Samarbejd bredt**



**Få hjælp til at arbejde med ensomme**

Unge tilflyttere i et boligselskab på Sjælland blev ringet op til en snak om ensomhed. Boligselskabet og dets samarbejdspartner Headspace var bange for at coronaen havde gjort det endnu sværere som ung at være ny i et lokalområde. Heldigvis var de unge glade for opkaldet, og selskabet blev overrasket over, at det for de unge ikke var et tabu at tale om ensomhed.

**/// Alle de unge der bliver ringet op er meget positive overfor den opringning og synes, at det er meget omsorgsfuldt.**

**Initiativtager**

## **Blev oplyst om samtaletilbud til ensomme**

De frivillige i Headspace fortalte i opkaldene om organisationens samtaletilbud, for at unge efterfølgende selv kunne opsøge tilbuddet. Mange af de frivillige var selv unge, og det skabte tryghed for modtagerne af opkaldet, at de på den måde nemt kunne relatere til hinanden. Frivillige fra Headspace hjalp desuden unge beboere med at skabe sociale aktiviteter i boligafdelingen,

for eksempel i forbindelse med en succesfuld sommerfest der samlede 50 beboere. De sociale aktiviteter skabte nye relationer og venskaber mellem de unge og medførte en trykgere atmosfære i kvarteret.

## **Et værdifuldt samarbejde der satte ensomhed på dagsordenen**

Med samarbejdet med Headspace fik boligselskabet en fagligt stærk partner, der kunne løfte en opgave med ensomhed som de ikke kunne klare alene. Beboerne oplevede opkaldene fra Headspace som seriøse og professionelle.

**/// Samarbejdet sætter fokus på alle ens blinde pletter – 'hvorfor gør I sådan?'**

**Initiativtager**

Samtidigt fik Headspace gennem boligselskabet kontakt til en ny målgruppe og opmærksomhed om deres tilbud. De to partnere har siden holdt kontakten, og håber på nye muligheder for samarbejde i fremtiden.

# MUSIKALSKE OPLEVELSER SKABTE GLÆDE HOS BEBOERE I KØBENHAVN



Få gang i den



Hav flere bolde i luften



Tag udgangspunkt i beboerne

## Aktiviteter der er svære at overse – men nemme at deltage i

Gadeteater, altan- og friluftskoncerter gav nye oplevelser og glæde i hverdagen for beboerne i et boligområde i København. I tiden med coronarestriktioner kunne beboerne hilse på hinanden fra deres altaner, mens de sang med på koncerter fra gården. Det gav beboerne en oplevelse at tale om i en tid hvor der ikke skete meget. Senere blev der afholdt gadeteater og koncerter i det fri. Med udendørsarrangementerne ønskede initiativtagerne fra boligselskabet at lave aktiviteter, der var svære at overse, men nemme og uforpligtende at deltage i for eksempel ved at have muligheden for at se med på afstand.

**/// Det er klart en fordel at lave aktiviteterne udendørs, fordi flere beboere opdager, at det er der. Vi oplevede at forbipasserende kom hen og deltog i vores udendørs arrangementer. Det var nok fordi, det følte mindre uforpligtende bare lige at stoppe op på vejen og se, hvad der sker.**

Boligsocial medarbejder

For at gøre det så nemt som muligt at deltage var aktiviteterne gratis. Arrangørerne gjorde derudover meget ud af at være imødekommende og inviterende, blandt andet ved at hilse og spørge ind. Det gjorde at beboerne følte sig velkomne, men uden at være forpligtet.

## Tog udgangspunkt i beboernes interesser

Beboerne foreslog arrangementer de kunne lave, og flere hjalp også med afviklingen af dem. De mange aktive beboere var med til at få flere til at deltage. Aktiviteterne har fået flere til at bruge fællesarealerne, og har skabt flere spontane møder i kvarteret, hvor flere nu hilser og taler sammen.

# AARHUSIANSKE BEBOERE GENFINDER INTERESSEN GENNEM UNIKKE UNDERVISNINGSTILBUD



Tag udgangspunkt i beboerne



Fang interessen med undervisning



Samarbejd bredt

Undervisningstilbud i lokalområdet gav ældre og ensomme beboere mulighed for at opleve et lokalt fællesskab lige om hjørnet. Det var resultatet af et samarbejde mellem en boligafdeling og oplysningsforbundene FOF og FO.

**/// Vi oplever, at der er beboere, som rigtig gerne vil nogle ting, men har enormt svært ved at bevæge sig ud af nærområdet [...] Hvis man gerne vil forebygge ensomhed, er man også nødt til at understøtte det nære miljø.**

Initiativtager

## Aktiviteter lige rundt om hjørnet

I området blev der arrangeret undervisningsforløb, med blandt andet foredrag, it-undervisning og syhold. Da det for nogle ældre og ensomme er svært at tage langt væk for at deltage i en aktivitet, var det afgørende for initiativtagerne at skabe noget i lokalområdet.

Her kunne beboere mødes om en fælles interesse, og behøvede derfor ikke at være nervøse for selv at skulle være i fokus. Ved at tilbyde gratis afprøvning af aktiviteterne fik beboerne også mulighed for at "snuse" til det, uden at føle sig forpligtet til deltagelse. De deltagende beboere fortæller, at de

nu har mere med hinanden at gøre i området – for eksempel ses nogle privat til kaffe, mens andre hjælper hinanden med ting.

**/// Beboerne er ambassadører, de er med til at vælge, hvad der skal til, og hvad der kunne være interessant og så kan vi se at det faktisk trækker folk. Nogle kommer sådan lidt forsigtigt til at starte med, men som simpelthen vokser ved at have et sted, de kan komme og mødes med andre og meget gerne om en konkret aktivitet.**

Initiativtager

## Inddrag beboerne!

Beboerne var med til at udvælge og gennemføre aktiviteterne. Det sikrede at undervisningstilbuddene var relevante for flest muligt, og skabte en god atmosfære, hvor undervisningen blev akkompagneret af hyggelige snakke over kaffen.

For at skabe opmærksomhed om tilbuddet blev der både lavet opslag i opgangene, og taget personlig kontakt til beboere. Det virkede godt til at få særligt de ældre med.



Sådan kan du  
gribe det an





# Sådan kan du gribe det an

På de næste sider gennemgår vi otte gode greb der kan bruges når I laver aktiviteter i jeres lokalområde eller afdeling.

Et greb er en tilgang, metode eller et værktøj. De kan bruges enkeltvis eller i kombination med hinanden, som udgangspunkt for en ny aktivitet, eller til at udvikle en eksisterende. De greb, der fremlægges her er anvendt i Vær Med-puljens projekter med god virkning.

Grebene er ikke udtømmende, og skal ses som inspiration.

Grebene er kategoriseret på tre niveauer der vedrører rammen for initiativet, den tilgang, der arbejdes ud fra eller de konkrete aktiviteter.

Læs om grebene på de næste sider og bliv klædt på til at komme i gang med at arbejde med fællesskaber i dit boligområde!

## GREB



Samarbejd bredt



Få hjælp til at arbejde med ensomme

RAMME



Tag udgangspunkt i beboerne



Vær tålmodig og vedholdende



Hav flere bolde i luften

TILGANG



Få gang i den



Fang interessen med undervisning



Skab ting sammen

AKTIVITET



## SAMARBEJD BREDT

*Skab spændende og anderledes initiativer i boligafdelingen ved at samarbejde med lokale foreninger, grupper eller institutioner.*

### **Samarbejder giver nye muligheder**

Samarbejder åbner for nye aktiviteter og events i området, og hjælper med at få flere beboere med. Gode eksempler er aktiviteter for børn i samarbejde med spejder- og idrætsklubber, eller undervisning for voksne i samarbejde med folkeoplysningsforbund. Overvej også muligheden for at samarbejde med lokale daginstitutioner, uddannelsesinstitutioner eller forretningsliv. Der findes også gode eksempler på inddragelse af lokale driftsmedarbejdere eller rengøringspersonale, der på grund af deres gode kendskab til beboere kan påminde dem om aktiviteter og tilbud i området.

**///** *Det vigtigste vi har lært, er at inddrage foreninger så meget som muligt. De vil gerne, og de kan og de har erfaringer med det. Vi andre kan jo sidde og have nogle idéer, men de kan sige, hvad der virker og hvad der ikke virker.*

Initiativtager

### **Samarbejde bygger bro til flere aktiviteter**

Når samarbejder virker bedst bringer de nye ressourcer og faglighed ind i jeres boligafdeling. Samarbejder kan også bygge bro fra jeres indsats til andre aktiviteter og tilbud i lokalområdet, for eksempel ved at deltage som fortsætter som medlemmer i en forening eller som frivillige i en beboercafé. Husk at jeres samarbejdspartner også får noget ud af det – ofte i form af nye medlemmer eller synlighed om deres sag.

- › **Muliggør indsatser, der ellers ikke kan lade sig gøre.**
- › **Skaber opmærksomhed om aktiviteter og skaber bro til socialt isolerede beboere.**
- › **Bygger bro fra indsatsen til andre aktiviteter og tilbud, og kan dermed danne grundlag for varige forandringer.**

## SÅDAN GØR I!

- › **Tænk over om der er oplagte samarbejdspartnere i området. Det kunne være en sportsklub, en spejderklub, en beboer-café, et klubhus, en dagligvareforretning, en anden boligafdeling og fortsæt bare selv. Måske behøver I ikke opfinde en indsats fra bunden, men kan finde inspiration i noget eksisterende?**
- › **Afklar hvad målet med samarbejdet er (flere beboere dyrker fritidsaktiviteter, mere samvær i boligafdelingen, osv.).**
- › **Aftal hvilken rolle I selv, og jeres samarbejdspartner løfter.**



## FÅ HJÆLP TIL AT ARBEJDE MED ENSOMME

*Arbejd målrettet med at reducere ensomhed ved at samarbejde med en professionel organisation.*

Beboere, der føler sig ensomme, er ofte svære at nå, da ensomhed kan holde en fra at opsøge social kontakt. I kan få hjælp til at imødegå denne udfordring ved at samarbejde med en organisation, der har viden om området – som for eksempel Headspace, KFUM's sociale arbejde, Sind-Ungdom, Ventilen eller Ungdommens Røde Kors.

Projekter i Vær Med-puljen har eksempelvis fået hjælp til at gennemføre telefonsamtaler med unge beboere om ensomhed, skabe klubfællesskaber og lave fysiske og digitale aktiviteter henvendt til ensomme beboere.

**/// Det giver super god mening med partnerskaber med dem, der har ensomhed som kerneopgave. For det bliver vi klogere af. Vi vil ikke kunne have løftet den opgave selv.**

Initiativtager

### **Klæder jer på til opgaven**

Organisationer, der har praktisk erfaring med ensomme kan rådgive om metoder til at få beboerne med eller til aktiviteter, der er gode at lave. Et samarbejde kan klæde dig og dine naboer eller kolleger på til at arbejde med ensomme og gøre jer bedre i stand til at bygge bro til de særligt sårbare og ensomme i jeres område.

- › **Samarbejde med en organisation som arbejder med ensomhed kan:**
- › **Bidrage med særlig viden om ensomhed, og hvordan man kan håndtere og komme ud af ensomhed.**
- › **Klæde beboere, frivillige eller medarbejdere på til, at kunne arbejde med beboere, der oplever ensomhed.**

## **SÅDAN GØR I!**

- › **Afklar hvilken beboergruppe I gerne vil arbejde med og overvej om der er organisationer eller foreninger med viden om ensomhed, der kunne være gode at indgå samarbejde med.**
- › **Ræk ud og snak om hvordan I kan hjælpe hinanden. Er der for eksempel viden, I har brug for, og har I adgang til en målgruppe, de gerne vil hjælpe?**
- › **Planlæg hvordan samarbejdet skal foregå og tal i dybden om, hvordan I vil hjælpe hinanden.**



## TAG UDGANGSPUNKT I BEBOERNE

*Involver afdelingens beboere – fra idé til planlægning og afvikling af aktiviteter.*

Jo flere beboere, der er medskabere af initiativet, jo bredere bliver engagementet omkring aktiviteterne. Særligt i arbejdet med at nå ud til isolerede beboere, kan det have en afgørende betydning, at så mange beboere som muligt engagerer sig.

### **Sikr ejerskab fra starten!**

Beboer-involvering starter allerede i idé-fasen. Og det kan være smart, at starte med en snak og samtale med dine naboer og afdelingsbestyrelsen, om hvilke tilbud eller aktiviteter, de savner eller har brug for. For eksempel kan I lade jer inspirere af et af projekterne i Vær Med-puljen, hvor der blev dannet en beboergruppe til at vælge og formidle de fritidstilbud, der tilbydes i et lokalområde. Det sikrer, at jeres initiativ opleves som relevant af den bredest mulige gruppe beboere. Når først I har besluttet jer for et initiativ, kan I skabe opbakning ved at inddrage beboere i initiativet som frivillige, eller opfordre beboere til at gøre andre beboere opmærksom på aktiviteten.

**/// Det gør en kæmpe forskel, at der er en nabo eller en medarbejder, som lige kan sige hej eller skrive en sms til en beboer. Det betyder meget, at man føler sig husket og har nogen at følges med til en aktivitet.**

### **- Boligsocial medarbejder**

Det er flere måder at involvere beboerne på og der er ikke én måde, der er rigtig. Det afgørende, er at skabe mulighed for forskellige former for deltagelse, så beboere kan deltage på den måde, der passer dem bedst.

Frivillighed kan give anledning til møder mellem forskellige beboergrupper i projektet, hvilket kan være et stort skridt på vejen til at skabe konstruktive naboskaber og få flere beboere med i fællesskabet.

- › **Afsæt i beboernes ønsker og behov skaber bredt ejerskab til aktiviteterne.**
- › **Afvikling og rekruttering styrkes med hjælp fra frivillige beboere.**
- › **Aktivering af beboere er afgørende, hvis projektet skal være økonomisk bæredygtigt.**

## SÅDAN GØR I!

- › **Tal med dine naboer og andre beboere om deres ønsker og behov**
- › **Involvering af frivillige beboere kan fremmes, ved at der i forvejen er tydelige rammer at arbejde i og med konkrete små-opgaver.**
- › **Direkte kontakt med beboerne har afgørende betydning for, om de har mod på og lyst til at involvere sig i aktiviteter.**



## VÆR TÅLMODIG OG VEDHOLDENDE

*Vær tålmodige og bliv ved med at invitere til aktiviteterne – det tager tid at få alle med!*

For de beboere, der oplever ensomhed og social isolation, er det ikke altid nemt at træde ind i en ny aktivitet eller en stor forsamling. Det er vigtigt at være opmærksom på, at mennesker, som oplever ensomhed, kan være usikre og føle sig utilpasse i sociale sammenhænge, og at deres deltagelse kan opleves som ustabil.

Der skal derfor være tid og plads til, at de kan øve sig i at deltage. Her er det givende at blive ved med at invitere til aktiviteterne, på en venlig måde, og gøre det tydeligt, at deres deltagelse er ønsket og værdsat. Man kan også understrege at det er helt fint at komme alene.

**/// Hvis man skal lave noget for denne målgruppe, som har det psykisk hårdt og så endda har siddet alene i meget lang tid og ikke har set andre mennesker, så kræver det massiv rekruttering af deltagere, og det er en meget lang proces og on-going rekruttering.**

**Boligsocial medarbejder**

Det kræver stor tålmodighed fra initiativtagernes side at holde fast, selvom det tager tid. Her kan det hjælpe at huske på og fejre de små succeser, som når der kommer en enkelt ny deltager, eller når beboere bliver ved med at komme igen.

**/// Det er lidt det lange seje træk – og det skal være meget håndholdt – hvis man vil arbejde med sociale fællesskaber. Det tager lang tid at få en relation til andre mennesker.**

**Initiativtager**

- › **Tovholdere og frivillige må være tålmodige og vedholdende for at få de mest ensomme med.**
- › **Nogle beboere foretrækker at deltage, når aktiviteten er ligetil og ukompliceret, som for eksempel en gåtur eller en kop kaffe.**

## SÅDAN GØR I!

- › **Tal sammen. Tag dig en god snak med de naboer og beboere som du ikke ser så ofte. Vend gerne tilbage flere gange og oplys om jeres initiativ.**
- › **Giv plads til at beboere ikke kommer hver gang – men spørg gerne hvorfor de ikke kom.**
- › **Vær en god og tydelig vært når de kommer; byd alle velkommen og gør noget ud af at få alle til at føle sig trygge. Hjælp gerne med at få snakke i gang mellem deltagerne.**
- › **Formidling. Det kan have en god virkning, at få rengøring, plejepersonale, driftsmedarbejdere eller andre med kontakt til socialt isolerede beboerne til at være med til at fortælle om tilbuddet.**



## HAV FLERE BOLDE I LUFTEN

*Hav flere aktiviteter og ting i gang, for at kunne byde på noget for enhver.*

At have flere aktiviteter i ét event er virksomt til at få mange forskellige beboere til at komme. For eksempel er det attraktivt for børnefamilier at deltage, hvis der både er noget for børnene og de voksne. En mangfoldighed af aktiviteter kan skabe møder mellem beboerne på tværs af for eksempel køn, alder og etnicitet.

**”** *Kombinationen af forskellige aktiviteter er afgørende for at favne en bred beboergruppe og dermed skabe mulighed for at rykke ved ensomheden, da ensomhed jo kan ramme alle.*

Initiativtager

Nogle boligafdelinger i Vær Med-puljen har igangsat en bred vifte af aktiviteter parallelt med hinanden. De mange aktiviteter gør det muligt at fastholde oplevelsen af, at der sker noget i området, og giver samtidig beboerne flere muligheder for at møde hinanden.

- › **Flere typer aktiviteter til ét event kan tiltrække en bredere deltagerkare, samt skabe bro mellem forskellige beboergrupper.**
- › **Flere arrangementer i forlængelse af hinanden, er med til at fastholde beboernes interesse og gør det nemt at brobygge mellem de forskellige aktiviteter.**

## SÅDAN GØR I!

- › **Planlæg arrangementer med aktiviteter, der tiltrækker forskellige beboergrupper.**
- › **Opfølgning. Gør opmærksom på de næste arrangementer i afdelingen.**
- › **Tilmelding. Få beboere til at skrive sig op på en liste, så I har en fleksibel liste over de mennesker, I kan kontakte, når der sker noget.**
- › **Engager. Brug hver aktivitet til at få nye frivillige til at engagere sig til næste gang og få dem med på at planlægge andre aktiviteter.**



## FÅ GANG I DEN

*Kickstart det sociale liv i området med aktiviteter der vækker opmærksomhed og skaber synligt liv.*

Efter en periode med corona-restriktioner, kan det være godt at afholde et større arrangement, der skaber opmærksomhed og trænger sig på, så ingen kan overse, at der er gang i den igen.

Projekter i Vær Med-puljen har for eksempel afholdt koncerter og teaterforestillinger, der har fået mange beboere ud på fællesarealerne.

**”** *Man går efter lyden – når der bliver spillet op til koncert her kan man høre det i hele bebyggelsen. Det er meget mere ufarligt end at komme til et beboermøde for eksempel, fordi du kommer bare forbi – det sker i dit boligområde, det sker ude på plænen. Du går måske ud med skrald, og så står du lige og kigger, så går du måske lidt tættere på, og du kan bare gå igen. Det er meget uforpligtende.*

Initiativtager

Åbne festlige aktiviteter, der er svære at undgå, kan engagere mange beboere. Aktiviteter, som koncerter, på områdets fællesarealer gør det mere tilgængeligt at deltage, for eksempel ved at lytte fra sin altan, eller ”bare komme forbi” på græsplænen.

**”** *Det der med at have oplevelser sammen gør, at man får en fællesskabsfølelse af, at ’Det her det er sgu mit boligområde, der sker noget, der er en masse forskellige mennesker, og de andre beboere er ikke farlige.*

Initiativtager

- › Et nyt og anderledes event giver flere lyst til at være med.
- › Det er nemmere for beboere med sociale barrierer at deltage, hvis invitationen gør opmærksom på, at eventet er nemt og uforpligtende at deltage i.

## SÅDAN GØR I!

- › Lav noget, der ikke plejer at ske, og som skaber opmærksomhed, så alle bliver klar over, at der sker noget nyt.
- › Lav gerne et samarbejde med en lokal teatertrup, lokale kunstnere eller lignende.
- › Vær tydelig med, at et event appellerer bredt og er uforpligtende at deltage i.
- › Benyt lejligheden til at informere om øvrige aktiviteter i området.



## FANG INTERESSEN MED UNDERVISNING

*Lav lokale undervisningsforløb, og giv beboerne nye muligheder for at dyrke deres interesser.*

Flere af projekterne i Vær Med-puljen har samarbejdet med folkeoplysningsforbund om at lave undervisningstilbud til beboerne i området. Det har vist sig som en særligt god form for samarbejde.

Folkeoplysningsforbund som FOF, FO og AOF har et bredt udbud af undervisningstilbud, som er attraktivt for mange beboere i de almene boligområder. Desværre har nogle beboere lav mobilitet, og opsøger ikke af sig selv den slags tilbud, der ofte kræver transport for at kunne deltage. Ved at oprette undervisningstilbud lokalt i boligområdet bliver professionel undervisning tilgængeligt for en ny gruppe beboere, der har stor glæde ved det.

**■ Vi har fået nogle beboere med, som de boligsociale medarbejdere siger, at dem har vi aldrig haft med før. Det gør noget, at der kommer undervisere på og nye tilbud.**

**Initiativtager**

Eksempler på lokale undervisningsforløb i Vær Med-puljen har været motionshold, foredrag og håndarbejdshold. Nogle har givet mulighed for, at beboerne indledningsvis kan prøve aktiviteterne gratis, hvilket har sikret flere deltagere. En anden god indgangsvinkel er, at lade beboerne få indflydelse på, hvilke hold der skal oprettes, så der vælges de aktiviteter, der er relevante for flest mulige beboere.

- › **Lokale undervisningstilbud kan tiltrække beboere, som ikke har lyst til eller mulighed for at bevæge sig ud af deres lokalområde.**
- › **Lokale undervisningstilbud kan målrettes de beboere, der deltager, så de føler sig trygge og involverede.**

## SÅDAN GØR I!

- › **Ræk ud. Etablér kontakt til en lokal aftenskole og spørg til muligheden for at lave undervisningshold i jeres boligområde.**
- › **Find undervisere, der ud over temaet også har fokus på fællesskab.**
- › **Tag en ven med. Brug eventuelt følgevenner, hvor beboere kan følges med hinanden.**





## SKAB TING SAMMEN

*Når beboere går sammen om at skabe og producere et fysisk produkt skaber det værdi for både deltagerne og området.*

Samproduktion er det at skabe noget i fællesskab, og erfaring viser, at det er et virkningsfuldt greb i almene boligområder. Når mennesker arbejder sammen om at skabe et eller andet, er resultatet ikke kun et konkret produkt, men også et fællesskab mellem de involverede. Overvej derfor om ikke I savner borde, bænke, højbede, fuglehuse eller andet inventar, som beboere kan bygge i fællesskab!

I Vær Med-puljen har et initiativ ladet grupper af ældre og unge beboere samarbejde om at bygge træborde af genanvendte materialer fra området. Andre steder har unge beboere bygget blomsterkasser til deres område, som andre beboere efterfølgende har passet.

**Samproduktion er super godt til at etablere den sociale kontakt på tværs af beboere, som ikke i forvejen kender hinanden (...). Det virker bedre at være sammen om at bygge noget, frem for bare at møde op og sidde rundt om et bord og snakke.**

### Initiativtager

Når man mødes om at skabe noget, er der et klart formål med samværet, og det kan gøre det lettere for nogle beboere at deltage. Aktiviteten bliver her et omdrejningspunkt for samtaler, der gør at forskellige typer beboere kan finde sammen og lære hinanden at kende. Samproduktion giver derudover noget tilbage til området og er med til at skabe en fælles lokal fortælling.

- › **Når man skaber noget sammen, skaber man også samtidigt fællesskaber.**
- › **Ting der er bygget sammen, bliver varige symboler på det fællesskab, der har skabt det.**

## SÅDAN GØR I!

- › **Tænk over om der er noget området mangler, som borde, bænke, højbede, osv.**
- › **Overvej hvad I har mulighed for at producere. Måske har I adgang til materialer fra området, der kan genbruges på en ny måde?**
- › **Sammensæt forskellige beboergrupper, der kan have glæde af at lære hinanden at kende, for eksempel på tværs af alder.**
- › **Sørg for at der også bliver plads til hygge rundt om aktiviteten, for eksempel med fællesspisning eller kaffepauser.v**

## OM SOCIALRESPONS OG PUBLIKATIONEN



Udarbejdet af SocialRespons for BL – Danmarks Almene Boliger, marts 2022

 SocialRespons

SocialRespons er en analyse- og konsulentvirksomhed, som leverer projektudvikling, evaluering og rådgivning inden for det sociale område. SocialRespons er specialiseret i inddragelse af målgrupper og medarbejdere samt anvendte proces- og resultatevalueringer. Publikationen kan frit citeres med angivelse af kilden. Ved gengivelse af publikationen modtages produktet gerne af SocialRespons.

**[www.socialrespons.dk](http://www.socialrespons.dk)**

Layout: Rikke Jensen

Fotograf: Nanna Sadik. Alle billeder er fra projektet "Vær Med i det fri".



