



# Fællesskabs- målingen 2025

Veje ind og ud af social eksklusion

# Indhold

- 3** Forord
- 4** Ny undersøgelse: Menneskene bag tallene
- 6** Interviewene: Komplekse fortællinger om levede liv
- 8** Helbred: "Jeg har altid sloges lidt med at have det godt"
- 10** Arbejdsmarked: "Jeg føler mig enormt betydningsfuld, når jeg går på arbejde"
- 12** Familie og venner: "Jeg har nærmest dannet min egen familie i en vennegruppe"
- 14** Lokale fællesskaber og foreninger: "Der er en enorm masse mennesker deroppe, som jeg snakker med"
- 16** Ensomhed: "Jeg er jo lidt Palle alene i verden"
- 18** Erfaringer med velfærdssystemet: "Hun gjorde en kæmpe forskel for vores familie"
- 20** Tillid: "Jeg har fået meget mere tro på samfundet"
- 22** Undersøgelsen viser, at ...
- 23** Mere om Fællesskabsmålingen



Fællesskabsmålingen 2025  
Tekst og redaktion: Lars Benjaminsen, VIVE  
og Trine Jørgensen, Summarium  
Layout: Hedda Bank  
Foto: iStock, VIVE

Udgiver: VIVE – Det Nationale Forsknings- og  
Analysecenter for Velfærd, 2025

E-ISBN 978-87-7582-525-7  
ISBN 978-87-7582-526-4  
Tryk: Stibo Complete

# Når livet skifter retning

Relationer og fællesskaber er som de veje, vi orienterer os efter i livet. De giver retning, støtte og en følelse af at høre til.

*"Jeg har fået meget mere tro på samfundet og tro på, at samfundet, det vil mig godt, og at vi er fælles om det her på den gode måde, fordi jeg synes, det var svært at se det gode, dengang jeg var barn. Jeg kunne ikke forstå, hvorfor der ikke var nogen, der kunne se det, der ikke måtte ses, og hvorfor der ikke var nogen, der passede på mig. Det har der virkelig været i mit voksenliv."*

Sådan siger Sofie, der er en af de 69 interviewpersoner, der bidrager til Fællesskabsmålingen 2025 – Veje ind og ud af social eksklusion.

Med fællesskabsmålingerne har TrygFonden og Mary Fonden i samarbejde med VIVE siden 2017 arbejdet for at forstå, hvordan befolkningen oplever deres muligheder for at være en del af samfundets fællesskaber, og hvad der sker, når man mister orienteringen og fodfæstet.

Fællesskabsmålingen 2022 viste, at flere i Danmark befandt sig på kanten af fællesskabet, og at denne gruppe var kendetegnet ved blandt andet helbredsmæssige og sociale udfordringer, faldende tillid og øget ensomhed.

Målingen viste også, at menneskers livsforløb sjældent følger en lige linje: Nogle bevæger sig mod større deltagelse i fællesskabet, andre mod en højere grad af social eksklusion. Resultaterne viste, at vejene gennem livet sjældent er simple. De snor sig, skifter retning og krydser hinanden.

Det er netop disse bevægelser, som Fællesskabsmålingen 2025 udforsker. Gennem en kombination af kvalitative interviews og supplerende kvantitative analyser tegner undersøgelsen et mere detaljeret landkort over de veje, omveje og vendepunkter, der former menneskers muligheder for at deltage i fællesskaber. Interviewpersonerne giver os en unik indsigt i deres veje i livet og viser os, at menneskeliv går op og ned.

Undersøgelsen giver ikke ét klart svar på, hvordan man bevæger sig ind og ud af social eksklusion. Den viser tværtimod, at det levede liv er komplekst. At livsområder fletter sig ind i hinanden som tråde i et tætvevet mønster, og at ændringer ét sted kan påvirke mange andre steder. Samtidig bringer undersøgelsen os tættere på en forståelse af, hvordan vi kan styrke de fællesskaber, der er afgørende for, at vi alle kan finde vej og høre til.

Med venlig hilsen

Helle Østergaard  
Mary Fonden

Rie Odsbjerg Werner  
TrygFonden

## Ny undersøgelse

# Menneskene bag tallene

Menneskers vilkår ændres over tid. Nogle glider længere væk fra de sociale fællesskaber, mens andre finder veje ind i fællesskaber. Men hvorfor og hvordan sker forandringerne? Det er fokus i den nyeste udgave af Fællesskabsmålingen, som giver stemme til menneskene bag tidligere målingers tal.

Siden 2017 har Fællesskabsmålingen taget temperaturen på hverdagslivets og samfundets fællesskaber i Danmark: Hvilke fællesskaber binder os sammen, og hvem oplever at stå uden for fællesskaberne?

Tidligere Fællesskabsmålinger har primært undersøgt spørgsmålet via spørgeskemaundersøgelser. Denne nye udgave af Fællesskabsmålingen går tættere på de levede liv med en stor interviewundersøgelse. Gennem 69 dybdegående interviews afdækker undersøgelsen, hvordan og hvorfor mennesker bevæger sig ind og ud af fællesskaberne.

## Tre grupper

Tidligere Fællesskabsmålinger viser, at den voksne befolkning kan opdeles i tre grupper: majoritetsgruppen, risikogruppen og eksklusionsgruppen (se figur). Målingerne viser også, at mange mennesker bevæger sig mellem grupperne over tid, enten fordi de oplever en bedring i deres situation, eller fordi deres udfordringer øges. Det er disse bevægelser, der stilles skarpt på i denne undersøgelse.

De 69 interviewpersoner har alle tidligere deltaget i Fællesskabsmålingen, og fælles for dem er, at deres livssituation er ændret så meget, at de tilhørte en anden gruppe ved målingen i 2022, end de gjorde i 2017. De er med andre ord nogle af menneskene bag pilene i figuren til højre for denne tekst.

**//** Jeg gik med en udiagnosticeret psykisk lidelse, hvilket gjorde, at lige pludselig røg min kontanthjælp, og så kunne jeg ikke betale husleje.

(Læs mere i afsnittet "Helbred" på side 8)

**//** Jeg er så glad for, at jeg skal på arbejde ligesom alle andre. Og når folk spørger mig: "Hvad laver du så?", så har jeg et svar. I mange år, der løj jeg.

(Læs mere i afsnittet "Arbejdsmarked" på side 10)

**//** Der er en enorm masse mennesker deroppe, som jeg snakker med, og vi kender hinanden alle sammen nu, og det er simpelthen højdepunktet de tre dage om ugen.

(Læs mere i afsnittet "Lokale fællesskaber og aktiviteter" på side 10)

**//** Og uden det skal være sådan helt romantisk, så var det faktisk det, der skete. Det var, da hun (familievejlederen) kommer ind i vores liv. Jeg begynder at se, at livet kan være anderledes.

(Læs mere i afsnittet "Erfaringer med velfærdssystemet" på side 18)

## Bevægelser mellem grupperne i Fællesskabsmålingen (2017 til 2022)

Figuren viser den procentdel af deltagere i Fællesskabsmålingen, der mellem 2017 og 2022 har flyttet sig til en anden gruppe. Datagrundlag: 753 deltagere i 2017 og 2022.

Fællesskabsmålingen viste i 2022, at 71 % af den voksne befolkning (18-69 år) tilhørte majoritetsgruppen, 24 % tilhørte risikogruppen, og 5 % tilhørte eksklusionsgruppen.



- Majoritetsgruppen har velfungerende liv og kun ganske få problemer med helbred, job eller nære relationer
- Risikogruppen har udfordringer i livet, fx dårligt helbred eller arbejdsløshed, men er ikke ramt af massive problemer
- Eksklusionsgruppen kæmper med massive problemer, fx dårligt helbred, psykiske lidelser og skrøbelige sociale netværk

## Interviewene

# Komplekse fortællinger om levede liv

Interviewpersonerne fortæller om mange forskellige oplevelser, der har bragt forandring i deres liv. De har sjældent enkle forklaringer på, hvorfor livet har udviklet sig i den ene eller anden retning – oftere skyldes det et komplekst samspil af omstændigheder.

I de 69 interviews fortæller deltagerne om vidt forskellige livsbaner. Nogle temaer går dog igen på tværs af interviewene.

### Helbredet betyder meget

Mange af interviewpersonerne har psykiske lidelser og problemer, der ofte har fulgt dem siden ungdommen. Andre har fysiske helbredsproblemer eller er blevet ramt af pludselig sygdom eller ulykker.

Helbredet betyder meget for andre områder af livet – særligt muligheden for at få et arbejde. Mange har stået på kanten af arbejdsmarkedet i længere tid, andre er i arbejde, og en del har fået tilkendt førtidspension. Det gælder fx Lisbeth, der har oplevet det som en lettelse at slippe kampen for en plads på arbejdsmarkedet.

### Positive forandringer

Nogle interviewpersoner har, trods svære vilkår, taget en uddannelse og fået et job. Det har skabt positive forandringer i deres liv, selvom de, som fx Sofie, stadig kan kæmpe med de sociale relationer.

Andre har fået det bedre, fordi de har fået behandling for deres fysiske eller psykiske helbredsproblemer, eller fordi de har fundet sociale fællesskaber eller tilbud, som hjælper dem i hverdagen. Mange interviewpersoner fortæller, hvordan de gradvist og med hjælp har lært at klare sig og navigere i de rammer, som fx en skrøbelig psyke eller et handicap sætter for dem. På den måde har de skabt et bedre liv på trods af svære vilkår.

### Svære liv

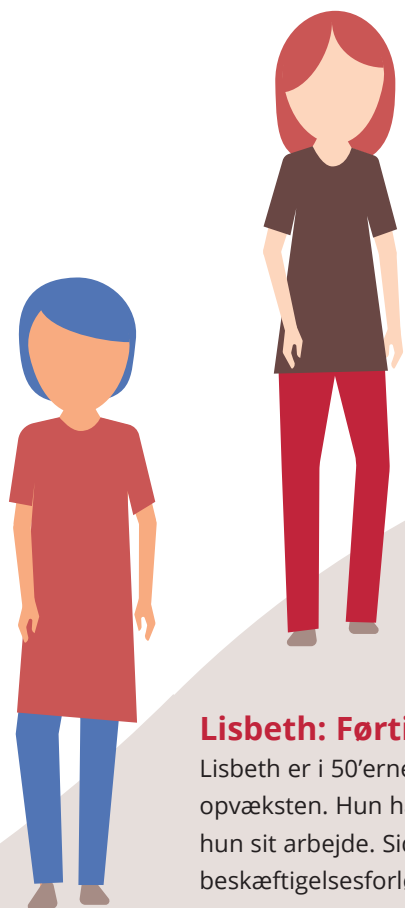
For nogle interviewpersoner er det svært at finde håb for fremtiden. Det er mennesker, der gennem deres liv er blevet stadig mere socialt isolerede og ensomme, ofte i kølvandet på svære psykiske eller fysiske helbredsproblemer. For nogle, som fx Mads, handler det også om savnet af en partner og en familie.

Blandt disse interviewpersoner føler mange afmagt ved at stå uden for i samfundet, og den følelse sætter sig undertiden i vrede og mistillid. De kritiserer det velfærdssystem, der ikke har grebet dem, eller det politiske system, som de ikke føler tager ordentligt vare på de mest sårbare i samfundet.

### Sofie: Uddannelse og job trods svære odds

Sofie er i 30'erne og er vokset op i en udsat familie med kriminalitet og misbrug. Hun har en psykiatrisk diagnose og har haft et længere behandlingsforløb i psykiatrien, som har hjulpet hende meget. Under behandlingsforløbet søgte hun ind på en uddannelse med handicaptillæg, gennemførte uddannelsen og har i dag et godt job, som hun betegner som spændende og velbetalt. Hendes sociale liv kan dog være udfordrende, og Sofie har et meget begrænset socialt netværk:

“Jeg er meget som udgangspunkt udadvendt og egentlig ikke genert heller, tværtimod. Men jeg har rigtig svært ved at pleje dem og fastholde dem, fordi jeg nærmest fra dag til dag kan gå lidt i hullet. (...) Og det giver jo sig selv, når man ikke svarer i flere uger i træk, så gider man ikke være veninder med mig. (...) Jeg er meget selvreflekterende, så jeg har tænkt meget over det, fordi jeg er meget ensom, og det piner mig, men... Men det er også min egen skyld, at det er sådan.”



### De 69 interviewpersoner

42 kvinder og 27 mænd har deltaget i interviews. Alle interviews er gennemført enkeltvis, enten ved et fysisk møde eller via telefon.

Interviewpersonerne er fra sidst i 20'erne til midt i 70'erne. 16 af dem er under 40 år, 31 er mellem 40 og 59 år, og 22 interviewpersoner er +60 år.

Alle interviewpersoner har deltaget i Fællesskabsmålingen i både 2017 og i 2022 og har mellem de to målinger flyttet sig fra en til en anden af målingens tre befolkningsgrupper (se figur side 5).

Læs mere om undersøgelsens metoder bagest i hæftet

### Lisbeth: Førtidspension giver ro

Lisbeth er i 50'erne og har haft psykiske problemer i hele sit voksne liv på grund af traumer fra opvæksten. Hun har tidligere været i arbejde, men efter en stressrelateret depression mistede hun sit arbejde. Siden har hun været på forskellige ydelser og har været igennem et langt beskæftigelsesforløb, men er nu endelig blevet tilkendt førtidspension. Det beskriver hun positivt:

“Altså, det har betydet, at jeg kunne vinde mit liv tilbage. (...) Ja, jeg er jo ikke selvforsørgende, men at jeg selv kan købe ind, og jeg selv kan gøre rent. Jeg har sådan et program, hvor jeg holder mig fysisk i gang med cykling og gåture og svømning. Jeg holder mig i gang socialt. Det ville jeg jo ikke kunne, hvis jeg skulle i jobprøvnings hele tiden og møde til samtaler på jobcenteret om, hvordan jeg har det.”

### Mads: Tiltagende social isolation og ensomhed

Mads er i 40'erne, bor alene og har fuldtidsarbejde. Efter et længere parforhold har han været ufrivilligt single i mange år, og det har påvirket hans sociale liv, fortæller han. Han har opsøgt datingmiljøer og bl.a. gået til en fritidsaktivitet, men i de senere år er hans sociale liv blevet stadig mere begrænset. Med pandemien stoppede fritidsaktiviteten, og Mads genoptog den ikke efterfølgende – bl.a. fordi han ikke oplevede, at nogen savnede ham:

”[Da] jeg sådan trak mig lidt derfra, så var det ikke sådan, som om, at ens telefon, den var rødgloedende, for at man skulle komme tilbage. Og det kunne jeg godt have ønsket, at man ligesom følte, at man var ønsket på den måde. Frem for at det i det hele taget var ligegyldigt, at man var der.”

## Helbred

# "Jeg har altid sloges lidt med at have det godt"

De fleste interviewpersoner har problemer med enten det psykiske eller fysiske helbred, og nogle har begge dele. Og helbredsproblemerne har stor indvirkning på deres øvrige liv, viser interviewene.

Lukas er på førtidspension pga. en psykisk lidelse. For Ricco er det både det fysiske og psykiske helbred, der gør det svært for ham at arbejde, mens Pia har fået fleksjob efter en ulykke, der har beskadiget hendes nakke og ryg. De er alle eksempler på, at helbredet for mange er den vigtigste grund til de udfordringer, de møder i livet.

### Psykisk helbred udfordrer

Mange interviewpersoner oplever, at helbredsproblemer både påvirker deres muligheder for at få arbejde, og at det også sætter rammen om deres

forhold til andre mennesker. Det gælder især dem, der kæmper med det psykiske helbred. Flere af dem har svage sociale netværk og savner relationer i deres liv, og det kan være svært for dem at skabe kontakt til andre.

De fysiske helbredsproblemer slår særligt igennem hos interviewpersoner fra 50'erne og opefter. Også nogle af de yngre interviewpersoner har kroniske fysiske sygdomme eller lider af handicap eller andre mén efter ulykker.

**///** Jeg har lidt fysisk, og det er igen en form for alkoholafhængighed og ja... Jeg er ikke så god til at gå langt, har nogle problemer med mine fødder, og så ryger jeg alt for meget, så mine lunger er også ret færdige.

Ricco (mand i 40'erne)

**///** Baghistorien er lidt, at jeg gik med en udiagnosticeret psykisk lidelse, hvilket gjorde, at lige pludselig røg min kontanthjælp, og så kunne jeg ikke betale husleje, og så kom fogeden og sagde: "Jamen, du har ikke betalt husleje", og så gik jeg på gaden et stykke tid.

Nicolaj (mand i 40'erne)

### Fremtidssyn

31 % af mennesker med dårligt helbred ser ikke optimistisk på fremtiden. Det samme gælder kun 7 % af mennesker med godt helbred.



**“** Jeg skal gerne stå op klokken 8, fordi jeg skal op og have noget medicin, jeg får. (...) Så det er ikke sådan noget, man bare kan sove indtil klokken 10 eller sådan noget. Man er bevidst om, at man skal op og have de der ting, man skal. (...) Fordi jeg er også begrænset i, hvad jeg kan, fordi jeg har pådraget mig hjerneskadetræthed.

Lillian (kvinde i 60'erne)

**“** Jeg er nødt til at ligge ned, helt fladt. (...) Der er jeg nødt til at ligge ned sådan ca. hver 6-7. time i 2 timer. (...) Og jeg har fundet ud af, at den måde, det er bedst at indrette mit liv på, det er det der med at stå op om morgenen, gøre klar, afsted, arbejde og så komme hjem og lægge mig ned. Klokken 2. Jeg ligger ned fra kl. 2 til 4 hver dag. Alle dage.

Pia (kvinde i 50'erne.)

**“** Altså, jeg har altid sloges lidt med at have det godt i hvert fald. Men min [psykiske lidelse] starter i [årstal] (...) Og jeg bliver nødt til at afbryde min uddannelse, for jeg kan simpelthen ikke gennemføre det. (...) Og så er det gået op og ned ad bakke.

Lukas (mand i 40'erne)

## Arbejdsmarked

# "Jeg føler mig enormt betydningsfuld, når jeg går på arbejde"

Helbredsproblemerne har stor indvirkning på muligheden for at have et arbejde. Mange med psykiske helbredsproblemer står uden for arbejdsmarkedet, mens nogle får fodfæste.

Lone har haft en kaotisk ungdom og har lidt af angst og depression. Hun var på kontanthjælp som ung, men da hun var i 30'erne, tog hun en uddannelse og er i dag i job. Lukas ville gerne kunne arbejde, men en psykiatrisk diagnose gør det svært, og efter et langt forløb har han fået tilkendt førtidspension. Tony har også psykiske udfordringer, men har fået et fleksjob, han er glad for. Sammenhængen mellem helbredet og mulighederne på arbejdsmarkedet løber som en rød tråd gennem interviewene.

### Dårlig psykisk helbred er en barriere – som nogle overvinder

For mange interviewpersoner har et dårligt psykisk helbred gjort det svært at komme ind på arbejdsmarkedet. Det er mennesker, der har været uden for arbejdsmarkedet i mange år og har modtaget forskellige ydelser, og nogle har som Lukas fået førtidspension.

Der er også interviewpersoner, der har taget en uddannelse og er kommet i job trods psykiske udfordringer, som Sofie. De fortæller, at jobbet har givet dem mulighed for at indgå i et arbejdsfællesskab og opleve, at der er brug for dem i samfundet. Nogle har kæmpet længe for at finde et job, de kunne varetage.

### Fysiske helbredsproblemer kan sende en ud af arbejdsmarkedet

Også problemer med det fysiske helbred kan gøre det svært at få eller fastholde en plads på arbejdsmarkedet. En del af de ældre interviewpersoner har måttet trække sig tidligt tilbage, fordi helbredet ikke kunne holde til mere. Blandt de yngre interviewpersoner er der mennesker, der har fået afbrudt arbejdslivet pludseligt pga. alvorlige skader fra fx ulykker. Også her har nogle fået tilkendt en førtidspension, mens andre har formået at genoptage arbejdslivet på nye vilkår.

### Psykiske lidelser og arbejdsmarkedsstatus

62 % af mennesker, der modtager kontanthjælp, har en psykisk lidelse. Blandt førtidspensionister er tallet 28 %, og blandt folk i arbejde er det 8 %, der har en psykisk lidelse.

” Altså, jeg kan sige sådan, at jeg kunne ikke tåle at arbejde, og det kan jeg heller ikke i dag, men jeg drømmer om det. [...] Det ville være rart at kunne arbejde, og jeg ville meget gerne nå derhen, hvor jeg kunne det. Men jeg må også indse, at tit og ofte må jeg lige slå bremsen i selv, når tankerne begynder at køre i den retning, fordi det er ikke inden for min rækkevidde i øjeblikket. (...) Jeg er simpelthen for dårlig og har for lidt overskud til at kunne arbejde.

Lukas (mand i 40'erne)



### Fysisk sygdom og arbejdsmarkedsstatus

61 % af mennesker, der modtager kontanthjælp, har en fysisk sygdom eller handicap.

Blandt førtidspensionister er det 78 %, og blandt folk i arbejde er det 22 %, der har en fysisk sygdom eller et handicap.

**”** Ja, det er jo, at man [i fleksjob] bidrager på arbejdsmarkedet stadigvæk på en eller anden måde. At det firma, jeg er i, i bund og grund faktisk ikke vil af med én trods alt, fordi man er alt for god og for billig arbejdskraft, fordi det er jeg. Jeg er en god, solid arbejdskraft.

Tony (mand i 50'erne)

**”** Det er sjovt, fordi jeg tænker næsten hver morgen, når jeg kører på arbejde sammen med alle andre og holder i kø i det samme lyskryds som alle de andre for at komme ind eller ud af byen, at jeg er så glad for, at jeg skal på arbejde ligesom alle andre. Og når folk spørger mig: "Hvad laver du så?", så har jeg et svar. I mange år, der løj jeg. For jeg kunne ikke sige: "Jeg er på kontanthjælp", eller "jeg er i behandling". Det kunne jeg simpelthen ikke få ud over læberne.

Sofie (kvinde i 30'erne)

**”** Det var [uddannelsen], der gav mig de værktøjer til at kunne blive så stærk, som jeg er i dag. Og det er også et fedt arbejde. (...) Jeg føler mig enormt betydningsfuld, når jeg går på arbejde. Og alle mine kollegaer kan lide mig. Og det er virkelig vigtigt for mig.

Lone (kvinde i 40'erne)

## Familie og venner

# "Jeg har nærmest dannet min egen familie i en vennegruppe"

Et godt netværk er vigtigt for alle interviewpersonerne, men ikke alle har et. Mens nogle gradvist har mistet kontakten til familiemedlemmer og venner i takt med fx tiltagende psykisk sygdom, har andre formået at fastholde et netværk trods svære vilkår.

Signe er vokset op med vold og svigt og har i dag sparsom kontakt til sin familie, men hun har skabt andre relationer omkring sig. Bitten har et godt liv, men har flere familiemedlemmer, som er fysisk eller psykisk syge, og hun finder støtte i sit netværk til at håndtere det. Der er store forskelle i interviewpersonernes baggrund og ressourcer, og det præger deres forhold til familie og venner.

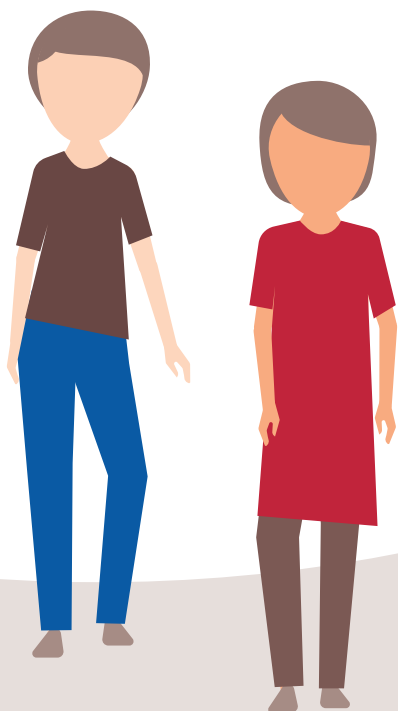
### Begrænsede netværk

Sociale relationer er vigtige for alle interviewpersonerne, men ikke alle har det netværk, de ønsker sig. Særligt dem med alvorlige psykiske udfordringer har et begrænset socialt netværk. De fortæller som Kresten og René om udfordringer med at fastholde relationerne til familie og venner, og de har også svært ved at skabe nye relationer. Også dem, der har bedret deres vilkår ved fx at tage en uddannelse og få job, kan fortsat kæmpe med relationerne.

Også fysisk sygdom kan sætte grænser for det sociale liv, ofte fordi man ikke længere kan deltage i visse aktiviteter. Nogle har dog fundet nye fællesskaber, efter de er blevet syge. Andre har fastholdt deres netværk på trods af ændringerne i deres livssituation efter at de er blevet syge.

### Ressourcer skaber modstandskraft

Blandt interviewpersonerne er der også mere resourcestærke mennesker med stærkere netværk og tætte relationer til familie og venner. Det gælder særligt dem, der som Bitten har oplevet udfordringer som pårørende til fx et alvorligt sygt familiemedlem. Her giver et stærkere netværk en større ballast til at håndtere udfordringerne.



#### Nære relationer

18 % af mennesker med dårligt helbred oplever ikke, at der er nok mennesker i deres liv, som de føler sig tæt på. Blandt mennesker med godt helbred er tallet 6 %.

**//** I mange, mange år kunne jeg ikke forstå, hvorfor jeg reagerede, som jeg gjorde (...) – hvorfor jeg mistede mine venner, hvorfor jeg selv smed dem ud osv. Men der er altså en [psykisk lidelse], der gør, at jeg ikke kan holde på noget. Enten kan de ikke lide mig, eller også kan jeg ikke lide dem. Og det betød, at jeg har ikke så mange venner i dag, som jeg havde, da jeg var ung.

Kresten (mand i 70'erne)

**//** Jeg har nærmest dannet min egen familie i en vennegruppe, hvor den ene, det var der, hvor jeg er på arbejde nu. (...) Og vi har så været, ja, venner nu i 3 år, snart 4, og vi har været til koncerter sammen, og hun er en rigtig, rigtig god støtte. I forbindelse med min angst, jamen, hvis det er, at jeg tager nogen steder, og jeg har hende med, jamen, så er hun ret god til ligesom at læse mig. Og tjekke, om jeg har det godt.

Signe (kvinde i 30'erne)

**//** Det, der altid har været problemet, det er også det der med, at jeg ikke kunne se signaler hos andre mennesker. Altså, hvis jeg kunne det, så ville jeg garanteret både have været gift og haft børn i dag. Der har været muligheder, men jeg har bare ikke kunnet tage dem.

René (mand i 60'erne)

**//** Altså, to af mine gamle kollegaer, det er så to meget nære veninder i dag. Den ene veninde, hende bruger jeg jo rigtig meget til at snakke om netop de svære ting, der er sket i familien. Og hun er også altid trådt til, hvis der har været behov for en ekstra hånd i forhold til at passe børn eller et eller andet, så har hun altid stået der.

Bitten (kvinde i 60'erne)

## "Der er en enorm masse mennesker deroppe, som jeg snakker med"

Mange af interviewpersonerne finder fællesskab i lokale aktiviteter og foreningslivet. Nogle arbejder selv frivilligt i lokalområdet – andre har forsøgt at deltage i aktiviteter, men har ikke fundet et fællesskab ad den vej.

Linda finder glæde i at arbejde frivilligt i en lokal fødevarebank og møder mange mennesker ad den vej. Jasmin har altid dyrket sport og gør det fortsat, selvom hun efter en fejloperation nu sidder i kørestol. Rikke har efter en flytning forgæves forsøgt at finde nye venner via fritidsinteresser. De lokale fællesskaber fylder meget i interviewene, men ikke alle finder en plads i dem.

### Deltagelse giver fællesskab

De interviewpersoner, der deltager i lokale fællesskaber, oplever at høre til i et fællesskab, der bidrager positivt til deres hverdag. Særligt dem, der ikke er i arbejde, bruger aktiviteterne til at skabe en hverdag med kontakt til andre mennesker.

Også pensionister og førtidspensionister opsøger de lokale fællesskaber – særligt, når deres personlige netværk er tyndet ud. Mange af dem deltager i nabofællesskaber og boligforeningens aktiviteter, og nogle finder som Ulla fællesskab i kirken.

### Frivilligt arbejde er givende

Der er også en del interviewpersoner, der som Linda selv engagerer sig i frivilligt arbejde, hvor de hjælper andre. De arbejder frivilligt i sociale og humanitære organisationer som fx genbrugsbutikker. Det er særligt midaldrende og ældre interviewpersoner, der arbejder frivilligt, og både de mere og de mindre ressourcestærke mennesker. De fortæller samstemmende, at selvom formålet er at hjælpe andre, så er deltagelsen også en støtte for dem selv, særligt når livet er svært.

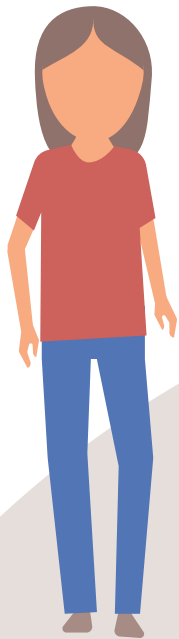
### Svært at finde sin plads

Nogle interviewpersoner deltager ikke i de lokale fællesskaber, selvom de egentlig gerne vil. Ofte har de som Rikke tidligere forsøgt at deltage i en aktivitet, men har oplevet, at selvom de fyldte tiden ud, gav det ikke varige relationer eller en følelse af at høre til.

” Nu er jeg så startet i noget, der hedder [fødevarebank], det ligger i [by], hvor man kan komme og hente gratis mad tre dage om ugen for at stoppe madspild (...). Der er en enorm masse mennesker deroppe, som jeg snakker med, og vi kender hinanden alle sammen nu, og det er simpelthen højdepunktet de tre dage om ugen. Det betyder utroligt meget, fordi der er så meget glæde og så meget positivitet og glade mennesker, og man hører jo livshistorier fra de fleste. Altså, jeg har fået mange nye venner på den måde.

Linda (kvinde i 50'erne)





### Faste fritidsaktiviteter

43 % af mennesker med dårligt helbred går til faste fritidsaktiviteter hver uge eller måned. Blandt mennesker med godt helbred er tallet 63 %.

**”** Jamen for mig, der er det jo nok det sportslige. Det er den form for fællesskab, hvor man laver noget sammen og ikke bare sidder og kigger på hinanden. At man er aktiv sammen. Det er klart det vigtigste for mig.

Jasmin (kvinde i 30'erne)

**”** Altså dengang jeg flyttede herop, så tænkte jeg, at nu skal jeg lære nogle af de lokale at kende, ikke? Jeg melder mig ind i en eller anden sportsforening, og så gik jeg til noget håndbold eller et eller andet. Det var også hyggeligt nok og søde mennesker, men når timen var slut, så gik folk jo hvert til sit, ikke? Så det var sådan ... Jeg synes, det er svært.

Rikke (kvinde i 40'erne)

**”** Kirken er (...) et rum til ligesom at få ro og struktur. Altså, man kommer ligesom ind i et rum, hvor man ved, hvad der skal ske, og man har den der åndelige del af det. Og så hvis man så går med til kirkekaffe, så har man den der sådan lidt overfladiske snak med dem, der ellers er i sognet. (...) Det er meget hyggeligt, man er en del af et netværk.

Ulla (kvinde i 60'erne)

## Ensomhed

# "Jeg er jo lidt Palle alene i verden"

Ensomhed rammer særligt de interviewpersoner, der kæmper med psykiske problemer, og som ikke er i arbejde.

Kirsten er i 60'erne og ville gerne have, at hendes søskende og børn kontaktede hende oftere, fremfor at hun altid selv skal række ud. Esben, som er i 30'erne, er tidligere misbruger, men har fået uddannelse og job – alligevel følger ensomheden ham. Ensomheden er et vilkår for mange af interviewpersonerne, og den følges ofte med helbreds- mæssige og sociale udfordringer.

### Svære livsvilkår skaber ensomhed

De interviewpersoner, der føler sig ensomme, har oftest et begrænset netværk, men der er også nogle, der føler sig ensomme, selvom de har en omgangskreds. For de fleste hænger ensomheden sammen med svære livsvilkår, der rækker langt tilbage i livet. Mange reflekterer over, hvordan år med fx en psykisk lidelse eller et misbrug har påvirket deres liv: De savner en partner, og de står uden for arbejdsmarkedet, mens deres jævnaldrende har familie og arbejde. Det kan forstærke oplevelsen af ensomhed.

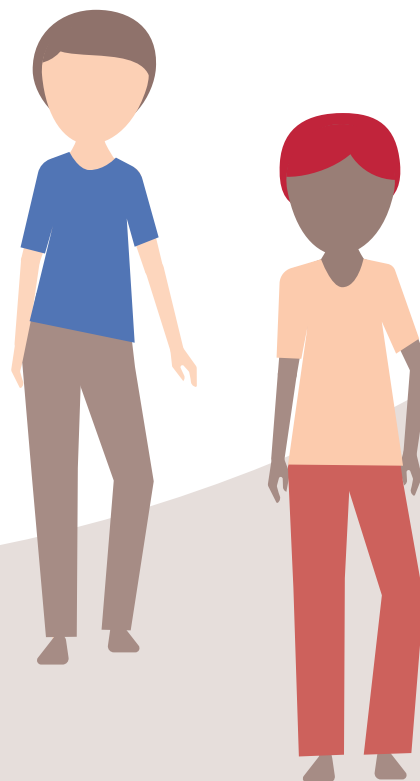
For nogle interviewpersoner er ensomheden kommet som følge af en pludselig livsforandring, såsom en ulykke eller sygdom, der har ramt enten dem selv eller nogen i familien. Selvom mange formår at fastholde deres relationer, hvis de i forvejen var stærke, oplever andre at miste venner i svære perioder.

### Rammer særligt mennesker udenfor arbejdsmarkedet

Ensomhed er mest udbredt blandt dem, der er uden for arbejdsmarkedet. De fortæller om at savne et arbejdsfællesskab og mangle kontakt til andre mennesker om en fælles opgave.

### Svær ensomhed

38 % af mennesker med en psykisk lidelse eller psykiske problemer oplever svær ensomhed. Det samme gør kun 5 % af mennesker uden psykiske lidelser eller problemer.



Altså, jeg kan godt føle mig ensom, jeg bryder mig ikke om at bo selv. Jeg kan godt føle mig utryk og ensom, hvis jeg nu fx har ferie og ikke skal noget. Jeg synes godt, at nætterne kan være lange og trælse nogle gange, så ja.

Jasmin (kvinde i 30'erne)

### Ensomhed og arbejdsmarkedsstatus

35 % af mennesker, der modtager  
kontanthjælp, er svært ensomme.

Det samme gælder  
18 % af førtidspensionister. Blandt  
mennesker i arbejde er det kun  
6 %, der føler sig svært  
ensomme.

**//** Åh ja, det er nærmest konstant [følelsen af ensomhed]. Det bliver man jo ikke stoppet med at blive mindet om. Det er efterhånden ligesom ... Jeg ved ikke, hvad man ellers kunne sammenligne det med, men det er noget, man vænner sig til, fordi hvis man ikke vænner sig til det, så ender det galt.

Esben (mand i 30'erne)

**//** Nogle gange synes jeg godt, at jeg kan være ensom, fordi jeg har ikke – altså, min familie har lidt travlt, og jeg kan godt sidde og tænke på, at en opringning i ny og næ ville da være dejligt. Skal jeg snakke med mine søskende eller min datter eller noget, så skal jeg selv skrive, og så skal jeg selv ringe op. (...) Jeg skal selv tage initiativ til det, og det synes jeg godt, at de kunne gøre. Men jeg ved godt, at de har travlt. Og det er ikke noget, jeg siger til dem.

Kirsten (kvinde i 60'erne)

**//** Jeg har ikke nogen vennekreds (...), så jeg er jo lidt Palle alene i verden. Og så får jeg dagen til at gå med at sidde og kigge ind i computeren eller i fjernsynet, ikke. Læse en bog eller sådan noget. Men der mangler et eller andet. Det gør der da.

Leo (mand i 50'erne)

## Erfaringer med velfærdssystemet

# "Hun gjorde en kæmpe forskel for vores familie"

Mange interviewpersoner har haft omfattende kontakt med velfærdssystemet. Nogle har fået indsatser, som hjalp dem, mens andre har mere negative erfaringer.

Lone har fået hjælp af en familievejleder, og det gav hende ro til at tage en uddannelse. Tony er efter mange i år i beskæftigelsessystemet blevet godkendt til fleksjob. Malene har kontakt med alt for mange sagsbehandlere og beskriver det som "benhårdt". De fleste interviewpersoner er i kontakt med velfærdssystemet, og de har både positive og negative erfaringer. Oplevelsen afhænger ofte af, hvilken del af systemet de møder, hvordan de mødes af konkrete medarbejdere, og hvilke personlige ressourcer, de selv bringer med.

### Tillid til kommunen

39 % af mennesker med dårligt helbred har lav tillid til, at de kan få hjælp og service fra kommunen, når de har behov for det. Det samme gælder 17 % af mennesker med godt helbred.

## Virksomme indsatser

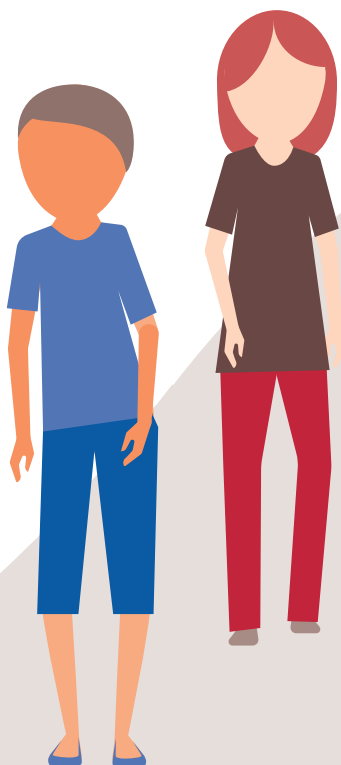
De interviewpersoner, der har oplevet positive forandringer, har ofte fået afgørende hjælp af velfærdssystemet, fx gennem behandlingsforløb i psykiatrien, misbrugsbehandling eller som Lone, et forløb med en familievejleder. Fælles for dem er, at de har fået relevant hjælp fra kompetente fagfolk, der har givet dem oplevelsen af at blive mødt på en ordentlig måde.

## Negative erfaringer

Der er også en del interviewpersoner, der som Lillian fortæller om dårlige erfaringer med velfærdssystemet, fx fordi de har følt sig talt ned til eller har haft svært ved at få den hjælp, de havde behov for. Det har for nogle forstærket den sociale eksklusion, fx fordi de pga. den manglende hjælp kom ud i hjemløshed.

**//** Jeg tror, der går cirka to år, til barnet bliver diagnosticeret. Og da har vi lige fået tildelt en kontaktperson. (...) Hvad fanden er det, de hedder? Familievejledere. Begynder at komme i hjemmet og begynder at give mig nogle værktøjer til, hvordan jeg kan tackle de her issues med mine børn. (...) Og uden det skal være sådan helt romantisk, så var det faktisk det, der skete. Det var, da hun kommer ind i vores liv. Jeg begynder at se, at livet kan være anderledes. (...) Fordi at hun gjorde en kæmpe forskel for vores familie.

Lone (kvinde i 40'erne)



**”** Og så kom der bare en mail om, at jeg skulle møde op, sammen med min sagsbehandler, op til sådan et afklaringsmøde. (...) Der sidder der sådan et bord fuld eksperter der. Og jeg går jo ind der, og så siger [lægen] "Det er sgu i orden, Tony. Vi har kigget på din sag, og du er blevet tilkendt et fleksjob". "Årh, tak skal I have", sagde jeg så. Og så gik jeg så ud derfra, og så havde jeg så faktisk et fleksjob allerede. (...) Og det vil jeg takke systemet for. At der var plads.

Tony (mand i 50'erne)

**”** Jeg er jo ude i noget ... Ja, de kalder det vel også det, praktikker og hvad de kaldte det. Og så sidder hun jo der med et spørgeskema. Så spørger hun ligefrem, om jeg er velsoigneret og sådan noget. Jamen, det kunne hun vel da for pokker se. (...) Jeg tænker, hvad er det for noget at spørge om? Men hvad skal man sige til det? Altså, ved du hvad. Personen har vel øjne i hovedet, altså.

Lillian (kvinde i 60'erne)

**”** Så har jeg møder med psykiatrien, med skolen, med kommunen, med lægen og psykoterapeuten med [barnet]. Men så kommer det ved siden af med den tabte arbejdsfortjeneste, det er jobcenter, det er lægen, det er hospitalerne. Altså, og alle ting skal jo harmonere, men der er ikke nogen, der gør det, hvis ikke jeg gør det. (...) Der er en økonomisk sagsbehandler, der er børne-familiesagsbehandler, så er der jobkonsulent, så er der, altså der er en sagsbehandler for alt. Så det er benhårdt.

Malene (kvinde i 40'erne)

## Tillid

# "Jeg har fået meget mere tro på samfundet"

Tilliden er ulige fordelt blandt interviewpersonerne, afhængig af erfaringer og livssyn. For nogle har dårlige oplevelser skabt mistillid til andre mennesker, til samfundet og til demokratiet. Andre er taknemmelige for den hjælp, de har fået.

Sofie har fået den støtte i sit voksenliv, som hun savnede som barn, og det har givet hende tillid til samfundet og fællesskabet. Adam har omvendt ingen tillid til velfærdssystemet, som han ikke føler har hjulpet ham. Sammen illustrerer de det spektrum, der er i interviewpersonernes oplevelse af tillid.

### Mange har tillid

Mange af interviewpersonerne har grundlæggende tillid til både velfærdssystemet og demokratiet, også selvom de måske selv har oplevet mangler i systemet. På tværs af forskellige personlige erfaringer sætter de fleste pris på at leve i et land med gode muligheder for støtte på mange af livets områder.

### Dårlige erfaringer kan avle mistillid

En del interviewpersoner giver dog udtryk for, at de ikke har tillid til velfærdssystemet. Nogle giver udtryk for mistillid til politikere – og i nogle tilfælde også til demokratiet. Ofte bunder mistilliden i deres egne livserfaringer, en følelse af at stå uden for i samfundet og ikke få den hjælp og støtte, de har behov for.

### Kritik af beslutningstagere

Nogle interviewpersoner fortæller, at de mangler tillid til selve demokratiet og til de politikere, som forvalter det. De fleste af dem deltager i demokratiet ved at stemme til valg, men de føler, at afstanden mellem almindelige mennesker og beslutningstagerne vokser. Flere kritiserer som Torben politikerne for ikke at tage ordentligt vare på sårbare og ressourcetsvage grupper i befolkningen.



### Tillid til andre

26 % af mennesker med dårligt helbred mener i mindre grad eller slet ikke, at folk generelt er til at stole på. Det samme gælder kun 8 % af mennesker med godt helbred.

### Holdt udenfor

33 % af mennesker med psykiske lidelser føler sig holdt udenfor i samfundet. Blandt mennesker uden psykiske lidelser er tallet 10 %.

**//** Nej, jeg har ingen tillid. Det kan jeg lige så godt være ærlig at sige. (...) Men jeg føler ikke, at der er noget velfærd. Jeg føler ikke, at jeg kan gå nogen steder hen og få noget hjælp til noget som helst. Og det har min historik i mit liv ikke bevist for mig.

Adam (mand i 40'erne)

**//** Jeg har aldrig stemt, fordi jeg synes ikke, der er nogen partier, der er værd at stemme på. Fordi de er uha, "ja, men vi skal sørge for dem, der er uha og ih og åh". Når de så kommer ind, så vender de lige rundt på det hele. (...) Mange af dem, der sidder derinde, de har aldrig, og jeg mener aldrig, haft et reelt arbejde. Så de ved ikke, hvordan samfundet fungerer på bunden af samfundet. Der er ikke nogen af dem, der har prøvet at leve som samfundets bund.

Torben (mand i 50'erne)

**//** Jeg har fået meget mere tro på samfundet og tro på, at samfundet, det vil mig godt, og at vi er fælles om det her på den gode måde, fordi jeg synes, det var svært at se det gode, dengang jeg var barn. Jeg kunne ikke forstå, hvorfor der ikke var nogen, der kunne se det, der ikke måtte ses, og hvorfor der ikke var nogen, der passede på mig. Det har der virkelig været i mit voksenliv.

Sofie (kvinde i 30'erne)

**//** Jeg synes, at vi er begunstigede, heldigvis, med et rimeligt fungerende folkestyre. Hvor det er, hvad man stemmer på, som bliver valgt. Som sætter den politik, der er. Og hvis man ikke kan lide det, jamen, så må man bare stemme på noget andet næste gang. Det fungerer.

Tony (mand i 50'erne)

# Undersøgelsen viser, at ...

## > Et samspil af omstændigheder former menneskers liv

Først og fremmest viser undersøgelsen, at der ikke kan gives simple forklaringer på, hvorfor mennesker glider ind eller ud af samfundets fællesskaber. De fleste interviewpersoner fortæller om komplekse livsforløb, hvor deres vilkår, muligheder og ressourcer spiller sammen på forskellige måder. Mens nogle formår at opbygge en fungerende hverdag under svære vilkår, glider andre længere ud i isolation og afmagt.

## > Helbredet indvirker på alle områder af livet

Mange interviewpersoner har alvorlige problemer med det fysiske og psykiske helbred, og det præger ofte både deres arbejdsliv og deres relationer til andre. En del har måttet opgive at komme i arbejde, mens andre har mistet det arbejde, de havde engang. Mange har et begrænset socialt netværk og få nære relationer, og mange føler sig ensomme. Det gælder særligt dem, der kæmper med psykiske lidelser eller udfordringer.

Nogle har dog, trods et svært udgangspunkt, taget en uddannelse og fået et arbejde, som de er glade for. De fortæller ofte om behandlingsforløb eller fagpersoner, der har gjort en forskel for dem.

## > Mange har fået hjælp af velfærdssystem og civilsamfund

Interviewene viser, at både velfærdssystemet og civilsamfundet spiller en central rolle i at modvirke social eksklusion. En del fortæller, at de i afgørende perioder i deres liv blev mødt ligeværdigt og respektfuldt af kvalificerede fagfolk og fik netop den støtte, de havde brug for. Andre finder glæde og mening i at deltage i lokale aktiviteter og foreninger – også som frivillige.

Der er dog også en del, der har dårlige erfaringer fra mødet med velfærdssystemet. De har fx følt sig talt ned til og ikke fået den rette hjælp, og det har forstærket deres følelse af eksklusion.

## > Social eksklusion kan avle mistillid

At hjælpe mennesker ind i fællesskaberne handler ikke kun om at forbedre den enkeltes livssituation. Det gør også en forskel for menneskers oplevelser af tillid og følelse af at være en del af samfundet. For flere interviewpersoner har oplevelsen af social eksklusion og af ikke at få den hjælp, man har brug for, sat sig i følelser af mistillid – både til velfærdssystemet, til beslutningstagerne og til demokratiet.

# Mere om Fællesskabsmålingen

## Læs hele Fællesskabsmålingen 2025

Dette inspirationshæfte bygger på VIVE-rapporten "Fællesskabsmålingen 2025: Veje ind og ud af social eksklusion" af Lars Benjaminsen, Anne Sofie Perregaard Schmidt, Lars Fynbo, Sigrid Trier Grønfeldt, Elisabet Danielsen Kass og Camilla Storgaard. Rapporten er udgivet i december 2025 og kan findes via QR-koden her.



## Læs hæfte om Fællesskabsmålingen 2022

Fællesskabsmålingen 2022 undersøgte udviklingen i danskernes fællesskaber mellem 2017 og 2022, med udgangspunkt i spørgeskemasvar. Læs inspirationshæftet om Fællesskabsmålingen 2022 via QR-koden her.



## Metoden bag Fællesskabsmålingen 2025

Fællesskabsmålingen 2025 bygger på to typer data:

- Kvalitative interviews med 69 mennesker, der har deltaget i Fællesskabsmålingen i 2017 og 2022, og som i den mellemliggende tid har ændret deres livssituation så meget, at de i 2022 tilhører en anden gruppe end i 2017. Alle citater i hæftet stammer fra interviewene.
- Kvantitative analyser af de ca. 1.900 spørgeskemasvar fra Fællesskabsmålingen 2022, understøttet af registerdata fra Danmarks Statistik. Alle faktabokse i hæftet bygger på disse analyser.

*"Jeg tænker næsten hver morgen, når jeg kører på arbejde sammen med alle andre og holder i kø i det samme lyskryds som alle de andre for at komme ind eller ud af byen, at jeg er så glad for, at jeg skal på arbejde ligesom alle andre. Og når folk spørger mig: "Hvad laver du så?", så har jeg et svar. I mange år, der løj jeg. For jeg kunne ikke sige: "Jeg er på kontanthjælp", eller "jeg er i behandling"."*

Sådan fortæller Sofie, som er i 30'erne. Hun er vokset op i en udsat familie med kriminalitet og misbrug og har en psykiatrisk diagnose. Som voksen har hun, bl.a. med hjælp fra et længere behandlingsforløb i psykiatrien, taget en uddannelse og er i dag i job.

Sofie er et af de 69 mennesker, der deltager i Fællesskabsmålingen 2025. Gennem kvalitative interviews afdækker undersøgelsen, hvordan og hvorfor Sofie og andre finder veje i tilværelsen, der bringer dem tættere på, eller længere væk fra, samfundets fællesskaber.

Fælles for de 69 interviewpersoner er, at de har deltaget i Fællesskabsmålingens spørgeskemaundersøgelse i både 2017 og 2022 – og i den mellemliggende tid har ændret deres livssituation i enten positiv eller negativ retning. Men hvilke forhold ligger der bag forandringerne? Hvilke faktorer er på spil, når mennesker nærmer sig fællesskaberne eller glider længere væk fra dem? Det er fokus i denne udgave af Fællesskabsmålingen.

Undersøgelsen er gennemført af VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd for TrygFonden og Mary Fonden.