

## 1 Tema 2: Social, sundhed, ældre og integration:

2

### 3 Introtekst

4 På Østerbro går det på mange måder godt! Helt overordnet ligger  
5 bydelen højt når det gælder disponibel indkomst, uddannelsesniveau  
6 og arbejdsmarkedstilknytning, og lavt når det gælder social  
7 udsathed målt på relativ fattigdom, børn og unge med forebyggende  
8 foranstaltninger og børn anbragt uden for hjemmet.

9 Middellevetiden er den højeste i hele København og generelt ligner  
10 Østerbro resten af København på udvalgte livsstilsmarkører som  
11 brug af nikotinprodukter, kostmønstre og alkoholforbrug mm.

12

13 [Indsæt evt. faktaboks med data fra datapakken om socialt udsathed  
14 på Østerbro]

15

16 Hovedparten af borgerne i hele Region Hovedstaden har også en god  
17 mental sundhed, men der er også borgere, som har dårlig mental  
18 sundhed. Der er sket stigninger i andelen af borgere, som er  
19 ensomme, har begrænset social støtte, har høj score på  
20 stressskalaen, lav score på den mentale helbredsskala, og i  
21 andelen som er meget generet af angst og depressive symptomer. De  
22 seneste tal (fra 2021) viser at:

23

24 • 13 % af befolkningen i regionen er ensomme, 6,4 % har tegn på  
25 social isolation og 5,4 % har begrænset social støtte

26

27 • 30 % har høj score på stressskalaen, 19 % har lav score på  
28 den mentale helbredsskala, hhv. 8,3 % og 8,6 % er meget  
29 generet af angst eller depressive symptomer og 6,6 % har haft  
30 selvmordstanker.

31

32

33 • Flere kvinder end mænd har dårlig mental sundhed, med  
34 undtagelse af tegn på social isolation og selvmordstanker,  
35 hvor der ikke er kønsforskel og begrænset social støtte, hvor  
36 forekomsten er størst blandt mænd.

37

38 • Dårlig mental sundhed er udbredt blandt den unge del af  
39 befolkningen og især udbredt blandt de 16 - 24-årige kvinder,

40 hvor 25 % er ensomme, 53 % har høj score på stressskalaen, 37  
41 % har lav

42 • score på den mentale helbredsskala, 18 20 % er meget generet  
43 af angst og depressive symptomer og 14,9 % har haft  
44 selvmordstanker.

45

46 • Unge mænd er også blandt de grupper, hvor selvmordstanker er  
47 mest udbredt. I kontrast hertil stiger forekomsten af tegn på  
48 isolation med stigende alder og er således højest blandt de  
49 80+ årige kvinder (20,4 %) såvel som mænd (19,3 %).

50

51 • Der er en social gradient i forekomsten af ensomhed, tegn på  
52 social isolation, begrænset social støtte og høj score på  
53 stressskalaen. Dvs. at forekomsten er højere for borgere med  
54 grundskoleuddannelse sammenlignet med borgere med  
55 videregående uddannelser, og gradienten ses også for  
56 kommunesocialgrupperne. For lav score på den mentale  
57 helbredsskala, meget generet af angst og depressive symptomer  
58 og selvmordstanker ses også en gradient over  
59 uddannelsesgrupperne.

60

61 [Indsæt link til 'Hvordan har du det' Sundhedsundersøgelsen  
62 Region H. / KK [faktaark 2021 København.pdf \(regionh.dk\)](#)]

63

#### 64 **Indsatsområde 1: Øget mental sundhed på Østerbro:**

65

66 I lokaludvalget vil vi gerne bidrage til en generelt øget  
67 bevidsthed om vigtigheden af en god mental sundhed og bidrage til  
68 at skyde myter ned og til at styrke den konkrete psykiske sundhed  
69 hos borgerne på Østerbro.

70

71 Det vil vi gøre gennem to indsatser:

72 [Projekt 1 / 1. konkrete tiltag:] Oplysningskampagne om kommunale  
73 og øvrige tilbud

74 Vi vil løbende gennem hele dette lokaludvalgs valgperiode køre  
75 oplysningskampagne om kommunale og øvrige tilbud på området  
76 'mental sundhed'. Vi vil primært informere via egne kanaler -  
77 nyhedsbrev, hjemmeside, Facebook og Instagram, når vi bliver  
78 bekendte med kommunale indsatser, af sundhedsfremmende karakter -

79 særligt omkring mental sundhed. Hvad enten det er tilbud hos  
80 Center for Mental Sundhed, der har tilbud til både unge, voksne og  
81 ældre voksne, eller 'sundhedstjek' hos Center for Børn og Unges  
82 Sundhed eller et af kommunens mange andre tilbud. Vi vil også pege  
83 ud i civilsamfundet til organisationer der løfter den vigtige  
84 opgave med at styrke borgernes mentale sundhed.

85 [Faktaboks: Hvad er mental sundhed?]

86 "En tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner,  
87 kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, samt indgå i  
88 fællesskaber med andre mennesker" (Definition: Sundhedsstyrelsen,  
89 2012)

90  
91 *Mental sundhed er andet og mere end fravær af psykisk sygdom*

92  
93 Forebyggelse og hjælp til borgere med psykiske problemer bør  
94 tilrettelægges så mulighederne for at fungere i egen bolig og  
95 lokalt er muligt. Det gælder ikke mindst for ældre, med psykiske  
96 problemer.

97

98 [Projekt 2 / 2. konkrete tiltag:] Lokaludvalget rækker ud!

99 I lokaludvalget vil vi, for at forebygge dårligt mentalt helbred  
100 på Østerbro, i denne lokaludvalgsperiode arbejde på at etablere et  
101 netværk med fokus på fællesskaber og sociale indsatser. Vi vil  
102 række ud og invitere både frivillige foreninger og offentlige  
103 aktører til netværksmøder. Vi vil etablere et netværk til  
104 videndeling med fokus på mental sundhed, et netværk der også skal  
105 kunne indgå konkrete samarbejder om projekter, der styrker den  
106 mentale sundhed.

107 Vi regner med i samarbejde med Socialforvaltningen og Kultur- og  
108 Fritidsforvaltningen at invitere et bredt udsnit af foreninger i  
109 bydelen til netværksmøde allerede i det tidlige forår 2023.

110 Vi vil også undersøge muligheden for at samarbejde med  
111 boligforeninger - ikke mindst de almennyttige boligforeninger, der  
112 udgør 12 % af boligmassen på Østerbro, eventuelt som  
113 'fødselshjælper' på nye initiativer, hvor man udvikler et  
114 koncept, der opfordrer til mere nærvær med naboer.

115

116 **Indsatsområde 2: Fællesskaber på tværs af generationer:**

117

118 [Overskrift] Østerbros oplevelse af sociale udfordringer]

119 I lokaludvalget spurgte vi i efteråret 2022 medlemmerne af  
120 Østerbro Borgerpanel om vigtigheden af forhold som mental sundhed  
121 (f.eks. angst, depression og spiseforstyrrelser), integration  
122 gennem idrætsforeninger og ensomhedsproblematikker. Af de mere end  
123 2000 personer der besvarede undersøgelsen sagde 51 % at mentalt  
124 sundhed var vigtigt og 42 % svarede at ensomhedsproblematikker var  
125 vigtigt for dem.

126 Af de langt over 800 personer der svarede, at  
127 ensomhedsproblematikker var vigtige for dem, svarede 26 % (221  
128 personer) at de var ensomme ofte (3 %) eller af og til (23 %).

129 Dette flugter med Region Hovedstadens Sundhedsprofil 2021 der  
130 fandt at 11 % af beboerne på Østerbro var ensomme. I lokaludvalget  
131 mener vi, at over 10 % ensomme på Østerbro er alt for mange! Og vi  
132 vil gerne være med til at nedbringe det tal.

133 [Faktaboks: Hvad er ensomhed? Hvad er ensomhed? Ensomhed kan ramme  
134 os alle. Du føler dig ensom, når dine relationer ikke modsvarer  
135 dine sociale behov. Du kan føle dig ensom både, når du er alene,  
136 og når du er sammen med andre. Ensomhed er en følelse, der kan  
137 opstå i forskellige livssituationer. Hvis ensomhed opleves intenst  
138 og bliver langvarig, kan den blive farlig og skade dig både  
139 psykisk og fysisk. Ensomhed er desværre stadig et tabubelagt emne,  
140 og følelsen kan forstærkes, hvis man ikke deler den med nogen.  
141 Kilde: Folkebevægelsen mod ensomhed - Danmark Spiser sammen -  
142 'Viden om ensomhed': [viden-om-ensomhed.pdf](https://www.danmarkspisersammen.dk/viden-om-ensomhed.pdf)  
143 ([danmarkspisersammen.dk](https://www.danmarkspisersammen.dk))  
144

145 [Projekt 1 / 1. konkrete tiltag:] Arrangering af fællesspisning på  
146 Østerbro.

147 *'44 % ville tage imod en invitation til middag fra en de kun*  
148 *kendte flygtigt'!* Sådan står der i Folkebevægelsen mod ensomheds  
149 folder 'Viden om ensomhed'.

150 Det er viden der er til at handle konkret på. Allerede i  
151 forsommeren 2023 forventer lokaludvalget at arbejde sammen med  
152 Kultur- og Fritidsforvaltningen om et pilotprojekt om  
153 fællesspisning på Østerbro. Forhåbningen er, at dette pilotprojekt  
154 kan rulles ud, eventuelt skaleres og permanentgøres i løbet af  
155 denne lokaludvalgssamling.

156 [Projekt 2 / 2. konkrete tiltag:] Strategisk brug af puljemidler -  
157 ekstra fokus på ansøgninger der har som særligt formål at fremme  
158 fællesskaber på tværs af generationer

159 Både for børn og ældre gælder, at de gerne vil kunne invitere  
160 venner eller familie hjem eller deltage i lokale klub- eller  
161 kulturtilbud. I lokaludvalget er vi opmærksomme på, at de krav der  
162 stilles til etablering af frivillige indsatser gennem tiden er  
163 blevet så høje, og det at finde egnede lokaler at gennemføre  
164 aktiviteter i, så relativt svært, at frivillige ind imellem  
165 nærmest kaster håndklædet i ringen før de er kommet i gang.

166 Lokaludvalget har fået en pose penge af Københavns  
167 Borgerrepræsentation (BR), som de har bedt lokaludvalget forvalte.  
168 Opgaven er: '...udmøntning af årlige puljemidler til aktiviteter,  
169 udstyr og materiel, der gavner lokalområdet og bidrager til  
170 realisering af lokaludvalgets bydelsplan. Puljemidlerne kan  
171 anvendes til at støtte projekter og aktiviteter i bydelen efter  
172 ansøgning fra københavnere og foreningslivet.

173 Her vil lokaludvalget i denne lokaludvalgsperiode undersøge, om  
174 vi, indenfor de rammer der ligger for puljen, kan sætte særligt  
175 fokus på ansøgninger fra projekter, der har som særligt formål at  
176 fremme fællesskaber på tværs af generationer.

177 Lokaludvalget kan også indgå i samarbejdsprojekter med andre  
178 aktører, f.eks. andre lokaludvalg om aktiviteter i og udenfor  
179 bydelen. Endelig kan lokaludvalget afsætte midler til egne  
180 projekter, dog således at puljemidlerne kommer københavnere til  
181 gode og anvendes til at støtte lokale initiativer fra bydelens  
182 københavnere'. (Se Kommissorium for lokaludvalg: [Kommissorium for  
183 lokaludvalg 04.11.21.pdf \(kk.dk\)](#))

184 Lokaludvalget fastsætter selv de nærmere kriterier for tildeling  
185 af puljemidler og der er allerede et sæt kriterier på plads: [Østerbro  
186 Lokaludvalgs retningslinjer for Østerbropuljen | Østerbro Lokaludvalg \(kk.dk\)](#)

187

188

### 189 **Indsatsområde 3 - Nordhavn**

190

191 Nordhavn er Københavns største byudviklingsområde. Der bor  
192 allerede mere end 3.000 mennesker i det ny Nordhavn, men frem mod  
193 2050 er forventningen, at dette tal udvides til 40.000 - og med  
194 lige så mange arbejdspladser!

195 I lokaludvalget følger vi udviklingen i Nordhavn meget tæt, men vi  
196 vil ikke nøjes med at se til fra sidelinjen. Vi vil engagere os i  
197 samarbejdsprojekter med lokale aktører om sundhedsfremmende  
198 aktiviteter i Nordhavn. Vi vil [fortsat?] samarbejde med både  
199 private og offentlige aktører og sætte særligt fokus på deres  
200 behov og den generelle udvikling 'mellem husene og inde i  
201 hovederne' på de nuværende og kommende beboere i og brugere af  
202 Nordhavn. Vi vil støtte og samarbejde med kulturfestivaler i  
203 Nordhavn, der kan bidrage til den sociale sammenhængskraft og vi  
204 vil både stå til rådighed for og række ud til fritids- og  
205 idrætsforeninger i Nordhavn, der tager et særligt ansvar for at  
206 styrke både den mentale sundhed, men også at inddrage borgerne og  
207 som sætter fokus på at arbejde på tværs af generationer.

208

209 Øvrige indsatser:

210 Vi har i vores afdækning af udfordringerne omkring mental sundhed  
211 og ensomhed på Østerbro fundet ud af, at en af de største  
212 udfordringer vi har i bydelen, er mangel på adgang til lokaler til  
213 foreningsaktiviteter - eller viden om hvilke lokaler man faktisk  
214 allerede i dag kan få lov at bruge.

215 Hvis man skal styrke sammenhængskraften i en bydel, skal man have  
216 nogle steder at mødes!

217 Derfor vil vi løbende være i dialog med Kultur- og  
218 Fritidsforvaltningen (KFF), der i dag administrerer lokaleudlån i  
219 både kultur- og idrætsfaciliteter via [Book byen - Lej nemt baner og lokaler i  
220 København](#) Allerede i dag kan godkendte  
221 folkeoplysende foreninger og aftenskoler i Københavns Kommune kan søge om  
222 lån af kommunale faciliteter på skoler, idrætsanlæg og  
223 specialanlæg samt i kulturhuse [Foreninger og aftenskoler: Lån af lokaler og faciliteter |  
224 Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#)

225

226 Men Københavns Kommune har også sat gang i et pilotprojekt om  
227 gratis udlån af lokaler på tre skoler. Desværre ligger ingen af  
228 skolerne på Østerbro, men det er et projekt vi vil følge nøje og  
229 også arbejde for bliver udvidet til vores bydel. [BookLokalt | Københavns  
230 Ejendomme og Indkøb \(kk.dk\)](#)

231