



**Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου**

**Σχολή Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών**

**Τμήμα Πολιτικής Επιστήμης και Διεθνών Σχέσεων**

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

«Διακυβέρνηση και Δημόσιες Πολιτικές»

**Πολιτικές για την αντιμετώπιση των προβλημάτων της  
Κοινωνικής Απομόνωσης και της Μοναξιάς**

**Μελπομένη (Μελίνα) Δασκαλάκη**

**Επιβλέπων Καθηγητής: Ιωσήφ Πλυμάκης**

**Κόρινθος, Σεπτέμβριος 2025**



**University of the Peloponnese**

**Faculty of Social and Political Sciences**

**Department of Political Science and International Relations**

Master Program in

"Governance and Public Policies"

**Policies on the problems of Social Isolation and Loneliness**

**Melpomeni (Melina) Daskalaki**

**Supervising Professor: Iosif Plymakis**

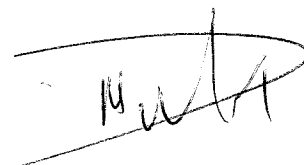
Corinth, September 2025

## Υπεύθυνη Δήλωση

1. Δηλώνω ρητά και ανεπιφύλακτα ότι η διπλωματική εργασία που σας καταθέτω αποτελεί προϊόν δικής μου πνευματικής προσπάθειας, δεν παραβιάζει τα δικαιώματα τρίτων μερών και ακολουθεί τα διεθνώς αναγνωρισμένα πρότυπα επιστημονικής συγγραφής, τηρώντας πιστά την ακαδημαϊκή δεοντολογία.
2. Οι απόψεις που εκφράζονται αποτελούν αποκλειστικά ευθύνη εμού της συγγραφέως και ο επιβλέπων, οι εξεταστές, το Τμήμα και το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου δεν υιοθετούν κατ' ανάγκη τις εκφραζόμενες απόψεις ούτε φέρουν οποιαδήποτε ευθύνη για τυχόν λάθη και παραλείψεις.

Η Δηλούσα,

Κόρινθος, 28.09.2025



---

Μελπομένη (Μελίνα) Δασκαλάκη

## Αφιέρωση

Στα παιδιά μου.

Ah, look at all the lonely people!  
Eleanor Rigby, Lennon-McCartney

## Ευχαριστίες

Ευχαριστώ τον Δημήτρη Α., την Ελένη Μ., τον Χρήστο Γ. Χωρίς αυτούς πιθανότατα δεν θα είχα επιχειρήσει αυτό το μεταπτυχιακό- ούτε κανένα άλλο-. Τους ευχαριστώ αμέτρητα. Ευχαριστώ τον Κώστα Μ. Το μεταπτυχιακό αυτό είναι καρπός των σπόρων που φύτεψε. Ευχαριστώ την Ιωάννα Χ., τον Κώστα Π., τον Tyler B. και τον Φαίδωνα Α. γιατί με τροφοδοτούσαν με υλικό και με τις σκέψεις τους. Ευχαριστώ όσους μου παραχώρησαν συνεντεύξεις. Η ματιά και το ενδιαφέρον τους ήταν πολύτιμα. Ευχαριστώ όλους τους καθηγητές μου για την γενναιοδωρία τους και τους συμφοιτητές μου για την δημιουργία μιας κοινότητας γνώσης, εμπειριών, συμπαράστασης. Ευχαριστώ τον επιβλέποντά μου καθηγητή Σήφη Πλυμάκη, γιατί συμμερίστηκε τον ενθουσιασμό μου και με καθοδήγησε υποστηρικτικά, ως το τέλος.

# Πολιτικές για την αντιμετώπιση των προβλημάτων της Κοινωνικής Απομόνωσης και της Μοναξιάς

**Σημαντικοί Όροι:** δημόσιες πολιτικές, κοινωνική απομόνωση, κοινωνική σύνδεση, κοινωνική συνδεσιμότητα, μοναξιά, πανδημία, κοινωνική πολιτική, πολιτική, υγεία, ψυχική υγεία.

## Περίληψη

Η Κοινωνική Απομόνωση και η Μοναξιά αναγνωρίζονται ως σύγχρονο, παγκόσμιο κοινωνικό πρόβλημα με σημαντικές συνέπειες στη δημόσια υγεία και την κοινωνική συνοχή. Στην παρούσα μελέτη, το φαινόμενο οριοθετείται και τεκμηριώνεται μέσα από την διεθνή βιβλιογραφία, ενώ εντοπίζονται οι παράγοντες κινδύνου και οι ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες. Παρουσιάζεται η διαδρομή του προβλήματος στον κύκλο πολιτικής, τόσο στην Ελλάδα, όσο και στην Ευρωπαϊκή Ένωση και διεθνώς. Βάσει των πολιτικών κατευθύνσεων που προτείνουν διεθνείς οργανισμοί (Παγκόσμια Τράπεζα, ΠΟΥ, ΟΟΣΑ και ΕΕ), εξετάζονται ολοκληρωμένες εθνικές στρατηγικές, σχέδια δράσης, πολιτικές παρεμβάσεις και βέλτιστες πρακτικές, που αντιμετωπίζουν την Κοινωνική Απομόνωση και Μοναξιά και προάγουν την κοινωνική συνδεσιμότητα, και η εφαρμογή τους σε χώρες της ΕΕ και διεθνώς. Η ανταπόκριση της Ελλάδας εξετάζεται τόσο μέσω της βιβλιογραφίας, όσο και με ποιοτική έρευνα (συνεντεύξεις), με στόχο την ανάδειξη εγχώριων πολιτικών και καλών πρακτικών. Τα βασικά συμπεράσματα της μελέτης είναι η αναγκαιότητα θεώρησης της Κοινωνικής Απομόνωσης και της Μοναξιάς ως κοινωνικού και όχι ατομικού προβλήματος, καθώς και η ανάγκη για συστηματική καταγραφή και μέτρησή του με έγκυρα εργαλεία, και ενσωμάτωση της διάστασής του στις εθνικές πολιτικές. Επισημαίνεται επιπλέον η ανάγκη για ένταξη της Κοινωνικής Απομόνωσης και της Μοναξιάς σε διατομεακές στρατηγικές, με στόχο τη διαμόρφωση ενός πιο συνεκτικού, ανθεκτικού και συμπεριληπτικού κοινωνικού ιστού, σύμφωνα και με τις κατευθύνσεις της ΕΕ. Η διεθνής εμπειρία αποδεικνύει ότι η ενίσχυση της κοινωνικής συνδεσιμότητας και η μείωση της μοναξιάς αποτελούν επένδυση με πολλαπλά οφέλη για την υγεία, την οικονομία και τη δημοκρατία.

# **Policies on the problems of Social Isolation and Loneliness**

**Keywords:** health; loneliness; mental health; social connectedness; social connection; social isolation; social policy; solitude; pandemic; public policies; politics.

## **Abstract**

Social isolation and loneliness are pressing global issues with significant implications for public health and social cohesion. This study conceptualizes and documents these phenomena by reviewing international literature, identifying risk factors, vulnerable groups, and examining the policy trajectory in Greece, the EU, and worldwide. It analyzes policy directions from key international bodies such as the World Bank, WHO, OECD, and EU, and identifies integrated national strategies, action plans, policy interventions, and best practices that address social isolation and loneliness by promoting social connectivity, as implemented across EU member states and globally. A literature review and qualitative methods—including interviews—are used to assess Greece's response, focusing on national policy measures, successful approaches and best practices. Key conclusions emphasize the importance of recognizing social isolation and loneliness as societal rather than individual challenges, measuring and monitoring them with reliable tools, and incorporating their consideration into national policy frameworks. Furthermore, the EU urges Greece to embed these dimensions within broad strategies aimed at fostering a cohesive, resilient, and inclusive society. International experience consistently demonstrates that enhancing social connectivity and reducing loneliness yield substantial benefits for health, economic development, and democratic participation.

## Περιεχόμενα

Περίληψη	σελ. <a href="#">I</a>
Abstract	<a href="#">II</a>
Περιεχόμενα	<a href="#">III</a>
Κατάλογος Πινάκων & Γραφημάτων	<a href="#">VI</a>
Συντομογραφίες & Ακρωνύμια	<a href="#">VII</a>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Κοινωνική Απομόνωση και Μοναξιά – Το πρόβλημα</b>	σελ.
1.1. Εισαγωγή	<a href="#">1</a>
1.2. Ερευνητικά Ερωτήματα	<a href="#">2</a>
1.3. Μεθοδολογική προσέγγιση	<a href="#">3</a>
1.4. Περιορισμοί της Μελέτης	<a href="#">4</a>
1.5. Ορισμοί και Εννοιολογικές διακρίσεις	<a href="#">4</a>
1.6. Διαστάσεις και τύποι Μοναξιάς: Κοινωνική, Συναισθηματική και Υπαρξιακή Μοναξιά	<a href="#">8</a>
1.7. Η ‘Επιδημία Μοναξιάς’ στην Ευρώπη και τον κόσμο	<a href="#">9</a>
1.8. Η πρόκληση αντιμετώπισης ενός σύγχρονου και επίκαιρου προβλήματος	<a href="#">11</a>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Μετρήσεις - Παράγοντες Κινδύνου – Ευάλωτες ομάδες - Επιπτώσεις</b>	σελ.
2.1. Μετρήσεις της κοινωνικής συνδεσιμότητας στις χώρες του ΟΟΣΑ και την Ευρώπη	<a href="#">12</a>
2.2. Παράγοντες Κινδύνου – Ευάλωτες Ομάδες Πληθυσμού	<a href="#">15</a>

2.3. Το Ορόσημο της πανδημίας Covid-19 [19](#)

2.4. Το παράδοξο της Ψηφιακής Τεχνολογίας και των Κοινωνικών Δικτύων [21](#)

2.5. Οι επιπτώσεις του φαινομένου στην Δημόσια Υγεία – Οικονομία - Κοινωνική Συνοχή και Δημοκρατία [22](#)

2.6. Η ανάγκη για χάραξη τεκμηριωμένης πολιτικής [24](#)

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Παρεμβάσεις Πολιτικής – Η Διεθνής Κινητοποίηση** σελ.

3.1. Παρεμβάσεις Πολιτικής - Κατευθύνσεις και κοινοί τόποι [26](#)

3.2. Πρωτοβουλίες και Παρεμβάσεις Πολιτικής την ΕΕ [27](#)

3.3. Καλές Πρακτικές στην ΕΕ [31](#)

3.3.1. Μαζί εναντίον της Μοναξιάς - Το Υπόδειγμα της Δανίας [31](#)

3.3.2. Ανδρικό Καταφύγιο (Men’s shed) – Ιρλανδία [33](#)

3.3.3. Ένας Εναντίον Μοναξιάς (One against loneliness) – Ολλανδία [33](#)

3.4. Διεθνείς Παρεμβάσεις και Καλές Πρακτικές [34](#)

3.4.1 Το Ηνωμένο Βασίλειο: Πρωτοπορία και Καινοτομία [36](#)

3.4.2. Hikikomori: Η περίπτωση της Ιαπωνίας [39](#)

3.4.3. Η συμβολή των ΗΠΑ: Έρευνα και Ιδιωτική Πρωτοβουλία [41](#)

3.5. Αποτίμηση της διεθνούς εμπειρίας [43](#)

3.6. Κατευθύνσεις πολιτικής [44](#)

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Η Κοινωνική Απομόνωση και η Μοναξιά στην Ελλάδα** σελ.

4.1. Το φαινόμενο στην ελληνική πραγματικότητα [46](#)

4.2. Η ανάδειξη του προβλήματος στην εγχώρια πολιτική ατζέντα	<a href="#">47</a>
4.3. Διαμόρφωση και Σχεδιασμός πολιτικών	<a href="#">47</a>
4.4. Πολιτικές Παρεμβάσεις και Καλές Πρακτικές	<a href="#">50</a>
4.4.1. Κέντρα Ανοικτής Προστασίας Ηλικιωμένων (ΚΑΠΗ) - Κέντρα Φιλίας - Λέσχες Φιλίας Δήμου Αθηναίων	<a href="#">50</a>
4.4.2. Βοήθεια στο Σπίτι – Βοήθεια στο Σπίτι plus	<a href="#">51</a>
4.4.3. Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων (ΚΗΦΗ)	<a href="#">52</a>
4.4.4. Προσωπικός βοηθός	<a href="#">53</a>
4.4.5. Τηλεφωνικές γραμμές στήριξης	<a href="#">53</a>
4.4.6. Όχι πια Μόνοι	<a href="#">54</a>
4.4.7. Φιλία σε κάθε ηλικία	<a href="#">55</a>
4.4.8. Επισκέψεις Ζωής – Care Platform	<a href="#">56</a>
4.4.9. Το καινοτόμο μοντέλο του ΚΠΙΣΝ	<a href="#">57</a>
4.4.10. Κανένας Μόνος	<a href="#">57</a>
4.4.11. Food On	<a href="#">58</a>
4.4.12. Αυτοδιαχειριζόμενες κοινότητες συγκατοίκησης	<a href="#">58</a>
4.5. Αποτίμηση της Ελληνικής ανταπόκρισης στο φαινόμενο	<a href="#">58</a>

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Συμπεράσματα**

σελ.

5.1. Η διάχυση της Κοινωνικής Απομόνωσης και της Μοναξιάς στον σύγχρονο κόσμο	<a href="#">61</a>
5.2. Εμπειρία Εφαρμογής και Προτάσεις Πολιτικής	<a href="#">62</a>
5.3. Μελλοντικές Κατευθύνσεις Έρευνας	<a href="#">64</a>

5.4. Κατακλείδα	<a href="#">65</a>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b>	<a href="#">66</a>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ</b>	σελ.
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1:</b> Κλίμακα Μοναξιάς UCLA – Οδηγίες	<a href="#">i</a>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2:</b> Κλίμακα Μοναξιάς De Jong Gierveld – Οδηγίες	<a href="#">ii</a>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3:</b> Κλίμακα Υπαρξιακής Μοναξιάς ELQ	<a href="#">iv</a>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4:</b> Κατάσταση μελετών για τη Μοναξιά πριν και κατά τη διάρκεια της πανδημίας που πληρούν τα κριτήρια και συμπεριλήφθηκαν στην συστηματική ανασκόπηση των Ernst <i>et al.</i> , 2022.	<a href="#">v</a>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5:</b> Επισκόπηση κειμένων πολιτικής για τη Μοναξιά και την Κοινωνική Απομόνωση από 14 χώρες	<a href="#">vi</a>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 6:</b> Διεθνές Χρονολόγιο Πολιτικών Αναγνώρισης & Παρέμβασης για τη Μοναξιά και την Κοινωνική Απομόνωση	<a href="#">ix</a>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 7:</b> Κατάσταση μικρών δράσεων που επιδοτήθηκαν την περίοδο 2019-2020 από το πρόγραμμα Tackling Loneliness στο ΗΒ	<a href="#">x</a>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 8:</b> Κατάσταση μικρών δράσεων που επιδοτήθηκαν την περίοδο 2020-2021 από το πρόγραμμα Tackling Loneliness στο ΗΒ	<a href="#">xxiv</a>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 9:</b> Κατάλογος και Αποσπάσματα Συνεντεύξεων	<a href="#">xxxii</a>

## Κατάλογος Πινάκων

ΠΙΝΑΚΑΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΣΕΛΙΔΑ
1.1	Επίπεδα πρακτικής και συναισθηματικής υποστήριξης, ανά βασικές κοινωνικές και οικονομικές μεταβλητές	<a href="#">6</a>
2.1	Ποσοστά όσων αισθάνονται μόνοι με βάση ευθεία ερώτηση και τις κλίμακες UCLA και DJG	<a href="#">13</a>
2.2	Επιπολασμός Μοναξιάς στα 27 κράτη μέλη	<a href="#">14</a>
2.3	Ποσοστό ατόμων παγκοσμίως που ανέφεραν αρνητικές επιπτώσεις στην ευημερία τους από συναισθήματα μοναξιάς το 2022, ανά ηλικιακή ομάδα	<a href="#">15</a>
2.4	Ποσοστό ενηλίκων που αισθάνονται πολύ ή αρκετά μόνοι	<a href="#">16</a>
2.5	Επιπολασμός Μοναξιάς ανά επίπεδο εισοδήματος, εκπαίδευση και εργασιακή κατάσταση	<a href="#">17</a>
2.6	Επιπολασμός Μοναξιάς και μεταναστευτικό υπόβαθρο, σεξουαλικός προσανατολισμός και κατάσταση αναπηρίας	<a href="#">18</a>
2.7	Παράγοντες που σχετίζονται με τη Μοναξιά – τι άλλαξε με την πανδημία Covid-19;	<a href="#">19</a>
2.8	Παράγοντες που σχετίζονται με τη Μοναξιά – τι άλλαξε με την πανδημία Covid-19;	<a href="#">20</a>
2.9	Παράγοντες που σχετίζονται με τη Μοναξιά διαχρονικά	<a href="#">21</a>
3.1	Παραδείγματα κατηγοριοποιήσεων παρεμβάσεων πολιτικής για την Μοναξιά	<a href="#">26</a>
3.2	Καταγραφή παρεμβάσεων πολιτικής για τη Μοναξιά στην ΕΕ, ανά τύπο παρέμβασης και ανά τύπο δρώντος	<a href="#">30</a>
4.1	ΚΗΦΗ ανά Περιφέρεια	<a href="#">52</a>

## Συντομογραφίες & Ακρωνύμια

### Ελληνικά

ΑΕΠ	Ακαθάριστο Εθνικό Προϊόν
ΑΜΕΑ	Άτομα με Ειδικές Ανάγκες
ΑΜΚΕ	Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία
ΑΜΣ	Ανοικτή Μέθοδος Συντονισμού
ΑΠΘ	Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
ΔΥΠΑ	Δημόσια Υπηρεσία Απασχόλησης
ΕΕ	Ευρωπαϊκή Ένωση
ΕΕΔΑ	Εθνική Επιτροπή για τα Δικαιώματα του Ανθρώπου
ΕΚΚΕ	Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών
ΕΚΤ	Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
ΕΛΜΕΠΑ	Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο
ΕΛΣΤΑΤ	Ελληνική Στατιστική Αρχή
ΕΛΣΣ	Ελληνικό Στατιστικό Σύστημα
ΕΣΠΑ	Εταιρικό Σύμφωνο Περιφερειακής Ανάπτυξης
ΗΒ	Ηνωμένο Βασίλειο
ΗΠΑ	Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής
ΙΚΕ	Ινστιτούτο Κοινωνικών Ερευνών
ΚΑΠ	Κεντρικοί Αυτοτελείς Πόροι
ΚΑΠΗ	Κέντρο Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων
ΚΗΦΗ	Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων
ΚΚΕρ	Κοινό Κέντρο Ερευνών
ΚοινΣΕπ	Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση
ΚτΠ	Κοινωνία των Πολιτών
ΜΚΔ	Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

ΜΚΟ	Μη Κερδοσκοπική Οργάνωση
ΝΠΔΔ	Νομικό Πρόσωπο Δημοσίου Δικαίου
ΟΟΣΑ	Οργανισμός Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης,
ΟΠΕΚΑ	Οργανισμός Προνοιακών Επιδομάτων και Κοινωνικής Αλληλεγγύης
ΟΤΑ	Οργανισμός Τοπικής Αυτοδιοίκησης
ΟΦΗΛΙ	Ολοκληρωμένη Φροντίδα Ηλικιωμένων
ΠΟΥ	Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας
ΠΕΠ	Περιφερειακό Πρόγραμμα
ΠΕΠΑ	Περιφερειακό Παρατηρητήριο Κοινωνικής Ένταξης
TN	Τεχνητή Νοημοσύνη

## **Ξενόγλωσσα**

AI	Artificial Intelligence
BMFSFJ	Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend
COH-FIT	Collaborative Outcomes study on Health and Functioning during Infection Times
Covid-19	Πανδημία Νόσου Κορωνοϊού 2019
DG EMPL	Directorate-General for Employment, Social Affairs and Inclusion
ELQ	Existential Loneliness Questionnaire
GILC	Global Initiative on Loneliness & Connection
JRC	Joint Research Centre
NEET	Not in Employment, Education, or Training
NHS	National Health Service
NPE	Nationale Partnerskab mod Ensomhed
OECD	Organisation for Economic Co-operation and Development
PSE	Poverty and Social Exclusion Survey of Britain

SDG	Sustainable Development Goal
UCLA	University of California Los Angeles
UN	United Nations
UNECE	United Nations Economic Commission for Europe
WHO	World Health Organization
WoG	Whole of Government
WoS	Whole of Society
WP	The Washington Post

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

## Κοινωνική Απομόνωση και Μοναξιά – Το πρόβλημα

### 1.1. Εισαγωγή

Ο Robert Putnam, στο εμβληματικό άρθρο του “Bowling Alone”<sup>1</sup> γραμμένο στο γύρισμα του αιώνα, στην Αμερική της πρώιμης παγκοσμιοποίησης, διαπίστωνε ανησυχητική υποχώρηση της συμμετοχής των πολιτών σε κοινωνικές ανταλλαγές και σχέσεις, τόσο στην δημόσια, όσο και στην ιδιωτική σφαίρα. Εκκινώντας από την παρατήρηση ότι το ‘κοινωνικό κεφάλαιο’, οι κοινωνικές σχέσεις και η συμμετοχικότητα των πολιτών σε δημόσιες εκδηλώσεις και δραστηριότητες, καθορίζει τόσο τη δημόσια ζωή, όσο και τις ιδιωτικές προοπτικές των ατόμων, και εμφανίζει ισχυρή θετική συσχέτιση με την ευημερία μιας κοινότητας, εξέφραζε προφητικά την ανησυχία του για την επίπτωση που θα έχει η μείωση του κοινωνικού κεφαλαίου στην κοινωνική συνοχή, αλλά και εντέλει στην ποιότητα της Δημοκρατίας (Putnam 1995, Putnam 2000, σελ.336-349).

Πηγαίνοντας ένα βήμα πιο πέρα, ο Putnam διατύπωσε το ερώτημα κατά πόσο μια παρόμοια διάβρωση του κοινωνικού κεφαλαίου βρίσκεται σε εξέλιξη και σε άλλες προηγμένες δημοκρατίες, ίσως με διαφορετικές θεσμικές και συμπεριφορικές μορφές. Άλλωστε, οι τάσεις στην αμερικανική ζωή θεωρούνται συχνά ως προάγγελοι του κοινωνικού εκσυγχρονισμού, και, πράγματι, τα συμπεράσματα του Putnam για την Αμερικανική κοινωνία δεν άργησαν να εμφανίσουν ανησυχητική ομοιότητα με αντίστοιχες παρατηρήσεις που έγιναν σε πλήθος Ευρωπαϊκών χωρών, με πολύ διαφορετικές κοινωνικές παραδόσεις και κουλτούρες. Διεξάγοντας για παράδειγμα μακροχρόνια συστηματική έρευνα για την δημοκρατική οργάνωση και την αποτελεσματικότητα των περιφερειακών διοικήσεων της Ιταλίας (Putnam *et al.*, 1993), κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η ποιότητα της διακυβέρνησης καθοριζόταν από την ύπαρξη ριζωμένης παράδοσης πολιτικής συμμετοχής (ή την απουσία της) (Putnam *et al.*, 1993, Putnam 2000, σελ. 344-346).

---

<sup>1</sup> Το άρθρο συζητήθηκε έντονα στην ακαδημαϊκή κοινότητα και οδήγησε τον συγγραφέα στην έκδοση του ομώνυμου βιβλίου το 2000, όπου αναπτύσσει και τεκμηριώνει τα επιχειρήματά του.

25 χρόνια μετά τις παρατηρήσεις του Putnam, μια παγκόσμια υγειονομική κρίση (Covid-19) δημιούργησε συνθήκες αναγκαστικής κοινωνικής απομόνωσης για δισεκατομμύρια ανθρώπους και πυροδότησε ένα παγκόσμιο φαινόμενο που χαρακτηρίστηκε από επίσημα χείλη ‘επιδημία μοναξιάς’ (ενδεικτικά: Office of the Surgeon General, 2023, Shaer, 2024, Seia, 2025).

Το 2023 ο ΠΟΥ ανακήρυξε την Μοναξιά και την Κοινωνική Απομόνωση παγκόσμια απειλή της δημόσιας υγείας ‘εξίσου σοβαρή με το κάπνισμα, την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, την απουσία σωματικής δραστηριότητας, την παχυσαρκία και την ατμοσφαιρική ρύπανση’ και συγκρότησε Επιτροπή για την Κοινωνική Σύνδεση που προωθεί την έρευνα και τις πολιτικές για το ζήτημα (WHO, 2023).

Ήδη από το 2010 η Ευρώπη στο πλαίσιο της Στρατηγικής 2020 είχε αναδείξει σε κεντρική πολιτική προτεραιότητα την κοινωνική συνοχή και συμπερίληψη, συνδέοντας την ενεργό κοινωνική συμμετοχή με την βιώσιμη και δίκαιη ανάπτυξη (EUROPE 2020 A strategy for smart, sustainable and inclusive growth, 2010). Μετά την ολοκλήρωση πανευρωπαϊκής έρευνας που διεξήγαγε το 2023 ο ερευνητικός επιστημονικός και τεχνολογικός βραχίονας της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, το Κοινό Κέντρο Ερευνών (JRC), η Επιτροπή κατέληξε στα ίδια συμπεράσματα με τον ΠΟΥ και συνηγόρησε υπέρ της άποψης ότι «η ‘επιδημία μοναξιάς’ δεν περιγράφει ένα πρόβλημα ιδιωτικής φύσης με πολλούς πάσχοντες, αλλά ένα κοινωνικό πρόβλημα, μια συνθήκη που απειλεί την κοινωνική συνοχή και πρέπει να αντιμετωπίζεται ως τέτοια» (JRC, 2023).

## **1.2. Ερευνητικά Ερωτήματα**

Αποτελεί κοινό τόπο, τόσο των επιστημονικών ερευνών και μελετών, όσο και των παρεμβάσεων των διεθνών δρώντων στον δημόσιο διάλογο, η ανησυχία για την ραγδαία αύξηση της κοινωνικής απομόνωσης και της διάβρωσης του κοινωνικού κεφαλαίου, της αποκοπής από τον κοινωνικό ιστό μεγάλων ομάδων πληθυσμού. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η παρατήρηση ότι το φαινόμενο δεν πλήττει μόνο τις κατηγορίες πληθυσμού που εύλογα αναμένεται να υποφέρουν από κοινωνικούς αποκλεισμούς, αλλά το σύνολο του πληθυσμού, οριζόντια και διαγενεακά.

Η δημόσια πολιτική ενισχύει τους μηχανισμούς κοινωνικής οργάνωσης που μπορούν να βελτιώσουν την αποτελεσματικότητα της κοινωνίας, συμβάλλοντας εντέλει στην

διατήρηση και ενίσχυση του ‘κοινωνικού κεφαλαίου’ (Putnam, 1995, Putnam 2000, σελ. 347). Στην μελέτη αυτή επιδιώκουμε να καταγράψουμε τις δημόσιες πολιτικές που σχεδιάστηκαν και εφαρμόστηκαν διεθνώς, και ιδίως στην ΕΕ και την Ελλάδα, την τελευταία 5ετία, προκειμένου να αντιμετωπιστεί το φαινόμενο της Κοινωνικής Απομόνωσης και της Μοναξιάς, και να εξετάσουμε τους τρόπους με τους οποίους αυτές συνέβαλαν -αν, και κατά το μέτρο που συνέβαλαν- στην καταπολέμηση του.

Εκκινώντας από την παρατήρηση ότι το φαινόμενο είναι οριζόντιο, διατυπώνουμε την υπόθεση εργασίας ότι πολιτικές που σχετίζονται με την Κοινωνική Απομόνωση και την Μοναξιά, άμεσα ή έμμεσα, στοχευμένα ή παρεμπιπτόντως, απαντώνται ή και μπορούν να σχεδιαστούν σε ποικίλους τομείς πολιτικής, όπως λ.χ. στην δημόσια υγεία, την κοινωνική συνοχή, την εργασία, την εκπαίδευση, το δημογραφικό και την ενεργό γήρανση, τον αθλητισμό, τον πολιτισμό.

Θα διερευνήσουμε τους τρόπους με τους οποίους πολιτικές για το πρόβλημα της Κοινωνικής Απομόνωσης και της Μοναξιάς εισάγονται στον δημόσιο διάλογο και θα επιχειρήσουμε να καταγράψουμε τους φορείς υλοποίησής τους, από την οπτική της Πολυεπίπεδης Διακυβέρνησης και της ΑΜΣ στο Ευρωπαϊκό επίπεδο, και στο πλαίσιο της εθνικής και υποεθνικής χάραξης πολιτικής.

### **1.3. Μεθοδολογική προσέγγιση**

Τα παραπάνω ερωτήματα προσεγγίζονται με μελέτη της σχετικής βιβλιογραφίας και δευτερογενή έρευνα στις πηγές. Για τον σκοπό αυτό προστρέξαμε σε άρθρα σε επιστημονικά περιοδικά, αλλά και στον διεθνή, ευρωπαϊκό και εθνικό ηλεκτρονικό τύπο, επίσημα έγγραφα και στατιστικές της ΕΕ, του ΠΟΥ, του ΟΟΣΑ, της Παγκόσμιας Τράπεζας και των φορέων υπερεθνικής και εθνικής πολιτικής (υπουργείων, περιφερειακής και τοπικής αυτοδιοίκησης και φορέων της ΚτΠ) και σε βιβλία που ερευνούν και αναλύουν τα υπό μελέτη ζητήματα.

Επιπλέον προβήκαμε σε επεξεργασία πληροφοριών και δεικτών προερχόμενων από τις σχετικές βάσεις δεδομένων της ΕΕ, του ΟΟΣΑ, και της ΕΛΣΤΑΤ και αναφορικά με την μελέτη της Ελλάδας και σε ποιοτική έρευνα, με λήψη δομημένων, ημιδομημένων και ανοικτών συνεντεύξεων, από πρόσωπα που θητεύουν στην κεντρική διοίκηση, την τοπική αυτοδιοίκηση, την ΚτΠ και την ακαδημαϊκή κοινότητα, και που έχουν

σχεδιάσει, υλοποιήσει, προωθήσει ή ερευνήσει πολιτικές για το πρόβλημα, την περίοδο 2019-2025.

#### **1.4. Περιορισμοί της Μελέτης**

Το θέμα των πολιτικών για το πρόβλημα της μοναξιάς και της κοινωνικής απομόνωσης είναι εξαιρετικά ευρύ. Η επιλογή να μην εστιάσει η παρούσα μελέτη γεωγραφικά, σε μία από τις χώρες που έχουν ολοκληρωμένες και ώριμες πολιτικές, ούτε να αποτελέσει μελέτη περίπτωσης μιας από τις ήδη υλοποιούμενες, άμεσες ή έμμεσες, εθνικές ή τοπικές, πολιτικές, έγινε προκειμένου να αναδειχθεί η καθολική εξάπλωση και ο διατομεακός χαρακτήρας του προβλήματος και, αντίστοιχα, να εντοπιστεί, εφόσον υπήρχε, και να αναδειχθεί, αφού πράγματι εντοπίστηκε, το *οριζόντιο έλλειμα πολιτικής* για την πρόληψη και αντιμετώπιση του φαινομένου, τόσο στην Ελλάδα, όσο και σε άλλες χώρες. Την ίδια στιγμή όμως το κόστος αυτής της επιλογής -και ο περιορισμός που επέφερε στην μελέτη- είναι ακριβώς ότι δεν εμβαθύνει, ούτε εξειδικεύει το πρόβλημα σε έναν τομέα πολιτικής, σε ένα επίπεδο διακυβέρνησης, ή σε κάποια από τις διαπιστωμένες διαστάσεις του, όπως λ.χ. την γεωγραφική, την δημογραφική ή την οικονομική. Τέλος δεν επιχειρήσαμε να καταγράψουμε εξαντλητικά τις ευρωπαϊκές, διεθνείς ή εθνικές παρεμβάσεις και καλές πρακτικές. Κάτι τέτοιο εκφεύγει των δυνατοτήτων της παρούσας μελέτης.

#### **1.5. Ορισμοί και Εννοιολογικές διακρίσεις**

Η κατά το δυνατόν σαφής περιγραφή του φαινομένου και ο προσδιορισμός των εννοιών που το συγκροτούν, ιδίως των εννοιών του Κοινωνικού Αποκλεισμού, της Κοινωνικής Απομόνωσης και της Μοναξιάς, είναι απαραίτητος, προκειμένου: α) να διακρίνουμε το φαινόμενο από άλλα συναφή κοινωνικά φαινόμενα και τάσεις β) να εντοπίσουμε τις ομάδες πληθυσμού ή και τα άτομα που επηρεάζονται από αυτό γ) να μετρήσουμε την έκταση και την σημασία του δ) να μετρήσουμε και καταγράψουμε τους παράγοντες που το δημιουργούν, το οξύνουν ή το αμβλύνουν και τέλος ε) να εντοπίσουμε πολιτικές που σχεδιάστηκαν και υλοποιούνται στην ΕΕ, λαμβάνοντας υπόψιν τις ιδιαιτερότητες της κουλτούρας των χωρών στις οποίες εφαρμόζονται, και που έχουν ως πρωτεύοντα ή και παρεμπόμποντα στόχο την αντιμετώπισή του.

Τυχόν μη ακριβής εννοιολόγηση μπορεί να οδηγήσει σε εσφαλμένα συμπεράσματα, τόσο σε ό,τι αφορά την σημασία του φαινομένου και τις επιπτώσεις του, όσο και την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των πολιτικών που υιοθετούνται (WHO, 2025) για την αντιμετώπισή του.

Οι Levitas *et al.* (2007) ορίζουν τον Κοινωνικό Αποκλεισμό ως «μια σύνθετη και πολυδιάστατη διαδικασία. Περιλαμβάνει την έλλειψη ή την άρνηση πόρων, δικαιωμάτων, αγαθών και υπηρεσιών, καθώς και την αδυναμία συμμετοχής στις συνήθεις σχέσεις και δραστηριότητες που είναι διαθέσιμες στην πλειονότητα των ανθρώπων μιας κοινωνίας, είτε στον οικονομικό, κοινωνικό, πολιτιστικό είτε στον πολιτικό τομέα. Επηρεάζει τόσο την ποιότητα ζωής των ατόμων όσο και την ισότητα και τη συνοχή της κοινωνίας στο σύνολό της».

Η έρευνα για τη Φτώχεια και τον Κοινωνικό Αποκλεισμό (PSE, 1999) που πραγματοποιήθηκε από την Βρετανική Εθνική Στατιστική Υπηρεσία το 1999, σε δείγμα 3.000 από τους συμμετέχοντες στην Γενική Απογραφή (Γενική Έρευνα Νοικοκυριών) 1998/99, αποκάλυψε σημαντικά ευρήματα σχετικά με τα κοινωνικά δίκτυα και την απομόνωση στη Βρετανία: 1 στους 5 ζει μόνος, κι αυτό είναι πιο συχνό σε γυναίκες και άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. 2 στους 5 δεν μιλούν μέσα στην μέρα με μέλη της οικογένειας με τα οποία δεν ζουν μαζί και ο 1 στους 10 δεν μιλάει με άλλα μέλη της οικογένειας ούτε μια φορά την εβδομάδα. Το 1% δεν μιλάει, ούτε βλέπει κανένα μέλος της οικογένειάς του, ούτε φίλους, ούτε μία φορά το χρόνο.

Οι πιο φτωχοί εμφανίζονται να συνδέονται περισσότερο με την οικογένεια, ενώ οι λιγότερο φτωχοί με φίλους (Levitas, 2006, σ. 142–143). Οι περισσότεροι ερωτηθέντες απέδιδαν την αποστασιοποίησή τους σε έλλειψη χρόνου λόγω δουλειάς (27%) ή λόγω οικογενειακών υποχρεώσεων (13%). Σε ερωτήσεις σχετικά με το δίκτυο υποστήριξης που διέθεταν για να αντιμετωπίζουν διάφορες αντιξοότητες (π.χ. ασθένεια, οικιακές εργασίες, φροντίδα παιδιών/ενηλίκων, συναισθηματική δυσφορία), τα χαμηλότερα επίπεδα υποστήριξης αναφέρθηκαν από όσους ζούσαν μόνοι. Οι φτωχότεροι ανέφεραν ασθενέστερη υποστήριξη, τόσο πρακτική όσο και συναισθηματική (Πίνακας 1.1).

Ο βαθμός του Κοινωνικού Αποκλεισμού εκτιμήθηκε με οκτώ δείκτες από την Levitas (2006): φτώχεια, ανεργία, διαβίωση με ανέργους, αποκλεισμός από υπηρεσίες, μη

συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες, κοινωνική απομόνωση, ανεπαρκής κοινωνική στήριξη και αποχή από την ενεργό πολιτειότητα.

### Πίνακας 1.1

#### Επίπεδα πρακτικής και συναισθηματικής υποστήριξης, ανά βασικές κοινωνικές και οικονομικές μεταβλητές

14

Table 5.6: Levels of practical and emotional support, by key social and economic variables

	Practical support			Emotional support			Practical/emotional support		
	Good	Reasonable	Poor	Good	Reasonable	Poor	Good	Reasonable	Poor
<i>Age group</i>									
16-34	69	27	4	78	20	2	61	31	8
35-54	65	31	4	71	24	5	54	39	8
55-64	60	37	3	64	32	4	46	49	5
65+	54	37	9	35	26	9	48	37	16
<i>Sex</i>									
Male	64	32	4	66	30	4	51	40	9
Female	61	33	6	76	19	6	56	35	9
<i>Family type</i>									
Pensioner couple	64	32	5	74	20	5	57	32	11
Single pensioner	47	39	14	54	34	12	40	41	19
Couple with children	74	23	3	77	20	3	60	36	4
Couple without children	60	35	5	71	24	5	51	41	8
Single adult with children	67	26	7	80	15	5	60	33	7
Single adult without children	46	44	10	65	29	7	43	42	15
Other	67	32	1	71	27	3	57	36	8
<i>Economic status of respondent</i>									
Working	68	29	3	75	21	3	58	36	6
Unemployed	51	38	11	58	36	5	45	43	11
Economically inactive	56	36	8	65	27	7	48	39	13
<i>Workers in the household</i>									
No workers	55	35	10	64	28	8	47	41	12
Workers	67	31	3	74	23	3	56	37	6
Retired	55	36	9	64	27	9	49	36	15

(continued)

Poverty and social exclusion in Britain

Table 5.6: Levels of practical and emotional support, by key social and economic variables (continued)

	Practical support			Emotional support			Practical/emotional support		
	Good	Reasonable	Poor	Good	Reasonable	Poor	Good	Reasonable	Poor
<i>Long-standing illness</i>									
Yes	62	31	7	67	27	6	52	37	10
No	63	33	4	73	23	5	54	38	8
<i>Below 60% median income*</i>									
Below 60%	60	31	9	65	28	7	50	39	11
Above 60%	35	32	3	74	22	4	56	38	6
<i>PSE poor</i>									
Poor	52	37	11	59	32	10	41	41	18
Not poor	66	31	3	75	22	3	58	37	6
<i>General poverty</i>									
In general poverty	60	30	10	66	29	6	50	41	9
Not in general poverty	67	30	3	74	23	3	56	37	6
<i>Social class</i>									
Higher manager and professional	71	24	4	74	25	1	57	39	4
Lower manager and professional	57	39	4	70	25	5	52	41	8
Intermediate occupations	65	30	5	79	12	9	60	30	10
Small employers and own workers	58	39	3	62	34	4	46	40	15
Lower supervisory and technical occupations	67	30	3	71	26	3	53	42	5
Semi-routine occupations	64	29	7	75	20	6	58	33	9
Routine occupations	61	34	5	66	30	4	48	42	11
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>32</b>	<b>5</b>	<b>71</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>54</b>	<b>38</b>	<b>9</b>

\* Based on the OECD equivalisation scale.

15

The concept and measurement of social exclusion

Πηγή: Poverty and Social Exclusion in Britain, Chapter 5, The concept and measurement of social exclusion, Ruth Levitas.

Αν και οι δείκτες δεν σταθμίζονται, ωστόσο το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού παρατηρείται ότι είναι κοινωνικά αποκλεισμένο σε τουλάχιστον έναν δείκτη, με το 22% του πληθυσμού να είναι αποκλεισμένο σε τέσσερις ή περισσότερες διαστάσεις. Η αποτύπωση των δεικτών που καθορίζουν τον βαθμό του Κοινωνικού Αποκλεισμού είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για την χάραξη οδικού χάρτη εξόδου από αυτόν.

Η έρευνα PSE (1999) υπογραμμίζει την πολύπλοκη αλληλεπίδραση μεταξύ φτώχειας, απασχόλησης και κοινωνικών δεσμών, δείχνοντας ότι η αντικειμενική πραγματικότητα της διαβίωσης χωρίς συγκάτοικο και ο κίνδυνος φτώχειας αποτελούν σημαντικούς παράγοντες κινδύνου για κοινωνική απομόνωση και ανεπαρκή συστήματα υποστήριξης.

Η Κοινωνική Απομόνωση, έννοια συναφής με τον Κοινωνικό Αποκλεισμό, είναι η δεύτερη κεφαλαιώδης έννοια για την κατανόηση του φαινομένου. Αν Κοινωνικός Αποκλεισμός είναι η *αδυναμία συμμετοχής* στο κοινωνικό γίγνεσθαι, που επιβάλλεται, όπως πιο πάνω αναφέρθηκε, από εξωτερικές συνθήκες, λόγω στέρησης ή ανεπάρκειας πόρων και μέσων, Κοινωνική Απομόνωση, όπως ορίζεται από τον ΠΟΥ (2025), είναι η «αντικειμενική έλλειψη ρόλων, σχέσεων ή αλληλεπιδράσεων με άλλους ανθρώπους. Χαρακτηρίζεται από περιορισμένο κοινωνικό δίκτυο (σε μέγεθος ή/και πυκνότητα), από περιορισμένη συμμετοχή σε ομάδες και από σπάνιες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, ανεξαρτήτως της υποκειμενικής αντίληψης του ατόμου για την κοινωνική του ζωή».

Η Κοινωνική Απομόνωση αποτυπώνει ένα αντικειμενικό δομικό *έλλειμμα σχέσεων*, που δεν είναι αναγκαστικά λειτουργικό ή ποιοτικό. Ο ορισμός αυτός υποδηλώνει την ύπαρξη ενός κατώτατου ορίου κοινωνικής σύνδεσης (social connection), κάτω από το οποίο μπορούμε να μιλάμε για αποκλεισμό, παραδοχή υποκείμενη σε μεταβλητές, όπως είναι η κουλτούρα, η ηλικία, οι τρόποι αλληλεπίδρασης, η προσωπικότητα και η ευχέρεια στις διαπροσωπικές σχέσεις. Αποτελεί άρα θέση που αν και μπορεί να διαπιστωθεί αντικειμενικά, εντούτοις σε αυτήν μπορεί να περιέλθει το άτομο από ένα συνδυασμό υποκειμενικών συνθηκών, προσωπικών επιλογών και συγκυριών.

Η λέξη μοναξιά στην Ελληνική<sup>2</sup> γλώσσα μπορεί να περιγράψει δυο διαφορετικές καταστάσεις που στην Αγγλική<sup>3</sup> γλώσσα και βιβλιογραφία είναι διακριτές: όταν κάποιος είναι μόνος από επιλογή, χωρίς να διακατέχεται από οποιοδήποτε δυσάρεστο αίσθημα εξ αιτίας αυτού του γεγονότος (solitude) ή όταν κάποιος βιώνει δυσάρεστα την εμπειρία που προκύπτει από την αίσθηση απομόνωσης ή από την έλλειψη ουσιαστικών σχέσεων (loneliness) (The Joint Research Centre: EU Science Hub, 2023).

---

<sup>2</sup> όπως και στην Γαλλική, Ιταλική, Ισπανική κ.ά.

<sup>3</sup> και την Γερμανική κ.ά.

Η Γαλανάκη (2018) περιγράφοντας τη μοναξιά που βιώνεται ως ανεπιθύμητη -και συνιστά το υπό εξέταση κοινωνικό πρόβλημα-, δανείζεται την προσέγγιση των Αμερικανών ψυχολόγων Daniel Perlman και Anne Perla (1981), σύμφωνα με τους οποίους: «Η μοναξιά είναι η δυσάρεστη εμπειρία που προκύπτει όταν το δίκτυο των κοινωνικών σχέσεων του ατόμου είναι ανεπαρκές κατά κάποιο σημαντικό τρόπο, είτε ποσοτικά είτε ποιοτικά». Η ανάγκη του ανθρώπου να διαμορφώνει και να διατηρεί σχέσεις με τους άλλους, είναι θεμελιώδης, τόσο φιλοσοφικά<sup>4</sup>, όσο και εμπειρικά. Όταν αυτή η βασική ανάγκη του ‘ανήκειν’ δεν καλύπτεται, ο άνθρωπος βιώνει κοινωνικό πόνο, που είναι το περιεχόμενο της μοναξιάς (Γαλανάκη 2018). Η επώδυνη μοναξιά που περιγράφεται εδώ δεν είναι ταυτόσημη με την κυριολεκτική απουσία ‘άλλων’ ανθρώπων, αλλά με το αίσθημα της κοινωνικής και προσωπικής αποσύνδεσης από τους άλλους.

### **1.6. Διαστάσεις και τύποι Μοναξιάς - Κοινωνική, Συναισθηματική και Υπαρξιακή Μοναξιά**

Ο Weiss (1973) και οι De Jong Gierveld & Van Tilburg (2006) διακρίνουν δύο διαστάσεις της ανεπιθύμητης μοναξιάς, την κοινωνική (societal) και την συναισθηματική (emotional). Άνθρωποι που δεν διαθέτουν κοινωνικό ‘κύκλο’, που δεν έχουν ευρύτερες κοινωνικές επαφές βιώνουν συχνά ‘κοινωνική μοναξιά’. Στον αντίποδα, εκείνοι που δεν διαθέτουν στενές σχέσεις οικειότητας και συναισθηματικής εγγύτητας βιώνουν συναισθηματική μοναξιά. Και οι δύο αυτές διαστάσεις ανακύπτουν όταν το άτομο έχει εξ αντικειμένου μειωμένη κοινωνική ζωή. Οι Moustakas (1961) και οι Bolmsjö *et al.* (2019) παρατηρούν και μια τρίτη διάσταση, την υπαρξιακή (existential), που συνίσταται ιδίως σε ένα αίσθημα αποξένωσης από τους ανθρώπους και απουσίας νοήματος και περιεχομένου της ζωής. Ο Vivek Murthy (2020), Γενικός Χειρουργός των ΗΠΑ <sup>5</sup> (2015-2017 και 2021-2025), περιγράφει τις ίδιες αυτές διαστάσεις της Μοναξιάς υιοθετώντας την ορολογία των Cacioppo and Patrick (2009, σελ. 80) ως εσωτερική (intimate), σχεσιακή (relational) και συλλογική (collective) μοναξιά, και παρατηρεί ότι η μοναξιά, πολύ περισσότερο από ένα δυσάρεστο

---

<sup>4</sup> Αριστοτέλη, Πολιτικά 1, 1252b27-1253a39: «ὁ ἄνθρωπος φύσει πολιτικὸν ζῷον, καὶ ὁ ἄπολις ... ἄμα γὰρ φύσει τοιοῦτος καὶ πολέμου ἐπιθυμητὴς». (Απόδοση δική μου: ο άνθρωπος είναι πλασμένος από την φύση για να ζει σε κοινωνία και ο ακοινωνήτος, πάλι από την φύση είναι και πολεμοχαρής. Η τελευταία αυτή παρατήρηση του Αριστοτέλη, εξίσου οξυδερκής με το αρχικό του επιχείρημα).

<sup>5</sup> Επικεφαλής του Σώματος της Υπηρεσίας Δημόσιας Υγείας των ΗΠΑ

συναίσθημα, είναι συνθήκη επιβλαβής για την ατομική και δημόσια υγεία (Office of the Surgeon General, 2023).

Για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του φαινομένου της Μοναξιάς χρειάζεται πρώτα μια αξιόπιστη καταγραφή του. Αν το φαινόμενο ήταν μονοδιάστατο, η μέτρησή του θα μπορούσε να γίνει με την μονοσήμαντη ερώτηση ‘αισθάνεστε μόνος/η;’. Όπως όμως παρατηρεί ο Van Tilburg (2020) η απλή και ευθεία αυτή ερώτηση δεν μπορεί να αποτυπώσει τις διαφορετικές διαστάσεις της Μοναξιάς. Επιπλέον η απάντηση σε αυτήν την ερώτηση εξαρτάται μεταξύ άλλων και από την κουλτούρα του ερωτώμενου, που αποδίδει διαφορετικό κάθε φορά νόημα στην έννοια και οδηγείται σε διαφορετική κατανόηση της κατάστασης στην οποία βρίσκεται. Οι πλέον αξιόπιστες και ευρέως χρησιμοποιούμενες στην βιβλιογραφία κλίμακες για την μέτρηση του φαινομένου και την καταγραφή των διαφορετικών διαστάσεών του είναι οι κλίμακες UCLA (Russell, 1996) και De Jong Gierveld (DJG) (De Jong-Gierveld *et al.*, 1985) (Παραρτήματα 1&2), που βασίζονται σε αντίστοιχα ερωτηματολόγια, και είναι ιδιαίτερα ευαίσθητες στην κοινωνική και συναισθηματική διάσταση της Μοναξιάς. Η πιο πρόσφατη κλίμακα του Ερωτηματολογίου Υπαρξιακής Μοναξιάς (Existential Loneliness Questionnaire, ELQ) των Mayers *et al.* (2002) (Παράρτημα 3) επικεντρώνεται κυρίως στην υπαρξιακή διάσταση.

Σε έρευνα που έγινε στην Ολλανδία, σε δείγμα 1.316 ανδρών και γυναικών ηλικίας μεταξύ 61 και 101 ετών, με την χρήση των κλιμάκων DJG και ELQ με πρωτογενή και δευτερογενή ανάλυση (από προηγούμενη μακροχρόνια έρευνα για την γήρανση και με επαναληπτικές συνεντεύξεις μεταξύ των ετών 2011 και 2019) διαπιστώθηκε ότι σε ποσοστό 19 με 25% οι ερωτηθέντες απαντούσαν ότι αισθάνονται μοναξιά. 17% αναγνωρίζουν ότι αισθάνονται κοινωνική μοναξιά, 15% συναισθηματική μοναξιά και 20% υπαρξιακή μοναξιά. Σε μεγάλο βαθμό οι τρεις διαφορετικές πτυχές της Μοναξιάς συνέπιπταν στις θετικές απαντήσεις του δείγματος (Van Tilburg, 2021).

## **1.7. Η ‘Επιδημία Μοναξιάς’ στην Ευρώπη και τον κόσμο**

Τα τελευταία χρόνια παρατηρούνται ραγδαίες κοινωνικές αλλαγές στο μοντέλο διαβίωσης του ανθρώπου στον δυτικό (ιδίως) κόσμο<sup>6</sup>. Η αύξηση του προσδόκιμου

---

<sup>6</sup> Η Αφρική σύμφωνα με τον ΠΟΥ πλήττεται σφοδρότερα από κάθε άλλη περιοχή από την ‘επιδημία μοναξιάς’ καθώς ο δυτικός τρόπος ζωής κερδίζει έδαφος. World Health Organization (WHO) Commission on Social Connection (2025), <https://www.theguardian.com/global-development/2025/aug/12/africa-loneliest-continent-social-isolation-western-culture->

ζωής, σε συνδυασμό με την δημογραφική γήρανση, έχουν σαν αποτέλεσμα οι άνθρωποι τρίτης ηλικίας να ζουν συχνά για πολλά χρόνια μόνοι, χωρίς σύντροφο ή άλλο μέλος της οικογένειας. Εξ αιτίας αλλαγών στους κοινωνικούς κανόνες, προσωπικών συγκυριών ζωής, ή οικονομικών και επαγγελματικών συνθηκών, ο αριθμός των μονοπρόσωπων νοικοκυριών έχει αυξηθεί σημαντικά. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα όλο και λιγότεροι να απολαμβάνουν την πρακτική και ψυχολογική υποστήριξη που συνήθως παρέχει η συμβίωση με άλλους ανθρώπους.

Την ίδια στιγμή η ανάπτυξη της ψηφιακής τεχνολογίας και του διαδικτύου έχει μεταβάλει τα πρωτόκολλα διαπροσωπικής επικοινωνίας σε όλες τις μορφές σχέσεων, από τις πιο απόμακρες, ως τις πιο στενές.

Οι περιορισμοί στις ανθρώπινες επαφές που επιβλήθηκαν λόγω της πανδημίας Covid-19 επέτειναν τα αισθήματα απομόνωσης, κατ' αρχάς βραχυπρόθεσμα, υπάρχουν ωστόσο ενδείξεις ότι η επίδρασή τους είναι πιο μόνιμη. Σίγουρα το πρόβλημα της Μοναξιάς φάνηκε ότι δεν αφορά σε καμία περίπτωση μόνον τους ηλικιωμένους, που ως πληθυσμιακή ομάδα είχε ήδη γίνει φανερό και πριν από την πανδημία ότι είναι εύάλωτη, αντίθετα αναδεικνύεται σε σημαντικό πρόβλημα των νέων.

Οι αναφορές στο πρόβλημα της Μοναξιάς, με τον χαρακτηρισμό 'επιδημία', είχαν ήδη εμφανιστεί στις ΗΠΑ και την Ευρώπη και πριν την πανδημία Covid-19. Ο όρος καθιερώθηκε μετά την χρήση του το 2017 από τον Γενικό Χειρουργό των ΗΠΑ Vivek Murthy (2017, WP, 04.10.2017), και ιδίως μετά την έκδοση της μονογραφίας 'Our epidemic of Loneliness and Isolation' που εξέδωσε στα τέλη της δεύτερης θητείας του, το 2023 (Office of the Surgeon General, 2023).

Πλήθος άρθρων σε εφημερίδες στην Ευρώπη καθιέρωσαν τον όρο (Ενδεικτικά: Le Monde: Laurent, 2020, El Pais: Carrallo, S.C., 2018, Mouzo, J., 2023), που πλέον άρχισε να εμφανίζεται όλο και πιο συχνά στον δημόσιο λόγο (discours<sup>7</sup>) (και να υιοθετείται και από άλλους φορείς πολιτικής σε Αμερική (ΗΠΑ), Ιαπωνία και Ευρώπη. Το 2018 η Theresa May, Πρωθυπουργός τότε του Ηνωμένου Βασιλείου, θεσπίζει Υπουργικό χαρτοφυλάκιο Μοναξιάς και δημιουργεί το πρώτο Ευρωπαϊκό Υπουργείο

---

technology-urbanisation-  
friendship#:~:text=According%20to%20a%20report%20in,worst%20affected%2C%20the%20WHO%20says.

<sup>7</sup> Προτιμήθηκε η Γαλλική γραφή, ως χρησιμοποιούμενη αυτοτελώς και στην Αγγλική και στην Ελληνική βιβλιογραφία.

Μοναξιάς (The Guardian, Walker, P., 2018). Οι έρευνες για το φαινόμενο παρουσίασαν επίσης εντυπωσιακή αύξηση (Banerjee *et al.*, 2023).

Αν και η ακρίβεια του χαρακτηρισμού ‘επιδημία’ έχει αμφισβητηθεί (Ortiz-Ospina 2019), ακόμα και όσοι δεν συμμερίζονται την ζοφερή εικόνα που παρουσιάζεται σε πλήθος δημοσιευμάτων και κειμένων πολιτικής για το φαινόμενο, συμφωνούν ότι παρουσιάζει αξιοσημείωτη αύξηση ιδίως μετά την πανδημία Covid-19 (Hill, 2025), όπως θα δούμε και στο 2<sup>ο</sup> Κεφάλαιο.

## **1.8. Η πρόκληση αντιμετώπισης ενός σύγχρονου και επίκαιρου προβλήματος**

Οι έννοιες της Κοινωνικής Απομόνωσης και της Μοναξιάς τα τελευταία χρόνια, ιδίως μετά την πανδημία, απασχολούν έντονα τόσο τον δημόσιο λόγο (discours), όσο και την ακαδημαϊκή βιβλιογραφία και έρευνα, ως ένα σύγχρονο διακριτό κοινωνικό φαινόμενο, που η περίοδος της πανδημίας το κατέστησε ιδιαίτερα επίκαιρο. Το κοινωνικό πρόβλημα που αντιπροσωπεύουν αποτελεί μια νέα πρόκληση. Καλεί σε χάραξη τεκμηριωμένων στρατηγικών για την αντιμετώπισή του και υποβάλλει τα ερευνητικά μας ερωτήματα γύρω από τις πολιτικές που σχεδιάζονται και υλοποιούνται διεθνώς και στην Ελλάδα. Στο επόμενο κεφάλαιο θα εστιάσουμε στην καταγραφή και τεκμηρίωση του φαινομένου, τις αιτίες και τις επιπτώσεις του στην κοινωνική και οικονομική ζωή των πολιτών.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### Μετρήσεις - Παράγοντες Κινδύνου – Ευάλωτες ομάδες - Επιπτώσεις

#### 2.1. Μετρήσεις της κοινωνικής συνδεσιμότητας στις χώρες του ΟΟΣΑ και την Ευρώπη

Οι περισσότεροι ερευνητές συμφωνούν ότι το πρώτο τέταρτο του 21<sup>ου</sup> αιώνα παρατηρείται παγκόσμια αύξηση της Κοινωνικής Απομόνωσης και της Μοναξιάς. Υπάρχουν ωστόσο και έρευνες που είτε δεν ανιχνεύουν σημαντική αύξηση στα τελευταία χρόνια, είτε βρίσκουν αυξητική τάση ήδη από την δεκαετία του 1970. Τα ενίοτε (φαινομενικά) αντικρουόμενα συμπεράσματα και οι αποκλίσεις οφείλονται στην διαφορετική ποιότητα και έκταση των ερευνών, που οδηγούν σε μη συγκρίσιμα αποτελέσματα, αλλά και στο γεγονός ότι οι επίσημες εθνικές συλλογές στατιστικών δεδομένων μετρούν την κοινωνική συνδεσιμότητα κυρίως δομικά και λειτουργικά, ενώ άλλες διεθνείς έρευνες εστιάζουν σε ποιοτικά στοιχεία και την κοινοτική συνδεσιμότητα, το αίσθημα του ‘ανήκειν’, με αποτέλεσμα να μην παράγουν ευθέως συγκρίσιμα αποτελέσματα. Ο ΟΟΣΑ αναγνωρίζοντας το μεθοδολογικό πρόβλημα καταγράφει την ανάγκη για περαιτέρω έρευνα και ανάπτυξη συνεκτικών ερευνητικών εργαλείων και δεικτών (OECD, 2024, σελ. 10-11).

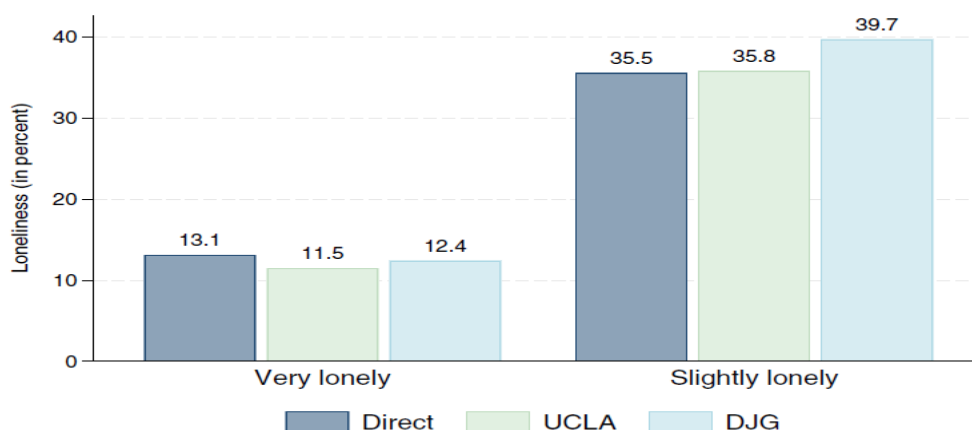
Η μέτρηση της Μοναξιάς ειδικώς μέχρι πρόσφατα περιλαμβανόταν σε μόλις 40% του συνόλου των ερευνών για την κοινωνική συνδεσιμότητα ή την ευημερία (OECD, 2024, σελ. 27-28). Έτσι, για παράδειγμα, ως σήμερα δεν περιλαμβάνονται ερωτήσεις σχετικές με την κοινωνική συνδεσιμότητα και την Μοναξιά στο Ευρωβαρόμετρο. Μόνο σε δύο ειδικά Ευρωβαρόμετρα, που διενεργήθηκαν με αφορμή την πανδημία Covid-19 την άνοιξη του 2021 και του 2022 (GD Comm, Public Opinion Monitoring Unit, 2021 και DG Comm, Public Opinion Monitoring Unit and Ipsos European Public Affairs, 2022), εμφανίζονται ερωτήσεις σχετικές με το αίσθημα της μοναξιάς.

Στην πρώτη *ad hoc* έρευνα με θέμα τη Μοναξιά, που διενεργήθηκε μεταξύ Νοεμβρίου και Δεκεμβρίου 2022 με πρωτοβουλία του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου από το ΚΚΕρ της Ευρωπαϊκής Επιτροπής (*Loneliness in Europe*, 2024) με τίτλο «Μοναξιά στην

Ευρώπη -Προσδιοριστικοί παράγοντες, κίνδυνοι και παρεμβάσεις», στα 27 κράτη μέλη της ΕΕ, σε δείγμα 25.646 ατόμων ηλικίας 16-100 ετών (Berlingieri, 2024), οι ερωτηθέντες σε ποσοστό 12-13% ανέφεραν ότι αισθάνονται πολύ μόνοι (αισθάνονται μοναξιά τις περισσότερες ή όλες τις φορές τις τελευταίες 4 εβδομάδες), ενώ τουλάχιστον σε ποσοστό 36-40% ελαφρώς μόνοι (αισθάνονται μοναξιά τουλάχιστον μερικές φορές στο ίδιο διάστημα) (Πίνακας 2.1) (Mauri *et al.*, 2024, σελ. 30)<sup>8</sup>. Η έρευνα σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε στο πλαίσιο πιλοτικού προγράμματος σε συνεργασία με την Γενική Διεύθυνση Απασχόλησης, Κοινωνικών Υποθέσεων και Συμπερίληψης και αξιοποίησε την άμεση/ευθεία ερώτηση ‘αισθάνεστε μόνος/η;’ και τις δυο κλίμακες μέτρησης μοναξιάς που αναφέρθηκαν πιο πάνω, UCLA και DJG.

**Πίνακας 2.1**

**Ποσοστά όσων αισθάνονται μόνοι με βάση ευθεία ερώτηση και τις κλίμακες UCLA και DJG**



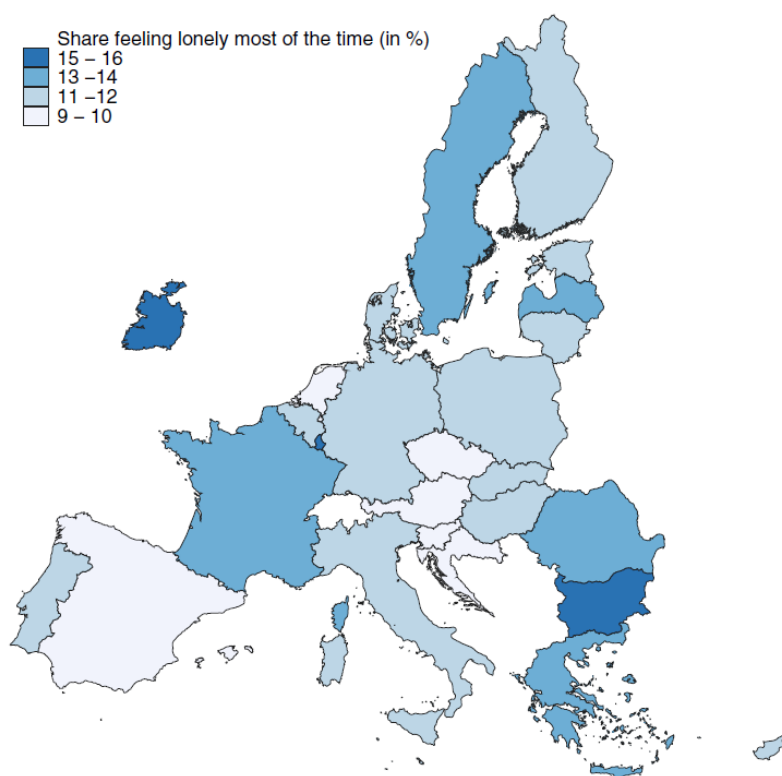
Πηγή: JRC, Loneliness in Europe, 2022, υπολογισμοί των συγγραφέων

Η έρευνα του ΚΚΕρ της Ευρωπαϊκής Επιτροπής (Loneliness in Europe, 2024) επισημαίνει, στο ίδιο πνεύμα με τον ΟΟΣΑ, ότι η υποκειμενική, πολύπλευρη και δυναμική διάσταση της Μοναξιάς καθιστούν την μέτρησή της ιδιαίτερα περίπλοκη. Απαιτούνται συχνές και συστηματικές μετρήσεις προκειμένου να καταγραφούν οι διακυμάνσεις της στον χρόνο, η διάρκεια και η σφοδρότητα των αρνητικών αισθημάτων που σχετίζονται με αυτήν (Mauri *et al.*, *ό.π.*, σελ. 14).

<sup>8</sup> Το πλήρες ερωτηματολόγιο της έρευνας είναι διαθέσιμο στη διεύθυνση [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/scientificactivities-z/survey-methods-and-analysis-centre-smac/loneliness/eu-loneliness-survey\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/scientificactivities-z/survey-methods-and-analysis-centre-smac/loneliness/eu-loneliness-survey_en).

Ο επιπολασμός της Μοναξιάς στα 27 κράτη μέλη σύμφωνα με την μέτρηση ποικίλλει και κυμαίνεται από 10% ή λιγότερο στην Αυστρία ή την Ολλανδία, ως 17% ή περισσότερο στη Βουλγαρία και την Ιρλανδία (Πίνακας 2.2). Οι διαφορές αυτές αντανακλούν ενδεχόμενες διαφορές στον πολιτισμό και τις αξίες, στη δημογραφική σύνθεση, αλλά και στη δειγματοληψία, και χρειάζονται περαιτέρω σε βάθος ανάλυση και ασφαλώς επαναληπτικές περιοδικές μετρήσεις.

**Πίνακας 2.2**  
**Επιπολασμός Μοναξιάς στα 27 κράτη μέλη**



Πηγή: JRC, Loneliness in Europe, 2022, υπολογισμοί των συγγραφέων

Άλλες παγκόσμιες έρευνες, που διεξήχθησαν από διεθνείς εταιρείες δημοσκοπήσεων για λογαριασμό ιδιωτικών φορέων, στο ίδιο χρονικό διάστημα, αποτυπώνουν συγκρίσιμα αποτελέσματα.

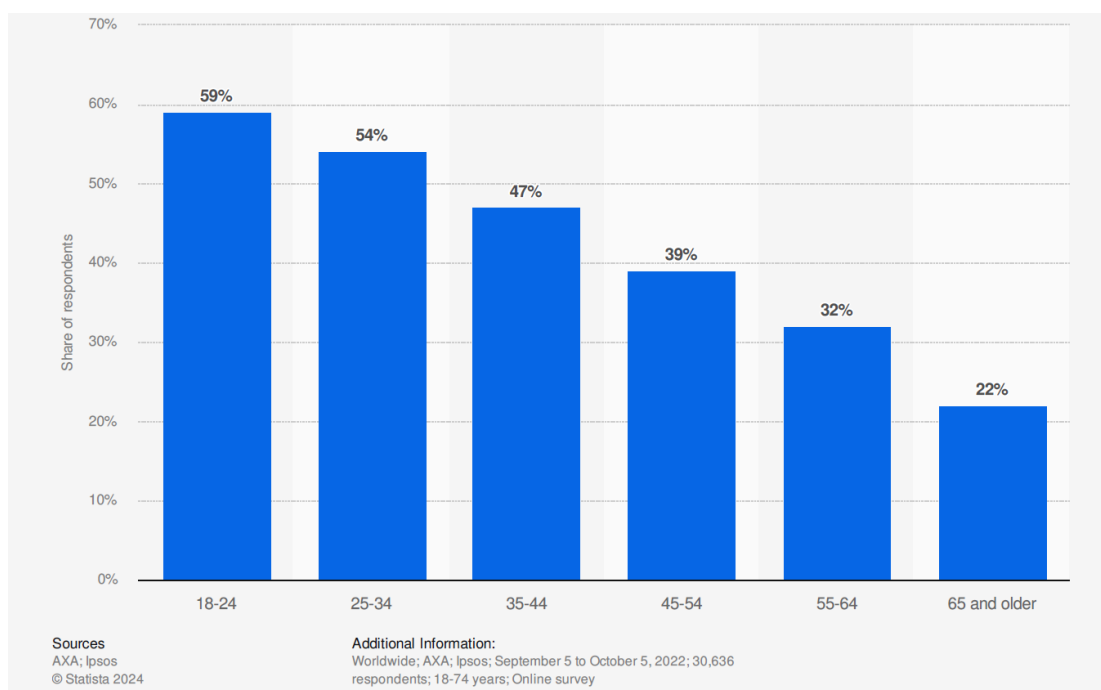
Σε παγκόσμια έρευνα που διεξήγαγε η εταιρεία ερευνών Ipsos για την ασφαλιστική εταιρεία AXA το 2022, σε δείγμα 30.636 ατόμων, ηλικίας από 18-74 ετών, στο Βέλγιο, τη Γαλλία, τη Γερμανία, την Ελβετία, το Ηνωμένο Βασίλειο, τις Ηνωμένες Πολιτείες, την Ιαπωνία, την Ιρλανδία, την Ισπανία, την Ιταλία, το Μεξικό, την Κίνα, την

Ταϊλάνδη, την Τουρκία, τις Φιλιππίνες και το Χονγκ Κονγκ, σχετικά με την ψυχική υγεία και τους παράγοντες που την επηρεάζουν, τα αποτελέσματα ανέδειξαν την κοινωνική συνδεσιμότητα (την ικανότητα διατήρησης κοινωνικών σχέσεων), σε θεμελιώδη παράμετρο ψυχικής υγείας (IPSOS & AXA, 2023).

Αντίθετα, διαπίστωσαν ότι η Μοναξιά μπορεί να είναι πολύ καταστροφική για την ψυχική υγεία, με τις γυναίκες να είναι σε ποσοστό 24% πιο ευάλωτες σε αυτήν από ό,τι οι άνδρες, και τους νέους να υποφέρουν σε συντριπτικά ποσοστά (59%, Πίνακας 2.3), που μειώνονται μεν με την πάροδο της ηλικίας ως το 20-25% για τους άνω των 55 ετών. Το εύρημα αυτό ανατρέπει την παραδοσιακή αντίληψη που θέλει το πρόβλημα της Μοναξιάς να αφορά κυρίως άτομα τρίτης ηλικίας.

### Πίνακας 2.3

**Ποσοστό ατόμων παγκοσμίως που ανέφεραν αρνητικές επιπτώσεις στην ευημερία τους από συναισθήματα Μοναξιάς το 2022, ανά ηλικιακή ομάδα**



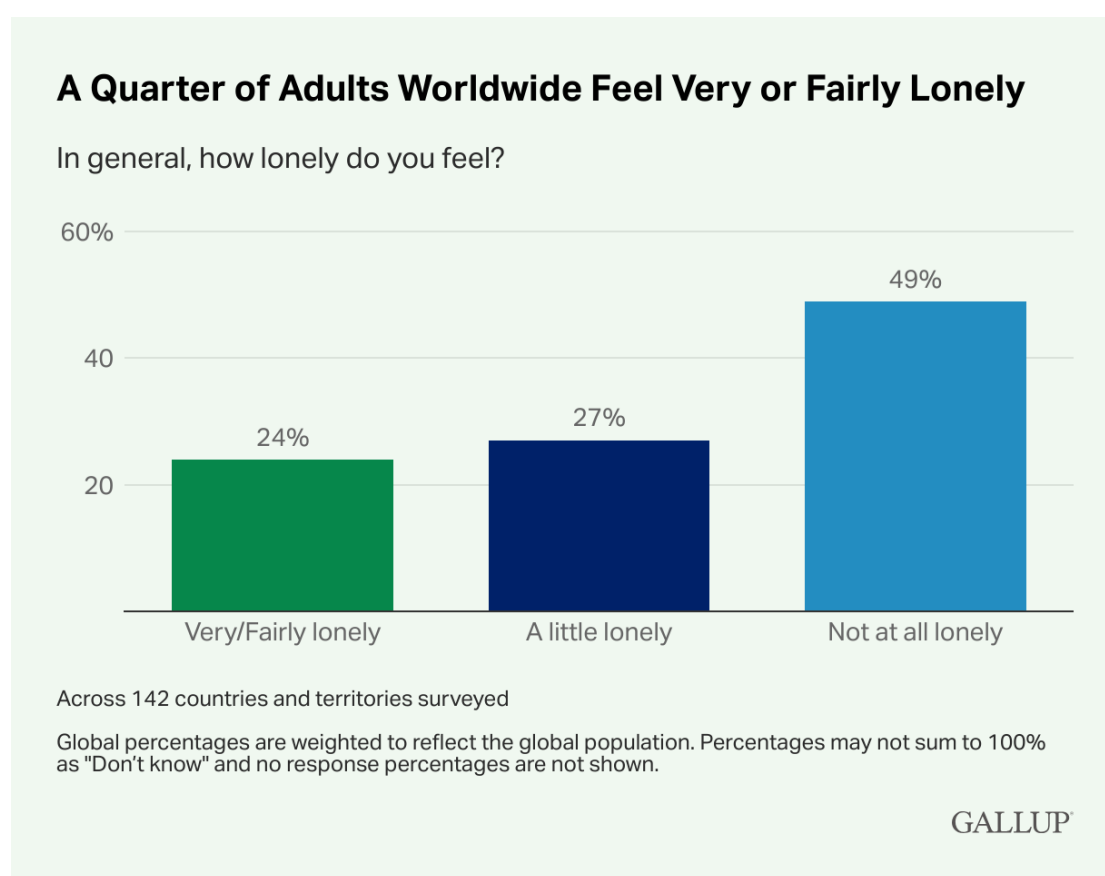
Πηγή: AXA; Ipsos; Statista 2024

Σε έρευνα που διεξήγαγε σε 142 χώρες η εταιρεία δημοσκοπήσεων Gallup για την εταιρεία Meta σχετικά με την παγκόσμια συνδεσιμότητα, και σε δείγμα 1.000

ανθρώπων σε κάθε χώρα<sup>9</sup>, 1 στους 4 παγκοσμίως δηλώνει ότι νιώθει μοναξιά (Πίνακας 2.4).

Τα χαμηλότερα ποσοστά μοναξιάς αναφέρονται μεταξύ των ηλικιωμένων (65 ετών και άνω), με το 17% να αισθάνεται πολύ ή αρκετά μοναχικό, ενώ τα υψηλότερα ποσοστά μοναξιάς αναφέρονται και σε αυτήν την έρευνα μεταξύ των νέων ενηλίκων (19 έως 29 ετών), με το 27% να αισθάνεται πολύ ή αρκετά μοναχικό (Gallup, Inc., 2023).

**Πίνακας 2.4**  
**Ποσοστό ενηλίκων που αισθάνονται πολύ ή αρκετά μόνοι.**



Πηγή: Gallup

## 2.2. Παράγοντες Κινδύνου – Ευάλωτες Ομάδες Πληθυσμού

Όπως έχει ήδη αναδειχθεί από τα στοιχεία ερευνών που παρατέθηκαν ως παράγοντες κινδύνου εμφάνισης και επίμονης παρουσίας αισθημάτων Μοναξιάς και Κοινωνικής

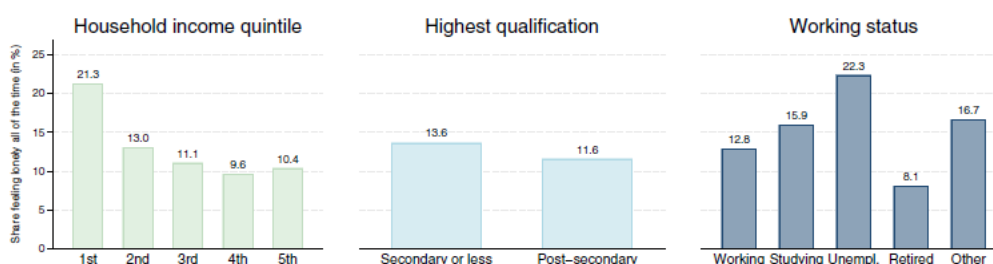
<sup>9</sup> Μεθοδολογία έρευνας:  
[https://dataforgood.facebook.com/dfg/tools/social-connections-survey?utm\\_source=link\\_wwwv9&utm\\_campaign=item\\_403076&utm\\_medium=copy#methodology](https://dataforgood.facebook.com/dfg/tools/social-connections-survey?utm_source=link_wwwv9&utm_campaign=item_403076&utm_medium=copy#methodology)

Απομόνωσης ενοχοποιούνται δημογραφικά, προσωπικά, αλλά και διαπροσωπικά στοιχεία (WHO, 2025).

Αναφερθήκαμε ήδη στην ευαλωτότητα γυναικών και ηλικιωμένων και στην αυξανόμενη ευαλωτότητα των νέων. Συχνά μεταξύ των παραγόντων κινδύνου υπάρχουν αλληλεπιδράσεις, που δρουν πολλαπλασιαστικά. Για παράδειγμα η χαμηλή κοινωνικοοικονομική κατάσταση και ανεργία, που αποτελούν παράγοντες κινδύνου, επιβαρύνουν περισσότερο τις γυναίκες, τους νέους 18-25 ετών και ηλικιωμένους 65+ που είναι έτσι διπλά εκτεθειμένοι. Μονοπρόσωπα νοικοκυριά εκτίθενται επίσης σε αυξημένο κίνδυνο Μοναξιάς και Κοινωνικής Απομόνωσης. Το υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο φαίνεται να λειτουργεί ως ασπίδα προστασίας από αισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης (Πίνακας 2.5) (WHO, ό.π., Baarck *et al.*, 2022).

**Πίνακας 2.5**

**Επιπολασμός Μοναξιάς ανά επίπεδο εισοδήματος, εκπαίδευση και εργασιακή κατάσταση**



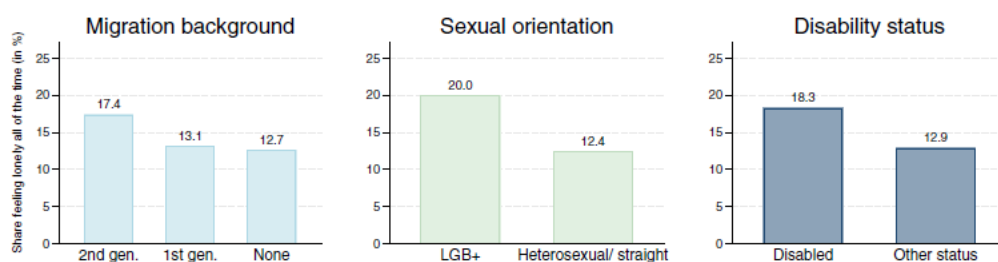
Πηγή: JRC, Loneliness in Europe, 2022, υπολογισμοί των συγγραφέων

Η κακή σωματική υγεία, που μπορεί να περιλαμβάνει περιορισμένη κινητικότητα λόγω αναπηρίας, αποτελεί επίσης παράγοντα κινδύνου (Πίνακας 2.6). Εξίσου και η κακή ψυχική υγεία (λ.χ. κατάθλιψη) σχετίζεται με το αίσθημα της κοινωνικής απομόνωσης. Το στίγμα των ψυχικών -ιδίως, αλλά όχι μόνον- νόσων ανατροφοδοτεί την κοινωνική απομόνωση και επιτείνει το αίσθημα του μη ανήκειν.

Η φυλετική/εθνική καταγωγή (Loury, 1977), και το μεταναστευτικό υπόβαθρο σχετίζονται με το αίσθημα μοναξιάς. Ενδιαφέρον είναι το γεγονός ότι μετανάστες δεύτερης γενιάς αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς. Τα άτομα με μεταναστευτικό υπόβαθρο δεν είναι η μόνη μειονοτική ομάδα που διατρέχει υψηλότερο κίνδυνο μοναξιάς. Τα μη ετεροφυλόφιλα άτομα έχουν σημαντικά

περισσότερες πιθανότητες να αισθάνονται μοναξιά σε σύγκριση με τα ετεροφυλόφιλα (Πίνακας 2.6) (WHO, ό.π., Baarck *et al.*, ό.π., Murthy, 2020).

**Πίνακας 2.6**  
**Επιπολασμός Μοναξιάς και μεταναστευτικό υπόβαθρο, σεξουαλικός προσανατολισμός και κατάσταση αναπηρίας**



Πηγή: JRC, Loneliness in Europe, 2022, υπολογισμοί των συγγραφέων

Οι Ernst *et al.* (2022) άντλησαν δεδομένα από 34 μελέτες εθνικών συλλογών στατιστικών, στην Ευρώπη, ΗΠΑ και Ασία, τα έτη 2020-2021, σε δείγματα συνολικά πάνω από 200.000 ατόμων (Παράρτημα 4). Η μετα-ανάλυσή τους επιβεβαίωσε τις πιο πάνω μετρήσεις και συμπεράσματα, όπως την αύξηση της μοναξιάς σε ομάδες των πολύ νέων συμμετεχόντων. λ.χ. φοιτητών, αλλά και των υπερηλίκων. Στα δείγματα, τόσο η χαμηλότερη, όσο και η υψηλότερη ηλικία αναδεικνύονταν σε παράγοντες κινδύνου.

Άλλες μεταβλητές που επιβεβαιώθηκε η επίπτωσή τους στον επιπολασμό της Μοναξιάς είναι οι συνθήκες διαβίωσης, η οικογενειακή κατάσταση, το φύλο και η ψυχική υγεία. Οι γυναίκες ήταν πιο πιθανό να αναφέρουν αύξηση της μοναξιάς σε σύγκριση με τους άνδρες και/ή όσοι ή όσες ήταν άγαμοι κατά τη διάρκεια της πανδημίας διατρέχαν ιδιαίτερα υψηλό κίνδυνο να παρουσιάσουν υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς σε σύγκριση με τις αξιολογήσεις που έγιναν πριν από την πανδημία. Τέλος, η αυξημένη και παρατεταμένη μοναξιά συσχετίστηκε πέραν αμφιβολίας με ψυχικές διαταραχές και δυσφορία, π.χ. συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης, αλλά και με έκπτωση των γνωστικών λειτουργιών (Caro *et al.*, 2022).

Πολλές από τις μεταβλητές που συσχετίζονται θετικά με την Μοναξιά έχουν αμφίδρομη σχέση με το φαινόμενο, γεγονός που εύλογα δημιουργεί ανησυχία για

δημιουργία φαύλου κύκλου Μοναξιάς/παράγοντα κινδύνου (λ.χ. η κακή ψυχική υγεία οδηγεί σε κοινωνική απομόνωση, όμως η απομόνωση επιδεινώνει την ψυχική υγεία).

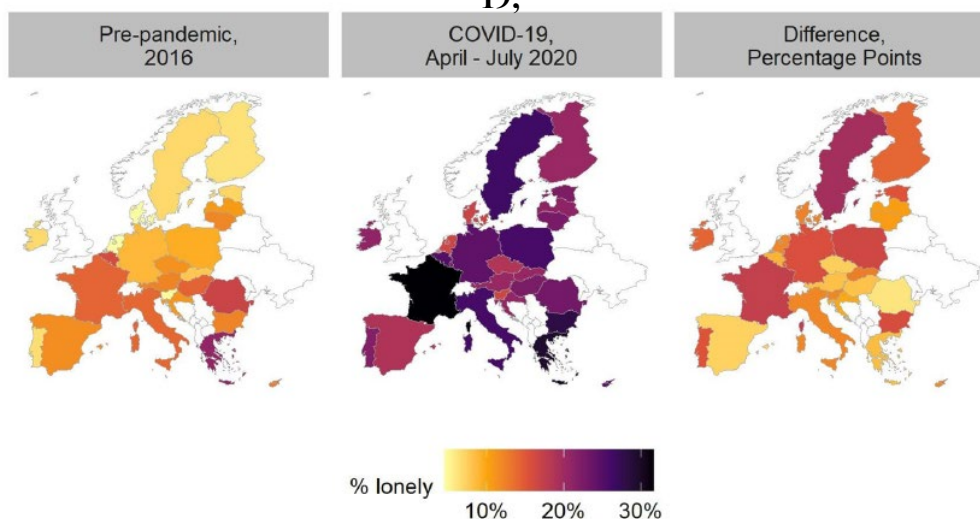
### 2.3. Το ορόσημο της πανδημίας Covid-19

Η πανδημία αποτέλεσε συνολικά ένα σημείο καμπής της κοινωνικής συνδεσιμότητας για δύο κυρίως λόγους: ο περιορισμός των μετακινήσεων και η απαγόρευση των κοινωνικών επαφών που επιβλήθηκαν παγκοσμίως αποτελεί ένα *de facto* ‘κοινωνικό πείραμα’ καθολικής έκτασης, του οποίου οι επιπτώσεις μελετώνται συστηματικά, αλλά είναι ακόμα νωρίς να αποτιμηθούν.

Η σύγκριση μετρήσεων που έγιναν πριν την πανδημία και κατά την διάρκειά της δείχνουν εκθετική αύξηση της Μοναξιάς. Το 2016 μόνο το 12% των Ευρωπαίων δήλωνε ότι αισθάνεται συχνά μοναξιά, ενώ το 2020 το ποσοστό ανέβηκε στο 25%. Σε χώρες που πριν την πανδημία είχαν χαμηλότερα επίπεδα μοναξιάς (Βουλγαρία, Γαλλία, Γερμανία, Εσθονία, Πολωνία, Πορτογαλία και Σουηδία) η αύξηση ήταν έως και 15 μονάδες. Σε άλλες χώρες, όπως λ.χ. στην Ελλάδα, τα ποσοστά ήταν ήδη αρκετά υψηλά, οπότε η μικρότερη ποσοστιαία αύξηση δεν είναι καθησυχαστική (Baark *et al.*, 2022).

Πίνακας 2.7

Παράγοντες που σχετίζονται με τη Μοναξιά – τι άλλαξε με την πανδημία COVID-19;



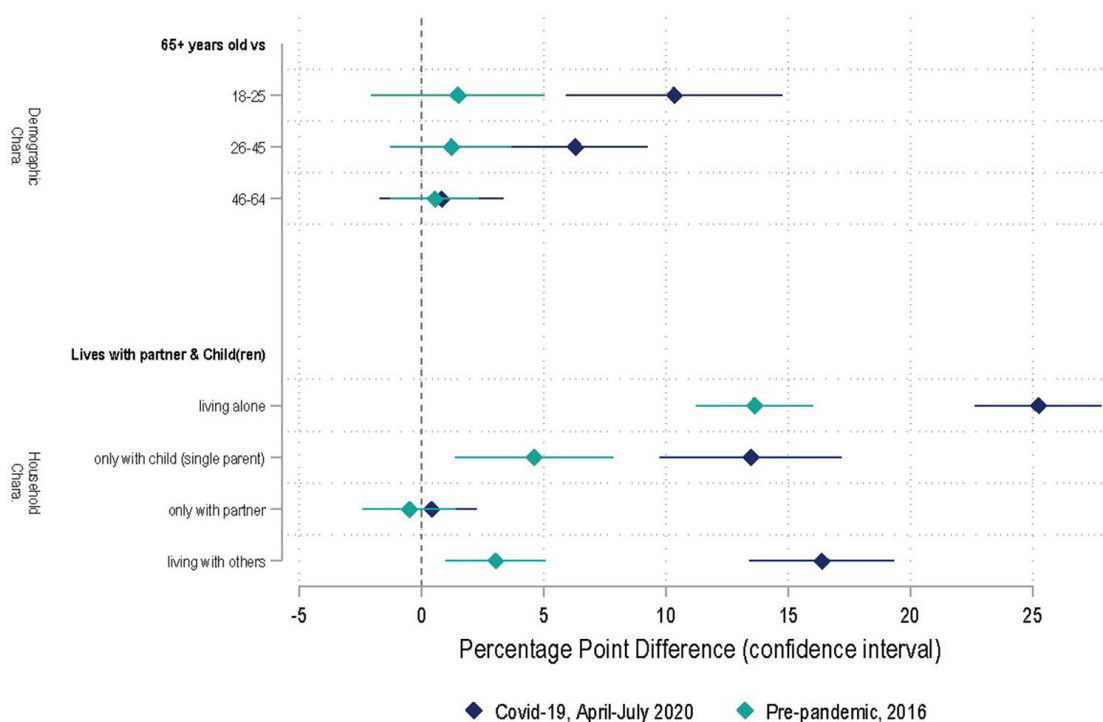
Πηγή: 'Loneliness in Europe before and during the Covid-19 pandemic,' Health Policy

Πηγές δεδομένων: Eurofound, 2016 EQLS και 2020 LWC έρευνες

Πριν την πανδημία ο επιπολασμός Μοναξιάς των διαφόρων ηλικιακών ομάδων δεν είχε μεγάλες αποκλίσεις, με λίγο υψηλότερη εμφάνιση στους πλέον ηλικιωμένους, και οι όποιες διαφοροποιήσεις οφείλονταν κυρίως σε υποκείμενα χαρακτηριστικά του πληθυσμού (υγεία, εισόδημα, οικογενειακή κατάσταση). Κατά την πανδημία και μετά από αυτήν η μοναξιά στους νέους αυξήθηκε έναντι των 65+ κατακόρυφα σε +9 μονάδες για τους 18-25 ετών και +6 μονάδες για τους 26-45 ετών (Πίνακας 2.8) (Baarck *et al.*, 2022).

**Πίνακας 2.8**

**Παράγοντες που σχετίζονται με τη Μοναξιά – τι άλλαξε με την πανδημία Covid-19;**



Πηγή: 'Loneliness in Europe before and during the Covid-19 pandemic,' Health Policy

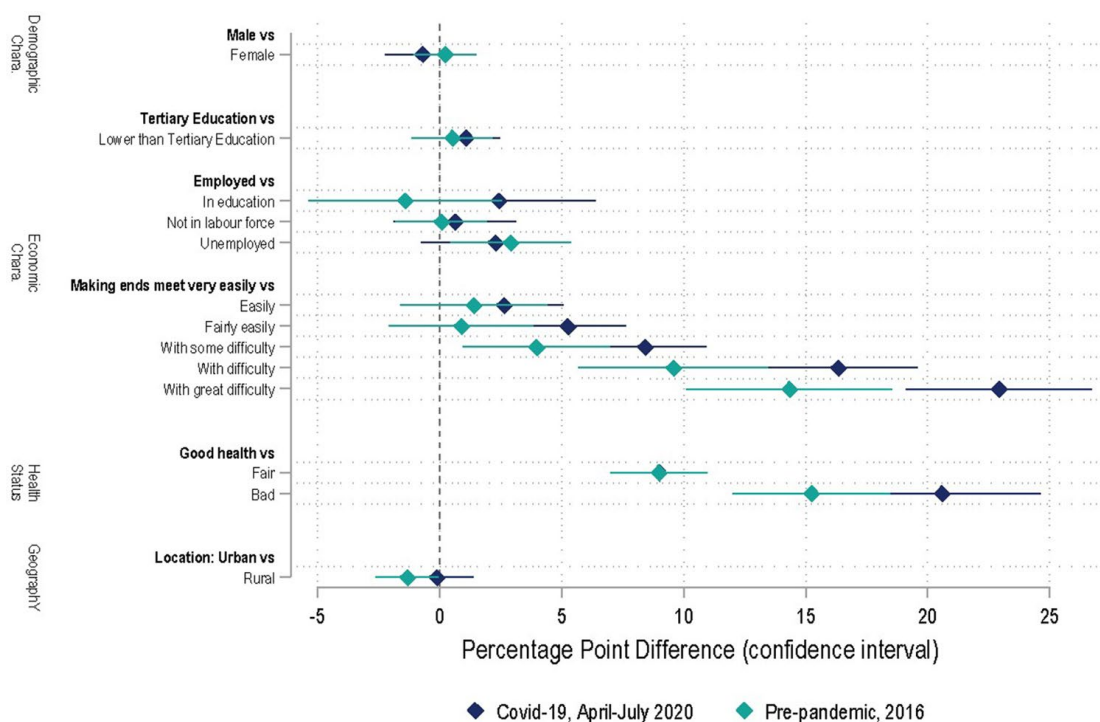
Πηγές δεδομένων: Eurofound, 2016 EQLS και 2020 LWC έρευνες

Ωστόσο η πανδημία δεν πυροδότησε μόνο άμεσα, αλλά και ενίσχυσε έμμεσα τα αισθήματα μοναξιάς. Η οικονομική και εργασιακή αβεβαιότητα της περιόδου της πανδημίας, που έπληξαν μεγάλα τμήματα του πληθυσμού παγκοσμίως, επέτειναν την Μοναξιά (Πίνακας 2.9) και έπληξαν την ψυχική υγεία των πολιτών.

Από την άλλη η πανδημία έδωσε ώθηση στις τεχνολογίες απομακρυσμένης επικοινωνίας και σύνδεσης, και άλλαξε σαρωτικά τα κοινωνικά πρωτόκολλα σε όλα τα πεδία των σχέσεων: διαπροσωπικών, επαγγελματικών, εκπαιδευτικών, κοινωνικών.

**Πίνακας 2.9**

**Παράγοντες που σχετίζονται με τη Μοναξιά διαχρονικά**



Πηγή: 'Loneliness in Europe before and during the Covid-19 pandemic,' Health Policy

Πηγές δεδομένων: Eurofound, 2016 EQLS και 2020 LWC έρευνες

**2.4. Το παράδοξο της Ψηφιακής Τεχνολογίας και των Κοινωνικών Δικτύων**

Η ψηφιακή τεχνολογία γέννησε νέες δυνατότητες σύνδεσης, διευκολύνοντας την εξ αποστάσεως επικοινωνία, σε μια εποχή παγκοσμιοποιημένης οικονομίας και μεταναστευτικών ρευμάτων, όπου η ανθρώπινη κινητικότητα αυξάνεται κατακόρυφα. Ωστόσο σταδιακά οι νέοι τύποι ψηφιακής επικοινωνίας που καθιέρωσε (ΜΚΔ, εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων) έχουν επιβληθεί στην καθημερινότητα, εκτοπίζοντας την δια ζώσης επικοινωνία και εκεί που αυτή είναι εφικτή. Συγχρόνως οι νέες δυνατότητες μετέβαλαν, ιδίως μετά την πανδημία, ραγδαία και το εργασιακό περιβάλλον (τηλεργασία, τηλεδιασκέψεις). Ως αποτέλεσμα, μια νέα κατηγορία ευάλωτων στην μοναξιά ατόμων δημιουργήθηκε: οι εργαζόμενοι από το σπίτι (lone workers), με αρνητικές συνέπειες της μοναχικής τηλε-εργασίας στην ψυχική τους υγεία (Han *et al.*, 2023, Health Safety Executive, no date).

Η Τεχνητή Νοημοσύνη και η Εικονική Πραγματικότητα συμπληρώνουν την εικόνα ενός νέου κόσμου, όπου η ψηφιακή διάδραση έχει ευρύτατα αντικαταστήσει την φυσική/σωματική.

Τα ΜΚΔ και οι πλατφόρμες διαδικτυακής επικοινωνίας αποτελούν την ίδια στιγμή ζωτικές πηγές κοινωνικής σύνδεσης και υποστήριξης για ομάδες πληθυσμού που αντιμετωπίζουν ζητήματα κοινωνικού αποκλεισμού ή/και δυσκολεύονται να δημιουργήσουν δίκτυα αμοιβαίας υποστήριξης. Σε αυτούς περιλαμβάνονται μετανάστες και πρόσφυγες, πληθυσμοί ΛΟΑΤΚΙ+, αλλά και ηλικιωμένοι και άτομα με αναπηρία ή χρόνιες παθήσεις. Για αυτούς τους πληθυσμούς, η χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας μπορεί μέχρι ενός σημείου να υποστηρίξει την ψυχική υγεία και ευεξία και να μειώσει τη Μοναξιά και την Κοινωνική Απομόνωση. Αυτές οι ομάδες είναι, ωστόσο, συχνά οι ίδιες που υπόκεινται σε διαδικτυακό εκφοβισμό και επιθέσεις (WHO, 2025).

Ενώ οι ψηφιακές αλληλεπιδράσεις είναι ασφαλώς χρήσιμες και συχνά επωφελείς, τα στοιχεία των ερευνών αποδεικνύουν ότι η υπερβολική χρήση ορισμένων τύπων ψηφιακής επικοινωνίας αυξάνει την Κοινωνική Απομόνωση και Μοναξιά, υποκινώντας ανθυγιεινές συγκρίσεις με άλλους, ευνοώντας τη διάδοση παραπληροφόρησης και τη μιμητική υιοθέτηση ανθυγιεινών συμπεριφορών και διευκολύνοντας τον διαδικτυακό εκφοβισμό ή την παρενόχληση. Υπάρχουν ακόμα ενδείξεις ότι η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συγκαλύπτει προϋπάρχουσες ελλειμματικές κοινωνικές δεξιότητες ή κοινωνικό άγχος (social anxiety) δυσχεραίνοντας την αντιμετώπισή τους (WHO, ό.π.).

## **2.5. Οι επιπτώσεις του φαινομένου στην Δημόσια Υγεία – Οικονομία -Κοινωνική Συνοχή και Δημοκρατία**

Σύμφωνα με τον ΟΟΣΑ (2024, σελ. 7) οι επιβλαβείς επιπτώσεις της Κοινωνικής Απομόνωσης και της Μοναξιάς στην σωματική και ψυχική υγεία, αλλά και στην εργασία, την οικονομία και τις μορφωτικές/εκπαιδευτικές επιδόσεις, τεκμηριώνονται από πλήθος αποδεικτικών στοιχείων (OECD, 2023b, Cacioppo *et al.*, 2006). Η κοινωνική σύνδεση μετατοπίζεται ταχύτατα από ‘απλώς προσωπικό’ ζήτημα, σε καθοριστικό παράγοντα της συνολικής κοινωνικής υγείας και ευημερίας.

Η Μοναξιά και η Κοινωνική Απομόνωση έχουν συνδεθεί με χρόνιες παθήσεις, όπως καρδιαγγειακά, υπέρταση, διαβήτη, άνοια, καθώς και με κατάθλιψη και άγχος. Η Μοναξιά ενέχεται αυτοτελώς για πρόωρη θνησιμότητα περισσότερο από ό,τι παχυσαρκία και έλλειψη σωματικής δραστηριότητας μαζί. Είναι εξίσου θανατηφόρα με το κάπνισμα 15 τσιγάρων την ημέρα. Οι ενήλικες που βιώνουν μοναξιά παρουσιάζουν συνήθως αυξημένα επίπεδα κορτιζόλης (της «ορμόνης του στρες»), αυξημένη αρτηριακή πίεση, διαταραγμένο ύπνο και περισσότερα καρδιαγγειακά προβλήματα από ό,τι οι μη μοναχικοί άνθρωποι, τόσο υπό συνθήκες στρες, όσο και σε κατάσταση ηρεμίας (JRC, 2023, σελ. 4-5). Με την πάροδο του χρόνου, αυτό οδηγεί σε αυξημένα ποσοστά ασθενειών και πρόωρη θνησιμότητα (Gallup, Inc., 2023, σελ. 4).

Η σύνδεση της Μοναξιάς με την νεανική παραβατικότητα, την κατάχρηση ουσιών - όπως το αλκοόλ- και τις αυτοκτονίες έχει γίνει ήδη από την δεκαετία του '80, από τους Perlman, D. and Peplau, L.A. (1981). Η Μοναξιά συνδέεται όμως και περαιτέρω με ροπή προς ανθυγιεινές συνήθειες, όπως η κακή διατροφή, το κάπνισμα και η έλλειψη σωματικής άσκησης, ανατροφοδοτώντας έτσι την επιβάρυνση στην δημόσια υγεία (Cacioppo *et al.*, 2006).

Καθώς η αυξανόμενη Μοναξιά επιδεινώνει την δημόσια υγεία, είναι αναμενόμενο να επιφέρει μεγαλύτερη επιβάρυνση και υψηλότερο κόστος στο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης (Mihalopoulos *et al.*, 2019). Αν και δεν υπάρχουν διαθέσιμα στοιχεία για την Ευρωπαϊκή Ένωση στο σύνολό της, μελέτες ανά χώρα δείχνουν ότι το κόστος της Μοναξιάς για τις δημόσιες υπηρεσίες υγείας είναι υψηλό. Στην Ισπανία, το Κρατικό Παρατηρητήριο Μοναξιάς (Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada) καταλήγει στο συμπέρασμα ότι το κόστος αυτό ανέρχεται σε έως και 14 δισεκατομμύρια ευρώ ετησίως σε εθνικό επίπεδο, περίπου 1,2% του ετήσιου ΑΕΠ της χώρας. Στο Ηνωμένο Βασίλειο το κατά κεφαλήν κόστος της Μοναξιάς εκτιμάται σε 12.000 £ (~14.000 €) μεσοπρόθεσμα (σε βάθος 15ετίας) (Fulton & Jupp, 2015), ενώ στην Ολλανδία η Μοναξιά εκτιμάται ότι ευθύνεται για περισσότερο από το 10% των ετήσιων δαπανών για ψυχική περίθαλψη (WHO, 2025, σελ. 94-95).

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει και η καταγραφή αυξημένων ποσοστών αποσυνδεδεμένων ατόμων στις περιφέρειες της ΕΕ με χαμηλότερη οικονομική ανάπτυξη (JRC, *ό.π.*). Συγγραφείς όπως οι De Jong Gierveld *et al.* (2006) έχουν

επισημάνει μάλλον εμπειρικά την συσχέτιση Μοναξιάς με κοινωνικές ανισότητες, και θεωρούν πως το πεδίο απαιτεί διεξοδικότερη έρευνα.

Υπάρχουν όμως ισχυρές ενδείξεις και για μια ακόμα ανησυχητική για την κοινωνική συνοχή και τους θεσμούς επίπτωση: η μοναξιά φαίνεται να συνδέεται με την ανάπτυξη ξενοφοβικών και αυταρχικών πολιτικών απόψεων και την ροπή σε θεωρίες συνωμοσίας. Πρόσφατες έρευνες συνδέουν την Μοναξιά με τον πολιτικό εξτρεμισμό. Μια πρόσφατη (2023) μελέτη σε νέους στη Γερμανία διαπιστώνει ότι νέοι που δηλώνουν ότι αισθάνονται μόνοι, αποκομμένοι από τον κοινωνικό περίγυρο και ‘παρεξηγημένοι’ είναι πιο πιθανό να ελκύονται από αυταρχικές πολιτικές απόψεις, να συμφωνούν ότι η πολιτική βία είναι δικαιολογημένη και να πιστεύουν σε θεωρίες συνωμοσίας (OECD, 2024, σελ. 8, 19).

Αυτές οι συσχετίσεις δείχνουν το κοινωνικό τίμημα της Μοναξιάς και της Κοινωνικής Απομόνωσης. Πράγματι ενώ η Κοινωνική Απομόνωση των ηλικιωμένων προξενούσε ήδη και πριν από το 2020 αυξανόμενη ανησυχία, τα μέτρα κοινωνικής απόστασης και εγκλεισμού κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19 οδήγησαν σε κορυφώσεις της για όλες τις ηλικιακές ομάδες, συμπεριλαμβανομένων των νέων. Η διάχυση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της τεχνολογίας ψηφιακών επικοινωνιών και τα αντικρουόμενα στοιχεία σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο αυτά επηρεάζουν την ευημερία, τις συνδέσεις και τη δημιουργία σχέσεων, προσελκύει επίσης την προσοχή των θεσμικά υπεύθυνων για την χάραξη πολιτικής (OECD, 2024, σελ. 7).

## **2.6. Η ανάγκη για χάραξη τεκμηριωμένης πολιτικής**

Οι έρευνες συγκλίνουν στην διαπίστωση ότι η προώθηση υγιών και λειτουργικών κοινωνικών συνδέσεων αποτελεί κοινωνικά και οικονομικά συμφέρουσα επιλογή χάραξης κοινωνικής πολιτικής. Εναπόκειται στις εθνικές κυβερνήσεις και τους διεθνείς δρώντες να επηρεάσουν με τις κατάλληλες παρεμβάσεις πολιτικής προς την επιθυμητή κατεύθυνση τις κοινωνικές σχέσεις, προκειμένου να προωθήσουν τους υγιείς, ή να θέσουν περιορισμούς στους επιβλαβείς, τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι συνδέονται μεταξύ τους. (Office of the U.S. Surgeon General, 2023, WHO, 2023).

Τα τελευταία χρόνια καταβάλλονται συστηματικές προσπάθειες ποσοτικοποίησης του κόστους της Μοναξιάς και της Κοινωνικής Απομόνωσης (OECD, 2024, σελ. 7), καθώς

και σαφούς προσδιορισμού των πτυχών εκείνων των κοινωνικών συνδέσεων που έχουν τη μεγαλύτερη σημασία για την κοινωνική ευημερία (και είναι πρόσφορες για άσκηση πολιτικής). Η ανάγκη για στέρεη τεκμηρίωση είναι επιτακτική, πρωτίστως για την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι κοινωνικές αλλαγές και μεγατάσεις (megatrends), όπως είναι λ.χ. η ψηφιακή ζωή, η κλιματική αλλαγή, ή η γήρανση του πληθυσμού, επηρεάζουν την κοινωνική συνδεσιμότητα. Η τεκμηρίωση είναι εξίσου απαραίτητη και προκειμένου η ανταπόκριση των διεθνών χρηματοδοτών, της ΕΕ και των εθνικών κυβερνήσεων στο αίτημα για χάραξη σύγχρονης αποτελεσματικής στρατηγικής αντιμετώπισης του φαινομένου να είναι ανάλογη της σημασίας που διαφαίνεται ότι έχει.

Στο κεφάλαιο που ακολουθεί θα εξετάσουμε πώς αντιμετωπίζουν το φαινόμενο χώρες που ήδη πλήττονται από αυτό, επιχειρώντας όχι μια εξαντλητική καταγραφή των παρεμβάσεων, αλλά μια αποτύπωση της στρατηγικής και των κατευθύνσεων που οι παρεμβάσεις αυτές λαμβάνουν.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### Παρεμβάσεις Πολιτικής – Η Διεθνής Κινητοποίηση

#### 3.1. Παρεμβάσεις Πολιτικής - Κατευθύνσεις και κοινοί τόποι

Η βιβλιογραφία ταξινομεί τα είδη των παρεμβάσεων με ποικίλα κριτήρια: τον τύπο τους (λ.χ. σε άτομα ή ομάδες), την στρατηγική, τα μέσα, τους πόρους ή τα εργαλεία υλοποίησής τους (λ.χ. με την χρήση τεχνολογίας ή όχι) ή τους δρώντες από τους οποίους εκπορεύονται (Πίνακας 3.1). Το φαινόμενο της Μοναξιάς και της Κοινωνικής απομόνωσης είναι σύνθετο και πολυδιάστατο και οι παρεμβάσεις μπορεί να κατατάσσονται σε περισσότερες της μιας κατηγορίες, ανάλογα την οπτική τους (Beckers, A. *et al.*, 2022, Casabianca & Nurminen, 2024).

Πίνακας 3.1

#### Παραδείγματα κατηγοριοποιήσεων παρεμβάσεων πολιτικής για την Μοναξιά

Table 7.1 Examples of loneliness intervention categories

Author	Proposed categorisation
Masi et al. (2011)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Improving social skills</li><li>• Enhancing social support</li><li>• Increasing opportunities for social interaction</li><li>• Addressing maladaptive social cognition</li></ul>
Mann et al. (2017)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Indirect interventions</li><li>• Direct interventions<ul style="list-style-type: none"><li>– Changing cognitions</li><li>– Social skills and psychoeducation</li><li>– Supported socialisation</li><li>– Wider community approaches</li></ul></li></ul>
Gardiner et al. (2018)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Social facilitation</li><li>• Befriending</li><li>• Psychological therapies</li><li>• Health and social care provision</li><li>• Animal interventions</li><li>• Leisure/skill development</li></ul>
World Health Organization (2021)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Individual and relationship-level interventions</li><li>• Community-level strategies</li><li>• Societal-level strategies</li></ul>
UK Campaign to End Loneliness (2020)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Connector services</li><li>• Gateway infrastructure</li><li>• Direct solutions</li><li>• System-level approaches</li></ul>

Πηγή: JRC, Loneliness in Europe, 2022

Η οπτική γωνία από την οποία προσεγγίζεται το φαινόμενο της Κοινωνικής Απομόνωσης και της Μοναξιάς καθορίζει και την κατεύθυνση των παρεμβάσεων πολιτικής για την πρόληψη ή την αντιμετώπισή του. Εμπόδια και παράγοντες κινδύνου λ.χ. που αναδείχθηκαν από την έρευνα, όπως το στίγμα των ψυχικών νόσων, το στίγμα

της ίδιας της μοναξιάς (Nurminen, *et al.*, 2023), ή η αυξημένη ευαλωτότητα κάποιων ομάδων πληθυσμού, υποδεικνύουν και αντίστοιχες προσεγγίσεις.

Η διάκριση των παρεμβάσεων με βάση τους εμπλεκόμενους δρώντες είναι κατατοπιστική για τις διαφορετικές πολιτικές και κοινωνικές κουλτούρες και συστήματα διακυβέρνησης, εντός των οποίων αναπτύσσονται, ενώ η διάκριση ανάμεσα σε άμεσες και έμμεσες παρεμβάσεις είναι ιδιαίτερα χρήσιμη, καθώς το φαινόμενο της Μοναξιάς και της Απομόνωσης συχνότατα αντιμετωπίζεται παρεμπιπτόντως ή δευτερογενώς στο πλαίσιο πολιτικών με άλλη πρωταρχική στόχευση (Beckers, A. *et al.*, 2022).

Παρά την ποικιλία των προσεγγίσεων, οι ταξινομήσεις των παρεμβάσεων χαρακτηρίζονται από κοινούς τύπους (Casabianca & Nurminen, 2024):

- Την υποστήριξη των μοναχικών ατόμων στις *υπάρχουσες* σχέσεις τους
- Την παροχή *ευκαιριών* στους μοναχικούς ανθρώπους να αναπτύξουν νέες σχέσεις
- Τις *ψυχοθεραπευτικές* συνεδρίες ως συχνά αναγκαίο συμπλήρωμα των δράσεων

### **3.2. Πρωτοβουλίες και Παρεμβάσεις Πολιτικής στην ΕΕ**

Η έρευνα του ΚΚΕρ για την Ευρωπαϊκή Επιτροπή (Loneliness in Europe, 2024) συνοδεύεται και από μια πρωτόλεια χαρτογράφηση των παρεμβάσεων πολιτικής στην ΕΕ (Mapping of Loneliness interventions, 2025), που αν και δεν είναι συστηματική, ούτε εξαντλητική, εντούτοις δίνει πολύτιμες πληροφορίες για την ωρίμανση του πολιτικού προβληματισμού στην ΕΕ για το ζήτημα, και αναδεικνύει ενδιαφέρουσες καλές πρακτικές (Casabianca & Nurminen, 2024).

Συνολικά οι Casabianca & Nurminen (2024) κατέγραψαν 321 παρεμβάσεις που υλοποιούνται από 290 φορείς σε ένα αποθετήριο που ενημερώνεται συνεχώς (322/282 Μάρτιο του 2025, Mapping of Loneliness interventions, 2025). Οι περισσότερες παρεμβάσεις συγκεντρώνονται στην περιοχή της Βόρειας και Δυτικής ΕΕ (Γερμανία, Γαλλία, Ισπανία, Ολλανδία) και στην πλειονότητά τους επιδιώκουν να βελτιώσουν την συνδεσιμότητα, ή να προσφέρουν συμμετοχή σε κοινωνικές ομαδικές δραστηριότητες.

Με βάση την χαρτογράφηση από το ΚΚΕρ ο πιο διαδεδομένος τύπος παρέμβασης είναι η επιδίωξη της σύνδεσης μέσα από ομαδικές δραστηριότητες, όπως λ.χ. η διαδικτυακή πλατφόρμα GENLYD<sup>10</sup> στην Δανία, για την αναζήτηση συντροφιάς με βάση τα κοινά ενδιαφέροντα. Ο δεύτερος συνηθέστερος είναι οι εκστρατείες ευαισθητοποίησης, όπως για παράδειγμα το Δίκτυο Γνώσης για την Μοναξιά<sup>11</sup> στη Γερμανία, που αποσκοπεί στην ευαισθητοποίηση μέσα από την έρευνα, τη δικτύωση και τη μεταφορά τεχνολογίας σχετικά με τη Μοναξιά, και χρηματοδοτείται από το Γερμανικό Ομοσπονδιακό Υπουργείο Οικογενειακών Υποθέσεων, Τρίτης Ηλικίας, Γυναικών και Νεολαίας (BMFSFJ) (Casabianca & Nurminen, 2024, σελ. 155-156).

Λιγότερο διαδεδομένοι, αν και με σημαντικό κοινωνικό αποτύπωμα, είναι τύποι παρεμβάσεων που στοχεύουν στη μείωση της Μοναξιάς με ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως αυτή του ολλανδικού ιδρύματος Join Us<sup>12</sup>, που παρέχει σε νέους την ευκαιρία να συναντηθούν και να κοινωνικοποιηθούν σε ασφαλές περιβάλλον, υπό την καθοδήγηση κοινωνικών λειτουργών. Η μεθοδολογία του βασίζεται στην αντιμετώπιση των υποκείμενων παραγόντων της μοναξιάς, και ιδίως των χαμηλών κοινωνικών δεξιοτήτων και της δυσπροσαρμοστικής κοινωνικής αντίληψης. Περισσότεροι από 60 ολλανδικοί δήμοι και οι οργανισμοί κοινωνικής εργασίας τους συνεργάζονται στενά με το Join Us και υιοθετούν τη μέθοδό του για τη μείωση της Μοναξιάς μεταξύ των νέων σε τοπικό επίπεδο (Casabianca & Nurminen, 2024, σελ. 155 & 157).

Ακολουθούν σε συχνότητα παρεμβάσεις που βοηθούν την διαπροσωπική και κοινωνική σύνδεση με υπηρεσίες ενημέρωσης ψυχικής υγείας (Γερμανία, Ιρλανδία), ή κοινοτικές δράσεις ψυχολογικής υποστήριξης (Τσεχία) που παρέχονται από ειδικούς (Goldman et al., 2024, σελ. 13), ή και από εθελοντές μέσω τηλεφωνικών γραμμών, ή και επισκέψεων<sup>13</sup>. Τέτοια παρέμβαση είναι το πρόγραμμα Niciodată Singur<sup>14</sup> (Ποτέ Μόνος) στην Ρουμανία, που βασίζεται σε εθελοντές που πραγματοποιούν τακτικές επισκέψεις σε σπίτια ή οίκους ευγηρίας για την παροχή πρακτικής βοήθειας και υποστήριξης ηλικιωμένων ενηλίκων (Casabianca & Nurminen, 2024, σελ. 157).

---

<sup>10</sup> <https://genlydaarhus.dk/>

<sup>11</sup> <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/>

<sup>12</sup> <https://join-us.nu/>

<sup>13</sup> Παρέμβαση τύπου 'knock-on-the-door' ή 'χτύπημα στην πόρτα'.

<sup>14</sup> <https://niciodatasingur.ro/>, παρέμβαση τύπου 'knock-on-the-door' ή 'χτύπημα στην πόρτα'.

Ενδιαφέρον έχουν παρεμβάσεις που παρακινούν άτομα που υποφέρουν από μοναξιά και κοινωνική απομόνωση (λ.χ. νέους), να προσφέρουν οι ίδιοι, ως εθελοντές, υπηρεσίες σε άλλους, με αμοιβαίο όφελος (Centre for European Volunteering, 2021).

Σε κάποιες παρεμβάσεις η τέχνη και η πολιτιστική κληρονομιά χρησιμοποιούνται για τον σχεδιασμό συμμετοχικών δραστηριοτήτων (Ιταλία), ακόμα και με την μορφή συνταγογράφησης (Casabianca & Nurminen, 2024, σελ. 153), ενώ σε άλλες περιπτώσεις εργαζόμενοι που κινδυνεύουν από κοινωνικό αποκλεισμό υποστηρίζονται με πολιτισμικές αλλαγές στο εργασιακό περιβάλλον (Τσεχία) (Goldman *et al.*, 2024).

Ιδιαίτερη σημασία έχουν αστικές παρεμβάσεις που σχεδιάζονται προκειμένου να δημιουργηθούν ανοιχτοί και φιλόξενοι κοινόχρηστοι χώροι (για άθληση, ομαδικά παιχνίδια, λαχανόκηποι, παιδικές χαρές κ.ά.) που δημιουργούν ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση (Sooväli-Sepping *et al.*, 2023). Αστικές αναπλάσεις με τέτοια στόχευση, από κάποιες τοπικές αρχές αποτελούν σημεία αναφοράς παγκοσμίως, όπως για παράδειγμα οι Υπερ-γειτονιές (Superilles<sup>15</sup> ή Super -blocks) στην Βαρκελώνη, ή το διασυνοριακό πρόγραμμα Interreg των γειτονικών πόλεων Βάλγκα (Εσθονία) και Βάλκα (Λετονία)<sup>16</sup>, που συνδέει τους δημόσιους χώρους των κέντρων των δύο πόλεων και ενθαρρύνει την κοινωνική συνδεσιμότητα.

Μια νέα προσέγγιση, που αν και δεν στοχεύει άμεσα στην καταπολέμηση της Μοναξιάς και της Κοινωνικής Απομόνωσης, εντούτοις αναπτύσσει μεγάλη κοινωνική δυναμική και επηρεάζει εντέλει την κοινωνική συνδεσιμότητα, είναι οι περιορισμοί στην χρήση της τεχνολογίας και των ΜΚΔ στους νέους, εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος. Στη Γαλλία νέα νομοθεσία απαιτεί από τις πλατφόρμες των ΜΚΔ να διαθέτουν σύστημα γονικού ελέγχου για ανηλίκους κάτω των 15. Αρκετές χώρες, όπως η Γαλλία, η Ελλάδα, η Ολλανδία και η Πορτογαλία, έχουν επίσης θεσπίσει πολιτικές που απαγορεύουν τη χρήση κινητών τηλεφώνων στις αίθουσες διδασκαλίας ή στο σχολείο (D’Hombres & Gentile, 2024).

Η μελέτη των Goldman *et al.* (2024) συγκέντρωσε κείμενα πολιτικής, από 52 χώρες, μεταξύ των οποίων και από τις χώρες της ΕΕ<sup>17</sup>, που είτε είχαν συνταχθεί, είτε είχαν παραγγελθεί από εθνικές κυβερνήσεις, για την αντιμετώπιση της Μοναξιάς και της

<sup>15</sup> <https://ajuntament.barcelona.cat/superilles/en/superilla/eixample>

<sup>16</sup> <https://interreg.eu/news-stories/valga-valka-joint-development-projects-bridge-the-border-between-twin-cities/>

<sup>17</sup> Πλην Κύπρου. Η Κύπρος δεν διαθέτει σχετικές παρεμβάσεις και πολιτικές, αν και παρουσιάζει υψηλότατα ποσοστά μοναξιάς. (Why is Cyprus the loneliest country in the world?, 2025)

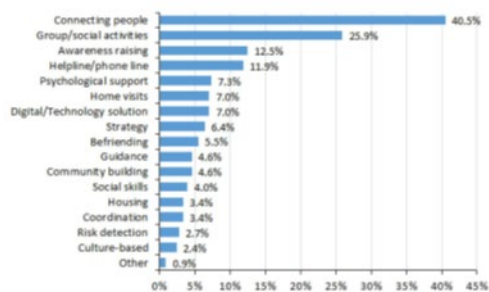
Κοινωνικής Απομόνωσης. Σε αυτήν καταλογογραφούνται (Παράρτημα 5) χώρες που διαθέτουν ολοκληρωμένες Στρατηγικές για την κοινωνική απομόνωση και την μοναξιά (Δανία, Ιρλανδία, Τσεχία), Σχέδια Δράσης (Δανία, Ολλανδία), επιμέρους πολιτικές (Αυστρία, Ιταλία, Μάλτα) ή τεχνικά κείμενα (Γερμανία). Σύμφωνα με τον ΠΟΥ (Νοέμβριο 2024) ολοκληρωμένες στρατηγικές επίσης έχουν η Σουηδία και η Φινλανδία, με την τελευταία να διαθέτει και σχέδιο δράσης (WHO Commission on Social Connection, 2025, σελ. 133).

Από την συγκριτική επισκόπηση αυτών των κειμένων πολιτικής αναδεικνύεται η γεωγραφική διάσταση της κοινωνικής συνδεσιμότητας και η συνακόλουθη σημασία παραγόντων όπως η διαμονή σε αστική ή αγροτική περιοχή, η στέγαση, η προσβασιμότητα των δημοσίων μεταφορών, οι τοπικές -δημοτικές/κοινοτικές- υπηρεσίες και ο αστικός σχεδιασμός (Goldman *et al.*, 2024).

### Πίνακας 3.2

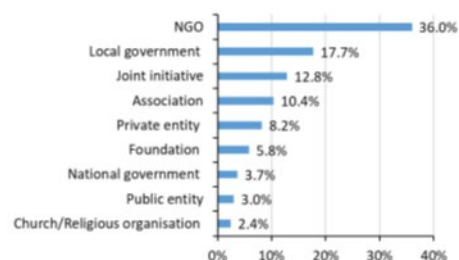
#### Καταγραφή παρεμβάσεων πολιτικής στην ΕΕ για την μοναξιά, ανά τύπο παρέμβασης και ανά τύπο δρώντος

Figure 3 – Interventions by type



Note: "Other" category includes interventions with a transport, nature-based and funding approach. The definitions of categories are available in the data file on the Mapping online. N=492 (some interventions included in several categories).

Figure 4 – Interventions by type of organisation (%)



Note: the categorisation of organisations is based on the information gathered on the organisation implementing the interventions during the online searches. N=328.

Πηγή: JRC, Loneliness in Europe, 2022

Και από τις δύο βασικές αυτές έρευνες πάντως προκύπτει υστέρηση των εθνικών κυβερνήσεων στην ανάληψη πρωτοβουλιών, ενώ η δραστηριοποίηση της ΚτΠ και της τοπικής αυτοδιοίκησης στον σχεδιασμό και την υλοποίηση πολιτικών που καλλιεργούν την κοινωνική συνδεσιμότητα (Πίνακας 3.2) αναδεικνύει τον ρόλο τους στην αντιμετώπιση του φαινομένου. Ο σημαντικός ρόλος των τοπικών αρχών (Περιφερειών, Δήμων και Κοινοτήτων) εξηγείται από το γεγονός ότι βρίσκονται κοντύτερα στο πρόβλημα και έχουν πρόσβαση σε πρωτογενή δεδομένα που τους επιτρέπουν να

παραμετροποιούν παρεμβάσεις πλησιέστερα στις ανάγκες των κατοίκων τους, και να υποστηρίζουν ενεργά τοπικές δράσεις εθελοντών και ΜΚΟ.

Στην Γερμανία και την Δανία αναγνωρίζεται ρητά ο ρόλος που μπορούν να διαδραματίσουν οι τοπικές αρχές στην ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής, μέσα από προγράμματα καταπολέμησης της Μοναξιάς, καθώς, όπως ήδη σημειώθηκε, η Κοινωνική Απομόνωση οδηγεί σε μειωμένη συμμετοχή στα κοινά και σε εμφάνιση ακραίων πεποιθήσεων και συμπεριφορών (Goldman *et al.*, 2024, σελ. 14). Σε χώρες που απουσιάζει η εθνική στρατηγική, ορισμένες πόλεις σχεδίασαν και υλοποιούν δικές τους στρατηγικές, όπως για παράδειγμα η Βαρκελώνη<sup>18</sup>, ή το Ελσίνκι<sup>19</sup> (Goldman *et al.*, 2024, σελ. 8).

Ανησυχητική πάντως είναι η διαπίστωση είναι ότι σε ελάχιστες περιπτώσεις οι εθνικές πρωτοβουλίες συνοδεύονταν από συγκεκριμένη δέσμευση για χρηματοδότηση (Δανία, Ολλανδία), καθώς και ότι οι εξαγγελίες των εθνικών κυβερνήσεων για συνεργασία με τον ιδιωτικό τομέα και την ΚτΠ παρέμεναν τις περισσότερες φορές απλώς ευχολόγια.

### **3.3. Καλές Πρακτικές στην ΕΕ**

Η εκτεταμένη έρευνα του ΚΚΕρ της Ευρωπαϊκής Επιτροπής συνέβαλε ώστε να καταδειχθεί ότι η κοινωνική απομόνωση και η μοναξιά συνιστούν απειλή για την ευημερία των Ευρωπαίων πολιτών, και εισήγαγε το ζήτημα στην ατζέντα αρκετών ευρωπαϊκών χωρών. Στην ενότητα αυτή σταχυολογούμε ορισμένες πιο ολοκληρωμένες και επεξεργασμένες προσεγγίσεις, που συγχρόνως προέρχονται από χώρες με πολύ διαφορετικά κοινωνικοοικονομικά και πολιτισμικά χαρακτηριστικά.

#### **3.3.1. Μαζί εναντίον της Μοναξιάς - Το Υπόδειγμα της Δανίας**

Αν και η Δανία ανήκει στις ‘ευτυχισμένες’ χώρες, εν τούτοις είδε τα επίπεδα μοναξιάς στον γενικό πληθυσμό σχεδόν να διπλασιάζονται μετά την πανδημία (6,4% το 2013-12,4% το 2021). Τον Μάιο του 2023 παρουσίασε την Εθνική Στρατηγική ‘Μαζί εναντίον της Μοναξιάς’ (Sammen mod ensomhed) θέτοντας ως στόχο την μείωση της Μοναξιάς στο μισό των αμέσως προς της πανδημίας επιπέδων (ήτοι στο 4%) μέχρι το 2040 (Nationale Partnerskab mod Ensomhed, 2023). Συγχρόνως εκπόνησε και Σχέδιο

<sup>18</sup>[https://ajuntament.barcelona.cat/dretsocials/sites/default/files/arxiu-documents/barcelona\\_loneliness\\_strategy\\_2020\\_2030.pdf](https://ajuntament.barcelona.cat/dretsocials/sites/default/files/arxiu-documents/barcelona_loneliness_strategy_2020_2030.pdf)

<sup>19</sup> <https://www.helsinki.fi/en/>

Δράσης στο πλαίσιο του οποίου αξιοποιεί το διακρατικό σκέλος του Interreg, ανάγοντας την ολοκληρωμένη προσέγγισή της σε βέλτιστη ευρωπαϊκή πρακτική (United Against Loneliness – A national movement tackling loneliness via strategy, action & awareness, 2025).

Το Σχέδιο Δράσης ακολουθεί τις κατευθύνσεις του ΠΟΥ και προτείνει παρεμβάσεις:

- Σε ατομικό επίπεδο
- Σε επίπεδο τοπικής κοινότητας και
- Διαρθρωτικές παρεμβάσεις σε επίπεδο κοινωνίας.

Για την επίτευξη των στόχων της στρατηγικής η πολιτεία συνεργάζεται με την Εθνική Σύμπραξη κατά της Μοναξιάς (NPE), μια ανοιχτή ομάδα δράσης με 115 μέλη από διάφορους τομείς, κλάδους και επαγγελματικά πεδία, την τοπική αυτοδιοίκηση και τους επαγγελματίες υγείας, φροντίδας, εκπαίδευσης κλπ. (Nationale Partnerskab mod Ensomhed, 2023).

Η NPE υποστηρίζει την ανάπτυξη ικανοτήτων διοργανώνοντας ετήσιες συναντήσεις μελών, διαδικτυακά σεμινάρια και ένα εθνικό συνέδριο. Ένα δημοτικό δίκτυο περίπου 30 τοπικών αρχών συνεδριάζει τακτικά για να ανταλλάξει εμπειρίες και τεχνογνωσία. Επιλεγμένες πρωτοβουλίες για την περίοδο 2024-2026 υποστηρίζονται μέσω δημόσιας χρηματοδότησης για την ενίσχυση των τοπικών προσπαθειών για κοινωνική σύνδεση (United Against Loneliness – A national movement tackling loneliness via strategy, action & awareness, 2025).

Μία από τις πλέον επιδραστικές πρωτοβουλίες είναι η ετήσια εκστρατεία ‘Η Δανία τρώει μαζί’ (Danmark spiser sammen), που ενθαρρύνει τους ανθρώπους να συγκεντρώνονται γύρω από τα γεύματα και να δημιουργούν νέους κοινωνικούς δεσμούς. Η εκστρατεία διεξάγεται σε εθνικό επίπεδο και υποστηρίζεται από εταίρους σε όλους τους τομείς. Μέσω μιας διαδικτυακής πλατφόρμας όλοι, από ιδιώτες έως μεγαλύτερους οργανισμούς, μπορούν να κανονίσουν ένα δείπνο για να συμμετάσχουν οι άνθρωποι. Η πρωτοβουλία έχει ως στόχο να φέρει τους ανθρώπους κοντά, να πυροδοτήσει ένα αίσθημα συντροφικότητας και να δημιουργήσει κοινότητα. Προσελκύει δεκάδες χιλιάδες συμμετοχές κάθε χρόνο και συμβάλλει στη μείωση του στίγματος, στην ευαισθητοποίηση και στην έμπνευση τοπικών εκδηλώσεων χωρίς

αποκλεισμούς (United Against Loneliness – A national movement tackling loneliness via strategy, action & awareness, 2025).

### **3.3.2. Ανδρικό Καταφύγιο (Men’s shed<sup>20</sup>) – Ιρλανδία**

Παρά τα υψηλά επίπεδα εκπαίδευσης, απασχόλησης και εμπιστοσύνης στους θεσμούς, η Ιρλανδία είναι η χώρα με το υψηλότερο ποσοστό μοναξιάς στην Ευρώπη (20% έναντι 13% του ευρωπαϊκού μέσου όρου, Berlingieri *et al.*, 2023). Αυτό μπορεί να αποδοθεί σε μια σειρά από αιτίες: ανεπαρκείς κοινωνικές υποδομές, έλλειψη χώρων κοινωνικοποίησης (πάρκων, καφέ και βιβλιοθηκών), νεαρός και αγροτικός κατά κανόνα πληθυσμός, ιδιαίτερα αραιοκατοικημένη χώρα, ευρύ χάσμα μεταξύ των υψηλότερων και των χαμηλότερων εισοδημάτων και χαμηλές κρατικές δαπάνες για αναψυχή, πολιτισμό, αθλητισμό και υγειονομική περίθαλψη (McHugh Power and Swader, 2025).

Αν και ως σήμερα δεν έχουν ληφθεί μέτρα από την Ιρλανδική Κυβέρνηση, το Υπουργείο Αγροτικής και Κοινοτικής Ανάπτυξης χρηματοδοτεί παρεμβάσεις μέσα από το Πρόγραμμα Στήριξης Εθνικών Οργανώσεων. Μια τέτοια παρέμβαση είναι το ‘Men’s shed’, η Ιρλανδική εκδοχή μιας παγκόσμιας κίνησης για την κοινωνικοποίηση ανδρών. Το έργο προσφέρει κατάλληλα διαμορφωμένους χώρους, όπου οι άνδρες συναντιούνται για να μαστορέψουν, να κουβεντιάσουν και να πιούν ένα φλιτζάνι τσάι ή καφέ. Το σύνθημα της κίνησής είναι ‘οι άντρες δεν μιλούν πρόσωπο με πρόσωπο, μιλούν ώμο με ώμο’ (“Men don’t talk face to face, they talk shoulder to shoulder”) (Foster, 2024). Σήμερα πάνω από 120 Men’s Shed υπάρχουν στην Ιρλανδία (Men’s Shed Association, 2025).

### **3.3.3. Ένας Εναντίον Μοναξιάς (One against loneliness) - Ολλανδία**

Η σοκαριστική ανακάλυψη το 2013 στο Ρότερνταμ μιας γυναίκας νεκρής στο διαμέρισμά της για 10 ολόκληρα χρόνια, χωρίς κανείς να την αναζητήσει στο μεταξύ, έδωσε το έναυσμα για την κινητοποίηση γύρω από το πρόβλημα της κοινωνικής απομόνωσης και της μοναξιάς στην Ολλανδία (Bates, 2023).

---

<sup>20</sup> Shed είναι η αποθήκη, το υπόστεγο, σημαίνει όμως και το καταφύγιο.

Ο τότε αντιδήμαρχος Οικογένειας και Νεολαίας του Ρότερνταμ Hugo de Jonge εγκαινίασε ένα πρόγραμμα επισκέψεων στους 75+ κατοίκους του Ρότερνταμ από εθελοντές, προκειμένου να τους βοηθούν να επανασυνδεθούν με υποστηρικτικά δίκτυα (οικογένεια, φίλους, κοινότητα). Το 2018 ο ίδιος, από την θέση του Υπουργού Υγείας, Πρόνοιας και Αθλητισμού, εξήγγειλε την εθνική πρωτοβουλία Ένας Εναντίον Μοναξιάς (One against loneliness). Ενώ το πρόγραμμα εστίαζε αρχικά στη μείωση της μοναξιάς των ηλικιωμένων, σύντομα επεκτάθηκε σε όλες τις ηλικιακές ομάδες.

Το πρόγραμμα δομήθηκε σε τρεις άξονες:

- *ευαισθητοποίηση* της κοινωνίας σχετικά με τη μοναξιά
- *προώθηση κοινωνικών πρωτοβουλιών* κατά της μοναξιάς και
- *τοπικές δράσεις* κατά της μοναξιάς σε όλους τους δήμους.

Οι δραστηριότητες του προγράμματος περιλαμβάνουν δημόσια εκστρατεία και δραστηριότητες επικοινωνίας, εβδομάδα κατά της Μοναξιάς, χρηματοδότηση της έρευνας και υποστήριξη τοπικών δραστηριοτήτων. Για την υλοποίηση των διαφόρων δραστηριοτήτων, το Υπουργείο συνεργάζεται με δήμους, κοινωνικές οργανώσεις, εταιρείες και πρωτοβουλίες πολιτών (Eén tegen eenzaamheid | Eén tegen eenzaamheid, 2025). Στις υπηρεσίες που προσφέρονται περιλαμβάνεται τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης που λειτουργεί 24/7, σε Ολλανδία και Βέλγιο, με εθελοντές που προσφέρονται να ακούσουν ανθρώπους που θέλουν να μιλήσουν (De Luisterlijn, 2024).

### **3.4. Διεθνείς Παρεμβάσεις και Καλές Πρακτικές**

Πέραν της Ευρώπης, πολλές αφρικανικές χώρες, αλλά και χώρες όπως οι ΗΠΑ, η Αυστραλία, ή η Ν. Κορέα και αναφέρουν υψηλά επίπεδα μοναξιάς (WHO Commission on Social Connection, 2025). Τα επίπεδα είναι ακόμη υψηλότερα σε χώρες όπως η Βραζιλία και η Τουρκία (Campaign to End Loneliness, Wigfield, 2024).

Οι παρεμβάσεις του ΠΟΥ και του Γενικού Χειρουργού των ΗΠΑ το 2023, κίνησαν το ενδιαφέρον για το ζήτημα της Κοινωνικής Απομόνωσης και της Μοναξιάς σε όλον τον κόσμο (Παράρτημα 6). Μέχρι σήμερα μόνο 8 χώρες έχουν υιοθετήσει εθνικές

πολιτικές<sup>21</sup>. Στις περισσότερες ο κανόνας παραμένει να αντιμετωπίζεται η Μοναξιά με αποσπασματικό τρόπο, συχνά από φιλανθρωπικές οργανώσεις στις τοπικές κοινότητες και να στοχεύει κυρίως στα άτομα και όχι στις ευρύτερες κοινωνικές και διαρθρωτικές αλλαγές μεγάλης κλίμακας, που θα είχαν και το αντίστοιχο διευρυμένο αποτέλεσμα.

Η ανάγκη να σχεδιάζονται -και να ανασχεδιάζονται- οι πόλεις από πολυεπίπεδο, με τρόπο που να καλλιεργεί την αίσθηση του ανήκειν (Καναδάς), τάση που εμφανίζεται και στην Ευρώπη, ή η μεγιστοποίηση της χρήσης υποβαθμισμένων κοινοτικών χώρων (HB) και η χρήση του συμμετοχικού σχεδιασμού για την ανάπτυξη γειτονιών φιλικών προς τα παιδιά (Ελβετία), είναι ενθαρρυντικά παραδείγματα παρεμβάσεων στο ανθρωπογενές περιβάλλον που επιδιώκουν την μόχλευση κοινωνικών αλλαγών, ιδίως ως προς τα επίπεδα κοινωνικής συνδεσιμότητας (Goldman *et al.*, 2024, σελ. 12). Ενδιαφέρον παρουσιάζουν επίσης πολιτικές κοινωνικής κατοικίας με κατασκευή διαμερισμάτων που από τον σχεδιασμό τους διευκολύνουν την συμμετοχή στην κοινότητα (Αλβανία) (Goldman *et al.*, 2024, σελ. 11).

Η βελτίωση της πρόσβασης σε δημόσια και μη μέσα μεταφοράς (με σχεδιασμό δρομολογίων, επιδότηση εισιτηρίου, κοινοτικά ταξί κ.λπ.) σε Αλβανία, HB και Καναδά, αποτελεί πρώτης τάξεως παράδειγμα της σημασίας των διατομεακών πολιτικών για την ενίσχυση της συνδεσιμότητας (Goldman *et al.*, 2024, σελ. 10, 11, Casabianca & Nurminen, 2024, σελ. 154).

Παρεμβάσεις που σχετίζονται με την υγεία, σωματική ή ψυχική, λ.χ. παρεμβάσεις που αντιμετωπίζουν την μειωμένη κινητικότητα, λόγω αναπηρίας ή ηλικίας, με προγράμματα άσκησης και σωματικών δραστηριοτήτων (HB ή ΗΠΑ) αποτελούν επίσης σχετικά συνήθεις πρακτικές (Goldman *et al.*, 2024, σελ. 13).

Συχνές και εύλογες είναι οι παρεμβάσεις που στοχεύουν στην στήριξη συγκεκριμένων ευάλωτων ομάδων πληθυσμού λ.χ. ηλικιωμένων που ζουν μόνοι ενισχύοντας τους φροντιστές τους (Ελβετία, HB) ή συνδέουν άλλες ευάλωτες ομάδες, λ.χ. άτομα που υφίστανται εκφοβισμό ή παρενόχληση, με την δημιουργία ασφαλών χώρων και με δράσεις αυτοβοήθειας και αλληλοϋποστήριξης (Ελβετία) (Goldman *et al.*, 2024, σελ. 12).

---

<sup>21</sup> Γερμανία, Δανία, HB, ΗΠΑ, Ιαπωνία, Ολλανδία, Σουηδία, Φιλανδία.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει επίσης ο περιορισμός της χρήσης της οθόνης, στα 40 λεπτά την ημέρα για τα παιδιά κάτω των οκτώ ετών από την Κίνα το 2021 (Yang, 2023), όπως πρώτος ο Γενικός Χειρουργός των ΗΠΑ ζήτησε, παροτρύνοντας τις εταιρείες τεχνολογίας, τις οικογένειες και τους φορείς χάραξης πολιτικής να λάβουν πρόσθετα μέτρα για να βοηθήσουν τους νέους να χρησιμοποιούν τα ΜΚΔ με ασφαλή και υγιή τρόπο.

Από το 2021 οργανισμοί από 23 χώρες, με ιδρυτικά μέλη οργανώσεις και εκστρατείες από την Αυστραλία, τις ΗΠΑ, το ΗΒ, τον Καναδά, την Ν. Ζηλανδία και την Ιαπωνία, συσπειρώθηκαν σε μια διεθνή οργάνωση (GILC) που προωθεί, με δράσεις συνηγορίας, πολιτικές για το ζήτημα σε εθνικές και τοπικές αρχές και οργανώσεις, διοργανώνοντας (GILC, no date).

Διόλου συμπτωματικά, οι χώρες που πρωτοστατούν στην διεθνή κινητοποίηση είναι χώρες στις οποίες έχει ωριμάσει η συζήτηση για το πρόβλημα, αλλά και έχουν προχωρήσει σε τολμηρές και καινοτόμες παρεμβάσεις. Θα δούμε στην συνέχεια την κινητοποίηση σε τρεις από αυτές που και οι τρεις, όπως έχουμε ήδη υπαινιχθεί, αποτελούν, για πλειάδα κοινωνικοοικονομικών λόγων, παγκόσμιους διαμορφωτές τάσεων (trendsetters).

### **3.4.1. Το Ηνωμένο Βασίλειο: Πρωτοπορία και Καινοτομία**

Αν και η ακαδημαϊκή συζήτηση για την κοινωνική απομόνωση και την μοναξιά είχε ξεκινήσει ήδη τουλάχιστον από την δεκαετία του 1990, η πρώτη μεγάλης κλίμακας πολιτική πρωτοβουλία διεθνώς ήταν η εκστρατεία ενημέρωσης που ξεκίνησε στο ΗΒ το 2010 με τίτλο 'Εκστρατεία για να μπει Τέλος στην Μοναξιά' (Campaign to End Loneliness). Η εκστρατεία ξεκίνησε από μια φιλανθρωπική οργάνωση για την ευημερία των ηλικιωμένων (Independent Age) και υποστηρίχτηκε από δημόσιους πόρους και ιδιωτικές χορηγίες. Ανέπτυξε εργαλεία, συνέταξε εκθέσεις και οργάνωσε εκδηλώσεις ενημέρωσης κυρίως των επαγγελματιών υγείας για τις συνέπειες της Κοινωνικής Απομόνωσης και της Μοναξιάς. Παράλληλα, ιδρύθηκε ένα δίκτυο γνώσης (Learning Network) με στόχο την ανταλλαγή δεδομένων και τεχνογνωσίας για την κοινωνική συνδεσιμότητα αλλά και τον δημόσιο διάλογο γύρω από το συγκεκριμένο ζήτημα σε όλη τη χώρα.

Η αξιολόγηση της εκστρατείας έδειξε ότι 128 από τις 152 επιτροπές υγείας και ευημερίας του NHS, του Εθνικού Συστήματος Υγείας του ΗΒ, έχουν δημοσιεύσει κοινή στρατηγική, ενώ σχεδόν οι μισές από αυτές αναγνωρίζουν τη μοναξιά και την κοινωνική απομόνωση ως σοβαρά προβλήματα.

Τον Οκτώβριο του 2018 η πρωθυπουργός του ΗΒ Theresa May εξήγγειλε την πρώτη παγκόσμια (Department for Digital, Culture, Media & Sport, 2023) ολοκληρωμένη στρατηγική για την μοναξιά, ανακοινώνοντας συγχρόνως την δημιουργία υπουργικού χαρτοφυλακίου με αυτό το περιεχόμενο (Prime Minister's Office, 2018). Ενημερωτικές εκστρατείες για την μοναξιά είχαν ξεκινήσει ήδη τουλάχιστον από το 2011, ευαισθητοποιώντας την κοινή γνώμη και αναδεικνύοντας καλές πρακτικές σε όλες τις περιοχές του ΗΒ (UK Campaign to End Loneliness, 2020).

Η πολιτική του ΗΒ σχεδιάστηκε εξαρχής διατομεακά και οριζόντια: τέθηκαν στόχοι πολιτικής για την καταπολέμηση της Μοναξιάς στα Υπουργεία Υγείας και Κοινωνικής Φροντίδας, Εκπαίδευσης, Στέγασης, Τοπικής Αυτοδιοίκησης, Επιχειρήσεων, Ενέργειας και Βιομηχανικής Στρατηγικής, Μεταφορών, πέραν του Υπουργείου Ψηφιακής Πολιτικής, Πολιτισμού, Μέσων Ενημέρωσης και Αθλητισμού που είχε την κύρια ευθύνη του χαρτοφυλακίου.

Οι πρωταρχικοί στόχοι της εθνικής στρατηγικής ήταν:

- να μειωθεί το *στίγμα* της μοναξιάς, ώστε οι άνθρωποι να αισθάνονται ότι μπορούν να μιλήσουν για τη μοναξιά και να ζητήσουν βοήθεια.
- οι σχέσεις και η μοναξιά να *λαμβάνονται υπόψη* στη χάραξη πολιτικής
- να *συγκεντρωθεί η πληροφορία* που απαιτείται για τον σχεδιασμό τεκμηριωμένων πολιτικών

Για την υλοποίηση των στόχων έχουν διατεθεί ως σήμερα πάνω από 40 εκ £ (πάνω από 46 εκ €) σε μεγάλο φάσμα δράσεων ενδυνάμωσης της κοινοτικής συμμετοχής, ενημέρωσης, ενίσχυσης πολιτικών σε τοπικό επίπεδο και δημιουργίας δικτύου φορέων της ΚτΠ, επιχειρήσεων, αλλά και δημόσιων προσώπων που εργάζονται για την κοινωνική συνδεσιμότητα. Η Κυβέρνηση του ΗΒ εκδίδει ετήσιες αναφορές με τα αποτελέσματα των δράσεων και του προγράμματος συνολικά (Tackling Loneliness: Annual Report March 2023: The fourth year, 2023) και η Local Government

Association (Ένωση Οργανισμών Τοπικής Αυτοδιοίκησης) έχει εκδώσει οδηγίες για την καταπολέμηση της Μοναξιάς στο τοπικό επίπεδο (OECD, 2024).

Ένα από τα πρώτα καινοτόμα μέτρα της κεντρικής πολιτικής ήταν η δυνατότητα που δόθηκε στους γιατρούς της πρωτοβάθμιας υγείας (general practitioners, GP) του εθνικού συστήματος υγείας (NHS) να συνταγογραφούν δράσεις κοινοτικής συμμετοχής (όπως τάξεις μαγειρικής, μαθήματα τέχνης ή ομάδες πεζοπορίας κ.ά. (Prime Minister's Office, UK, 2018, Goldman, N. *et al.*, 2024). Στο πλαίσιο του προγράμματος έχουν χρηματοδοτηθεί μεγάλες, εθνικές (Department for Culture, Media and Sport, 2020), αλλά και μικρές, σημειακές (Παραρτήματα 7 & 8), παρεμβάσεις.

Κεντρικές κατευθύνσεις των παρεμβάσεων ήταν αφενός η δημιουργία ελκυστικών κοινοτικών χώρων (community spaces) που θα μπορούσαν να φιλοξενούν ομάδες και προγράμματα βασισμένα στα ενδιαφέροντα των κατοίκων (λ.χ. ποδόσφαιρο, μαγειρική), και αφετέρου η παροχή υποστήριξης σε ομάδες που αντιμετωπίζουν ιδιαίτερα εμπόδια κοινωνικής σύνδεσης (λ.χ. κακοποιημένες γυναίκες, βετεράνοι, μετανάστες και πρόσφυγες, ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητα, ασθενείς με προβλήματα γνωστικής λειτουργίας όπως Alzheimer's, κ.ά.).

Από το Cardiff του ΗΒ ξεκίνησε η ιδιωτική πρωτοβουλία 'happy to chat bench', που σήμερα έχει εξαπλωθεί σε πόλεις σε όλο το ΗΒ, αλλά και σε χώρες όπως η Αυστραλία, η Ελβετία, οι ΗΠΑ, η Πολωνία, ή η Σουηδία (Lloyd, 2019, Chatty benches for spontaneous conversations - Age-Friendly world, 2023, Abbs-Streets, 2024, Happy to Chat, 2024, Smith, 2024). Η ιδέα -που κερδίζει συνεχώς έδαφος- είναι πολύ απλή: σε κάποια παγκάκια σε δημόσιους χώρους τοποθετείται μια ταμπέλα με το μήνυμα 'Κάτσε εδώ, αν δεν σε πειράζει να σου πει ένα γειά ένας άγνωστος'. Η διακριτική και μη δεσμευτική αυτή πρόσκληση φαίνεται πρόσφορη αφετηρία για νέες κοινωνικές επαφές.

Παρά την εκτεταμένη ευαισθητοποίηση και την γενναιόδωρη χρηματοδότηση, τα αποτελέσματα ως σήμερα δεν είναι τα αναμενόμενα. Η Κυβέρνηση του ΗΒ συνεχίζει να υποστηρίζει το πρόγραμμα, αναγνωρίζοντας ότι ο επιπολασμός Μοναξιάς δεν έχει παρουσιάσει αξιοσημείωτη κάμψη, κρίνοντας ωστόσο σημαντικό κέρδος την συγκέντρωση στοιχείων για την κατανόηση του φαινομένου και τον εντοπισμό των ομάδων που φαίνεται να κινδυνεύουν να μπουκωθούν σε χρόνια απομόνωση (Tackling Loneliness: Annual Report March 2023: The fourth year, 2023). Ενθαρρυντικό -και

συγχρόνως άξιο περαιτέρω ανάλυσης- είναι ότι το πρόγραμμα έχει ωφελήσει αποδεδειγμένα κυρίως ηλικιωμένους με υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο και μεγαλύτερο εισόδημα (Li *et al.*, 2023).

### 3.4.2. Hikikomori: Η περίπτωση της Ιαπωνίας

Στην Ιαπωνία το φαινόμενο της κοινωνικής απομόνωσης δεν είναι καινούργιο. Ήδη από την δεκαετία του 1990 η παρατεταμένη κοινωνική απόσυρση έχει τυποποιηθεί ως διακριτό σύνδρομο, γνωστό ως ‘hikikomori’<sup>22</sup>. Το σύνδρομο πλήττει ιδίως νέους Ιάπωνες, που κλείνονται στο σπίτι τους για μήνες ή και χρόνια, χωρίς να βγαίνουν ούτε καν από τα δωμάτιά τους, εγκαταλείποντας σχολείο, δουλειά και κοινωνικές επαφές. Το 2016, πάνω από 500.000 Ιάπωνες χαρακτηρίζονταν ως hikikomori. Το 2022 ο αριθμός τους πλησίασε το 1,5 εκ, περίπου το 2% του πληθυσμού της Ιαπωνίας (OECD, 2025).

Το σύνδρομο θεωρείται ενδημικό κοινωνικό φαινόμενο της Ιαπωνίας, και αποδίδεται σε πολιτισμικούς παράγοντες (Teo & Gaw, 2010). Ωστόσο, με την Ιαπωνία συμβαίνει, *mutatis mutandis*, ότι και με τις ΗΠΑ: αρκετά πολιτισμικά φαινόμενα εξετάζονται με αυξημένο ενδιαφέρον, ως πρόδρομα τάσεων που εξαπλώνονται στην συνέχεια στην Δύση<sup>23</sup>.

Η υψηλή κοινωνική ακαμψία (social rigidity) και η χαμηλή κοινωνική κινητικότητα (social mobility) της Ιαπωνικής κοινωνίας, δηλαδή η αποτρεπτική κοινωνική πίεση που ασκείται σε όποιον επιθυμεί να απομακρυνθεί από προϋπάρχοντα κοινωνικά δίκτυα και να δημιουργήσει νέες κοινωνικές επαφές, θεωρούνται παράγοντες που συνδέονται τόσο με την εμφάνιση του φαινομένου, όσο και με την δυσκολία αντιμετώπισής του (Badman *et al.*, 2022). Τα ίδια αυστηρά κοινωνικά πρωτόκολλα ίσως έχουν μερίδιο ευθύνης και για τα αντιφατικά και συχνά αντικρουόμενα ευρήματα των ερευνών σχετικά με την μοναξιά στην Ιαπωνία: το 57% των Ιαπώνων θεωρεί ότι η μοναξιά είναι μια (κοινωνική) συνθήκη εκτός του δικού τους ελέγχου, και το 48% δεν μιλάει για αυτήν σε κανέναν (OECD, 2025).

---

<sup>22</sup> ‘Hikikomori’ αποκαλείται και η κατάσταση της κοινωνικής ‘απόσυρσης’, και τα άτομα που βρίσκονται σε αυτήν.

<sup>23</sup> Το σύνδρομο Hikikomori έχει κάνει την εμφάνισή του και σε χώρες όπως η Ν. Κορέα, αλλά και στις ΗΠΑ, την Ισπανία και τη Γαλλία. Στην Γαλλία μελετάται σε συνεργασία με Ιαπωνικούς ακαδημαϊκούς φορείς (Margolis, 2025).

Μετά την πανδημία, έχοντας δει τα ποσοστά αυτοκτονιών, ιδίως γυναικών και νεαρών παιδιών, να αυξάνουν σημαντικά (15% και 25% αντίστοιχα) (Asahi Shimbun, 2021, Noda and Government of Japan, 2021), η Ιαπωνία τοποθέτησε και αυτή υπουργό Κοινωνικής Απομόνωσης και Μοναξιάς (Prime Minister of Japan Cabinet Office, 2021), αναθέτοντάς του να προωθήσει μια ολοκληρωμένη στρατηγική που να διατρέχει οριζόντια τις πολιτικές όλων των υπουργείων.

Σε κοινό δελτίο τύπου με την Αντιπρόεδρο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, ο πρώτος Υπουργός Μοναξιάς και Κοινωνικής Απομόνωσης της Ιαπωνίας δήλωνε ότι «η μοναξιά και η κοινωνική απομόνωση θέτουν κρίσιμες προκλήσεις για τη συνοχή, την οικονομία και την ψυχική και σωματική υγεία στις κοινωνίες του 21ου αιώνα σε ολόκληρο τον κόσμο» (EU-Japan Joint Press Statement: EU-Japan exchange of views on loneliness and social isolation, 2021), και δεσμεύτηκε να συνεργάζεται με την ΕΕ ιδίως με ανταλλαγή τεχνογνωσίας, αλλά και συγκέντρωση στοιχείων που βοηθούν την τεκμηριωμένη χάραξη πολιτικής.

Σε εισήγηση της στον ΟΟΣΑ την ίδια χρονιά η διάδοχός του ανακοίνωσε την λήψη μέτρων ύψους 6 δις ¥ (~35 εκ €) και έθεσε 4 πρωταρχικούς στόχους:

- την ενθάρρυνση να αναζητούν βοήθεια όσοι την χρειάζονται
- την παροχή εξατομικευμένης συμβουλευτικής υποστήριξης
- την προώθηση της συνδεσιμότητας και την εξασφάλιση των *κατάλληλων χώρων*, όπου οι άνθρωποι θα αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και θα ζουν
- την *υποστήριξη* ΜΚΟ και οργανισμών που εργάζονται για την αντιμετώπιση της μοναξιάς και της απομόνωσης και την ενίσχυση της *συνεργασίας* δημοσίου, επιχειρήσεων και ΚτΠ.

Τον Απρίλιο του 2024 η Ιαπωνία θέσπισε νόμο που αναγνωρίζει την μοναξιά και την κοινωνική απομόνωση ως ζήτημα εθνικής σημασίας, επιστρατεύοντας τους φορείς της τοπικής αυτοδιοίκησης, προκειμένου να δημιουργήσουν υπηρεσίες υποστήριξης για τους πληττόμενους (Asahi Shimbun, 2024).

Συγχρόνως το Ιαπωνικό Ερευνητικό Ινστιτούτο Επιστήμης και Τεχνολογίας τέθηκε επικεφαλής του σχεδιασμού και της υλοποίησης ερευνητικών προγραμμάτων

εστιασμένων στην κατανόηση και την πρόληψη του φαινομένου, ιδίως στις νεαρότερες ηλικίες.

Ανάμεσα στα πρώτα μέτρα που λήφθηκαν ήταν και η ‘κοινωνική συνταγογράφηση’ συμμετοχής σε κοινοτικά προγράμματα και δραστηριότητες, ακολουθώντας το παράδειγμα του HB. Από την συνεργασία κυβέρνησης, ιδιωτικού τομέα και ΜΚΟ προέκυψαν πλήθος παρεμβάσεων, όπως η δημιουργία δομών που προσφέρουν φιλοξενία μαζί με μαθήματα κοινωνικής και επαγγελματικής επανένταξης σε hikikomori. Καθώς περισσότερο από κάθε άλλη χώρα στην Ιαπωνία το φαινόμενο ενισχύεται από πολιτισμικές αγκυλώσεις, είναι ενθαρρυντική η επιτυχία στοχευμένης πολιτισμικής παρέμβασης προς τις γυναίκες, που είναι ιδιαίτερα πληττόμενη ομάδα πληθυσμού, ώστε να ξεπεράσουν τα ταμπού και να αναζητήσουν βοήθεια και υποστήριξη (Beckers, A. *et al.*, 2022).

### **3.4.3. Η συμβολή των ΗΠΑ: Έρευνα και Ιδιωτική Πρωτοβουλία**

Οι ΗΠΑ είναι ο αναμφισβήτητος ηγέτης στο πεδίο της έρευνας για το φαινόμενο της Μοναξιάς και της Κοινωνικής Απομόνωσης, με περίπου το 50% των ακαδημαϊκών ερευνών να προέρχεται από εκεί (Beckers, A. *et al.*, 2022, (Banerjee *et al.*, 2023). Όπως σημειώθηκε στις εισαγωγικές παρατηρήσεις, οι ΗΠΑ ονοματοδότησαν το φαινόμενο της ‘επιδημίας μοναξιάς’ (Office of the Surgeon General, 2023). Ωστόσο η προώθηση πολιτικών για την μοναξιά και την κοινωνική απομόνωση στις ΗΠΑ -όπως άλλωστε και άλλες κοινωνικές πολιτικές- γίνεται κατά κανόνα μέσα από το δίκτυο ιδιωτικής φιλανθρωπίας και τις επιχειρήσεις και όχι από τις πολιτειακές, ή -πολύ λιγότερο- τις ομοσπονδιακές αρχές. Η αμερικανική κουλτούρα των ελάχιστων κρατικών παρεμβάσεων αποτυπώνεται και στις αντιλήψεις των πολιτών: μόνο 27% των Αμερικανών περιμένουν από την πολιτεία να λάβει μέτρα σχετικά με το πρόβλημα, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό στο HB είναι 63% (Hawkley, L.C. *et al.*, 2020) .

Η δημιουργικότητα του ιδιωτικού τομέα έχει προσφέρει πρωτοπόρες καλές πρακτικές, μερικές από τις οποίες έχουν βρει διεθνή αναγνώριση και μιμητές. Μια τέτοια πρακτική ενίσχυσης της κοινωνικής συνδεσιμότητας με αμοιβαίο όφελος για όλους τους εμπλεκόμενους είναι το διαγενεακό πρόγραμμα αναδόχων παππούδων και γιαγιάδων του Felton Institute του Σαν Φρανσίσκο (MacPherson, 2019, Communications, 2025). Οι ανάδοχοι εθελοντές παππούδες και γιαγιάδες προσφέρουν σε παιδιά προσχολικής

και σχολικής ηλικίας βοήθεια στα μαθήματα και τις εκπαιδευτικές τους δραστηριότητες, παραμένοντας οι ίδιοι ενεργοί και στηρίζοντας ζευγάρια και νέους στην περιοχή τους. Μια άλλη καινοτόμα πρακτική, που με αφετηρία τις ΗΠΑ διαδίδεται και σε άλλες χώρες, είναι η δημιουργία κοινοτήτων αυτόνομης διαβίωσης ηλικιωμένων, όπως αυτή του Beacon Hill Village στην Βοστώνη (Beacon Hill Village-Homepage, no date).

Αν και οι παρεμβάσεις στις ΗΠΑ στοχεύουν κυρίως στην μοναξιά των ηλικιωμένων, ωστόσο δεν είναι λίγες αυτές που συνδέουν άλλες ευάλωτες ομάδες μεταξύ τους, όπως λ.χ. η αυτοοργάνωση γυναικών με καρκίνο του μαστού, που δημιούργησαν ιστότοπο και οργάνωσαν διαδικτυακή εκπαίδευση σε δεξιότητες πληροφορικής. (Beckers *et al.*, 2022).

Με δεδομένη την δυσκολία κινητοποίησης των αρχών σε ζητήματα κοινωνικής πολιτικής, αποκτά ιδιαίτερη σημασία ότι το 2020 στις ΗΠΑ υιοθετήθηκε *ομόφωνα* δικομματικό (bipartisan) νομοσχέδιο για την αντιμετώπιση των αρνητικών επιπτώσεων της Κοινωνικής Απομόνωσης και της Μοναξιάς μεταξύ των ηλικιωμένων Αμερικανών (Supporting Older Americans Act of 2020, H.R. 4334), (Coalition to End Social Isolation and Loneliness, 2020) με στόχους:

- τον έλεγχο για την *πρόληψη* της κοινωνικής απομόνωσης και της μοναξιάς
- τον συντονισμό των υπηρεσιών υποστήριξης και υγειονομικής περίθαλψης για την *αντιμετώπισή* τους
- την *ανάπτυξη στρατηγικής* για τον εντοπισμό, πρόληψη και ευαισθητοποίηση σχετικά με τις αρνητικές επιπτώσεις τους στην υγεία
- την *έρευνα* σχετικά με παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση της κοινωνικής απομόνωσης και της μοναξιάς

Για τους ίδιους λόγους οικονομικής και κοινωνικής κουλτούρας την άσκηση πολιτικής πίεσης (lobbying) αναλαμβάνουν κυρίως ασφαλιστικές εταιρείες ή συνδικάτα, αναδεικνύοντας τις επιπτώσεις της Κοινωνικής Απομόνωσης και Μοναξιάς στο σύστημα υγείας και στην οικονομία γενικότερα. Ο πρόεδρος και διευθύνων σύμβουλος της μεγάλης ασφαλιστικής εταιρείας Cigna, ανακοινώνοντας τα αποτελέσματα έρευνας σχετικής με την Κοινωνική Απομόνωση δήλωσε χαρακτηριστικά: «Παρατηρούμε

έλλειψη ανθρώπινης σύνδεσης, η οποία τελικά οδηγεί σε έλλειψη ζωτικότητας» (Cigna, 2018).

### 3.5. Αποτίμηση της διεθνούς εμπειρίας

Οι πρωτοβουλίες και οι πολιτικές παρεμβάσεις διεθνώς θέτουν ως πρωταρχικό στόχο την μείωση των επιπέδων μοναξιάς, και δευτερευόντως την πρόληψη της εξάπλωσής της σε ευρύτερα στρώματα πληθυσμού.

Οι ολοκληρωμένες προσεγγίσεις περιλαμβάνουν μέτρα για την αντιμετώπιση της Μοναξιάς και της Κοινωνικής Απομόνωσης και την προώθηση της κοινωνικής σύνδεσης σε ατομικό (λ.χ. ψυχοθεραπεία, ενίσχυση κοινωνικών δεξιοτήτων, μεταβολή δυσπροσαρμοστικών κοινωνικών συνηθειών), κοινοτικό (λ.χ. υποστήριξη της κοινωνικοποίησης, αύξηση των ευκαιριών για κοινωνική αλληλεπίδραση, δημιουργία και ενίσχυση κοινωνικών υποδομών<sup>24</sup> στις κοινότητες) και κοινωνικό επίπεδο, στο πλαίσιο ευρύτερων εθνικών ή τοπικών πολιτικών (λ.χ. εθνικές εκστρατείες ή διαρθρωτικές παρεμβάσεις και παρεμβάσεις σε υποδομές) (Beckers, A. *et al.*, 2022, WHO Commission on Social Connection, 2025, σελ. 184).

Επιλέγεται συχνά η Whole-of-Government<sup>25</sup> προσέγγιση, με διατομεακές παρεμβάσεις που περιλαμβάνουν πολιτικές για τη δημόσια υγεία (π.χ. καθολική υγειονομική κάλυψη και πρωτοβάθμια υγειονομική περίθαλψη), την εκπαίδευση, τη στέγαση, την εργασία, τον πολεοδομικό σχεδιασμό, τις μεταφορές, την τεχνολογία, καθώς και πολιτικές σχετικά με τους κοινωνικά και πολιτισμικά καθοριζόμενους παράγοντες της υγείας και άλλους παράγοντες αποσύνδεσης. Οι πολιτικές για την διαχείριση της ψηφιακής τεχνολογίας, που προστατεύουν από τους κινδύνους, αλλά και αξιοποιούν τα οφέλη της, μεταξύ άλλων ως εργαλείο παρέμβασης, θα πρέπει να αποτελούν προτεραιότητα (WHO Commission on Social Connection, 2025, ό.π).

Οι παρεμβάσεις κρίνονται αποτελεσματικές αν επιτυγχάνουν *διατηρήσιμη* μεταβολή (μείωση ή πρόληψη) της Μοναξιάς και της Απομόνωσης. Η απουσία συνεκτικών μεθόδων και εργαλείων μέτρησης, καθιστά δύσκολη την αποτίμησή τους. Αυτό το ερευνητικό κενό κάνει ακόμα πιο εμφανή την ανάγκη για παρατήρηση, συλλογή

<sup>24</sup> Κοινωνικές Υποδομές (social infrastructure) είναι οι υλικοί (physical) χώροι και δομές που διαμορφώνουν τον τρόπο αλληλεπίδρασης των ανθρώπων (Klineneberg, 2020, σελ. 5).

<sup>25</sup> Ο όρος Whole-of-Government (WoG) αναφέρεται στην συντονισμένη δράση περισσότερων Υπουργείων και φορέων της Δημόσιας Διοίκησης προκειμένου να επιτευχθεί λύση σε συγκεκριμένα προβλήματα.

στοιχείων και περαιτέρω ανάλυσή τους και εντοπίζεται από όλους τους φορείς που έχουν εγκύψει στο πρόβλημα, ακαδημαϊκούς και πολιτικούς (Beckers, A. et al., 2022).

Από την ανάλυση των ευρημάτων της έρευνας που διεξήγαγε το ΚΚΕρ για λογαριασμό της Ευρωπαϊκής Επιτροπής (Loneliness in Europe, 2024) πάντως προκύπτει ότι η πλειονότητα των παρεμβάσεων πολιτικής είναι εν τέλει αποτελεσματικές στην μείωση της Μοναξιάς. Αυτό είναι ενθαρρυντικό τόσο για τους παρόχους υπηρεσιών, όσο και για τους ωφελούμενους από αυτές, αλλά και σημαντικό για τους χρηματοδότες των παρεμβάσεων. Ωστόσο τα αποτελέσματα ήταν πολύ ετεροβαρή: η μείωση ήταν μεγαλύτερη για ορισμένους τύπους παρεμβάσεων σε σχέση με άλλους, καθώς και για ορισμένες ηλικιακές ομάδες σε σχέση με άλλες. Με βάση τα μέχρι στιγμής στοιχεία δεν έχει καταστεί δυνατό να αποδοθεί η διαφοροποίηση ως προς την αποτελεσματικότητα σε συγκεκριμένους παράγοντες. Μένει ακόμα να διαπιστωθεί και η βιωσιμότητα των παρεμβάσεων, αλλά και η μονιμότητα των αποτελεσμάτων τους, όπως εύστοχα σημειώνουν οι Nurminen & Casabianca (2022).

Οι περισσότερες μελέτες και παρεμβάσεις εστιάζουν στην τρίτη ηλικία, και είναι μάλλον οι πιο επιτυχείς. Άλλες ηλικιακές ομάδες, ιδίως παιδιά και έφηβοι, δεν έχουν μελετηθεί επαρκώς, αν και παρεμβάσεις όπως η καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων, η ενθάρρυνση για κοινωνικές δραστηριότητες και η ψυχολογική υποστήριξη φαίνεται να έχουν αποτέλεσμα (Beckers, A. et al., 2022).

Συνολικά, αν και από τα διαθέσιμα στοιχεία δεν προκύπτει η αδιαμφισβήτητη υπεροχή κάποιου τύπου παρέμβασης ως προς μία ή περισσότερες ομάδες-στόχο, φαίνεται πως οι ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις και οι οριζόντιες, διαγενεακές, παρεμβάσεις κοινωνικής υποστήριξης είναι πολλά υποσχόμενες προσεγγίσεις (Nurminen & Casabianca, 2022).

### **3.6. Κατευθύνσεις πολιτικής**

Οι μεγάλοι υπερεθνικοί δρώντες, που πρώτοι έκρουσαν τον κώδωνα του κινδύνου για την επέλαση της Μοναξιάς και της Κοινωνικής Απομόνωσης, απευθύνουν συστάσεις και χαράσσουν τις κατευθύνσεις πολιτικής, διαμορφώνοντας έτσι το μελλοντικό τοπίο πολιτικής απέναντι στο πρόβλημα.

Ο ΠΟΥ απευθύνει σύσταση στα μέλη του να μιμηθούν τις χώρες που έχουν υιοθετήσει εθνικές πολιτικές, να αντλήσουν από την εμπειρία τους, να αντιγράψουν τις βέλτιστες πρακτικές και να συνεργαστούν με άτομα που έχουν βιώσει και οργανώσεις που έχουν αντιμετωπίσει το πρόβλημα. Υπογραμμίζει παράλληλα την ανάγκη για διαρθρωτικές κοινωνικές πολιτικές παρεμβάσεις, που δεν θα στοχεύουν στην ατομική και περιστασιακή ανακούφιση, αλλά συνολικά στην κοινωνική συνδεσιμότητα, ξεπερνώντας την πρόκληση της ελλιπούς χρηματοδότησης και του ισχνού συντονισμού των εμπλεκόμενων δρώντων στα διάφορα επίπεδα διακυβέρνησης (WHO Commission on Social Connection, 2025, σελ. 145).

Η Οικονομική Επιτροπή για την Ευρώπη του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών (UNECE, United Nations Economic Commission for Europe) αξιολογεί τις πολιτικές των χωρών μελών του με βάση τους 17 στόχους της Ατζέντας 2030 για την Βιώσιμη Ανάπτυξη (SDGs). Καθώς οι πολιτικές για την Κοινωνική Απομόνωση και Μοναξιά κρίνεται ότι προωθούν τους στόχους της υγείας και ευημερίας, της μείωσης των ανισοτήτων, της δημιουργίας βιώσιμων κοινοτήτων, της δικαιοσύνης και των θεσμών (3,10,11,16), η υιοθέτησή τους ενθαρρύνεται από τον ΟΗΕ. Ανάλογα και με την ειδικότερη στόχευσή τους μπορεί συγχρόνως να υπηρετούν και άλλους στόχους όπως την καταπολέμηση της φτώχειας ή την ισότητα των φύλων (1,5) (United Nations Department of Economic and Social Affairs, no date).

Το Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης από το 2021 προωθεί την ενσωμάτωση της διάστασης της γήρανσης στις δημόσιες πολιτικές και η Επιτροπή, δίνοντας έμφαση στην Δεκαετία υγιούς γήρανσης 2020-2030, στην Ατζέντα των Ηνωμένων Εθνών για τη βιώσιμη ανάπτυξη, στον Ευρωπαϊκό Πυλώνα Κοινωνικών Δικαιωμάτων, στη Στρατηγική για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία και στην Πράσινη Βίβλο για τη γήρανση, αναγνωρίζει μεταξύ άλλων το ρόλο του πολυδιάστατου προβλήματος της Κοινωνικής Απομόνωσης και της Μοναξιάς των ατόμων της τρίτης ηλικίας (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο, 2021).

Η ίδια η αντιπρόεδρος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής Evelyn Regner αναγνώρισε, παρουσιάζοντας την ευρωπαϊκή έρευνα για την μοναξιά, ότι «γνωρίζουμε πολύ λίγα για την έκτασή της και δεν έχουμε ακόμη αναπτύξει πολιτικές σε επίπεδο ΕΕ που να αντιμετωπίζουν τις επιπτώσεις της, ούτε και τις αιτίες της» (Loneliness in Europe, 2024).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

### Η Κοινωνική Απομόνωση και η Μοναξιά στην Ελλάδα

#### 4.1. Το φαινόμενο στην ελληνική πραγματικότητα

Με βάση τα διαθέσιμα στοιχεία από τις έρευνες και μετα-αναλύσεις, οι χώρες της Ανατολικής, Κεντρικής και Νότιας Ευρώπης υποεκπροσωπούνται στη βιβλιογραφία σχετικά με την αντιμετώπιση της Μοναξιάς (Beckers, A. *et al.*, 2022), τόσο ως προς την καταγραφή του φαινομένου, όσο και ως προς τις παρεμβάσεις για την αντιμετώπισή του. Όπως ήδη επισημάνθηκε (Baarek *et al.*, 2022), η Ελλάδα εμφάνιζε αρκετά υψηλά ποσοστά μοναξιάς ήδη πριν την πανδημία (~20%), που αυξήθηκαν περαιτέρω την περίοδο του Covid-19 (έως και +10%). Στην μετα-ανάλυση της πιο πρόσφατης ακόμα Ευρωπαϊκής μελέτης SHARE-ERIC (2024), που έγινε από τους Richardson *et al.* (2025), επί 29 ευρωπαϊκών χωρών η Ελλάδα εμφανίζει τον υψηλότερο δείκτη μοναξιάς (μαζί με την Κύπρο). Ιδιαίτερα υψηλά είναι στην Ελλάδα και τα ποσοστά των ανθρώπων που ζουν απομονωμένοι. Πάνω από τέσσερις στους δέκα (43%) Έλληνες δεν συναντιούνται κοινωνικά πάνω από μια φορά το μήνα (D'Hombres *et al.*, 2021), ενώ το ποσοστό αυτό στην Ευρώπη είναι 20,8%.

Τα επίσημα στοιχεία που μπορούν να αντληθούν σε εθνικό επίπεδο είναι περιορισμένα και προέρχονται μόνο από τις Έρευνες Εισοδήματος και Συνθηκών Διαβίωσης των Νοικοκυριών (EU-SILC) που διεξάγει η ΕΛΣΤΑΤ (2019, 2023). Σύμφωνα με αυτές, το 2018 περίπου ο ένας στους έξι (17,3%) αισθανόταν μόνος συνεχώς, πολύ συχνά ή συχνά. Το ποσοστό αυτό το 2022 ανέβηκε στο 18,3%. Το 13,2% δήλωνε το 2018 κοινωνικά απομονωμένο, ενώ το 2022 το 25,8% δήλωνε ότι δεν έχει ούτε έναν άνθρωπο να στραφεί για μη υλική βοήθεια.

Ειδικώς για την περίοδο της πανδημίας, τα ευρήματα που δημοσίευσε το ΑΠΘ (2021) στο πλαίσιο μεγάλης, διεθνούς μελέτης για τον γενικό πληθυσμό όλων των χωρών COH-FIT (Παγκόσμια Μελέτη Υγείας και Λειτουργικότητας σε Περιόδους Μεταδοτικών Λοιμώξεων) δείχνουν σχεδόν καθολική επιδείνωση των επιπέδων της μοναξιάς στους ηλικιωμένους (96% στους άνω των 65 ετών), ακολουθούμενοι από τους νεαρούς ενήλικες (18-39 ετών) και τελευταίες τις μεσαίες ηλικίες (40-64 ετών).

## 4.2. Η ανάδειξη του προβλήματος στην εγχώρια πολιτική ατζέντα

Παρά το ότι η Ελλάδα καταγράφεται ανάμεσα στις πλέον πληττόμενες χώρες από το πρόβλημα της Μοναξιάς και της Κοινωνικής Απομόνωσης, η συζήτηση για το ζήτημα δεν έχει ανοίξει. Τα λίγα δημοσιεύματα στον εγχώριο τύπο που αναφέρονται στο ζήτημα συνήθως αναπαράγουν δημοσιεύματα ξένων εφημερίδων, χωρίς να επιχειρούν να τα συνδέσουν με την ελληνική πραγματικότητα (Ενδεικτικά: Galvin, 2025, Γκολέμη, 2025, Κωνσταντουλάκη, 2025, ΝΕΑ, 2025, ΣΚΑΪ, 2025. Αλλά: Βελιδάκης, 2024).

Η πανδημία Covid-19 αποτέλεσε αφορμή για προβληματισμό σχετικά με την Κοινωνική Απομόνωση και την Μοναξιά. Οι Anastasiou & Duquenne (2021), μελετώντας τις επιπτώσεις της πανδημίας στον Ελληνικό πληθυσμό, αναγνωρίζουν ότι «η κοινωνική απομόνωση —που συχνά οδηγεί σε αίσθημα μοναξιάς— θεωρείται όλο και περισσότερο ως σημαντικό ζήτημα δημόσιας υγείας και, κατά συνέπεια, κοινωνικό πρόβλημα. Διάφορες μελέτες που βασίζονται σε έρευνες έχουν δείξει ότι η κοινωνική απομόνωση —ανεξάρτητα από τις αιτίες της— έχει «σημαντικές και μακροπρόθεσμες αρνητικές συνέπειες» για όλες τις ηλικίες και ειδικά για τον ηλικιωμένο πληθυσμό». Στο ίδιο συμπέρασμα καταλήγουν εμπειρικά και οι ερωτηθέντες, ακαδημαϊκοί και ερευνητές, όσοι σχεδιάζουν πολιτικές σε επίπεδο διοίκησης, αλλά και όσοι τις προσφέρουν στο πεδίο (Παράρτημα 9, συνεντεύξεις 3, 5, 9, 11, 14).

Στις εγχώριες ακαδημαϊκές μελέτες το ενδιαφέρον για τη Μοναξιά και την Κοινωνική Απομόνωση επικεντρώνεται κατά κύριο λόγο στην τρίτη ηλικία (λ.χ. Aslanidou *et al.*, 2025, Balta, M. *et al.*, 2023, Tragantzopoulou & Giannouli, 2021, Παπαδακάκη *et al.*, 2011, Νίκας *et al.*, 2009). Η πολύ υψηλή θετική συσχέτιση της μοναξιάς με την τρίτη ηλικία -κάτι που δεν ισχύει αναγκαστικά και σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες (Richardson *et al.*, ό.π)- δικαιολογεί αυτήν την προτίμηση της ακαδημαϊκής έρευνας.

Εντοπίζονται ακόμα λίγες μελέτες για την Κοινωνική Απομόνωση και την Μοναξιά των ατόμων με ασθένειες και αναπηρίες (Προβή, 2024), ή των νέων, ιδίως ως πιθανή συνέπεια της εκτεταμένης χρήσης του διαδικτύου, χωρίς όμως να υπάρχει ομοφωνία σχετικά με την συσχέτιση αυτή (Παπανίκου *et al.*, 2024, Σοφός, Α., *et al.*, 2023).

Στην πολιτική ατζέντα της Κυβέρνησης το ζήτημα δεν έχει ακόμα εισαχθεί ανοιχτά, και αυτό επιβεβαιώθηκε από τους ερωτηθέντες, και ιδίως από τα κυβερνητικά στελέχη, στους οποίους απευθύνθηκε η έρευνά μας (Παράρτημα 9, συνεντεύξεις 2, 4, 5, 10, 12). Πολιτικοί και ακαδημαϊκοί παράγοντες στην Ελλάδα συμφωνούν ότι το ζήτημα δεν έχει αναδειχθεί ως διακριτό πρόβλημα ως τώρα στην εθνική πολιτική ατζέντα, επειδή απουσιάζουν οι συντεταγμένες ομάδες πίεσης (Παράρτημα 9, συνέντευξη 15).

### **4.3. Διαμόρφωση και Σχεδιασμός πολιτικών**

Αν και η βιβλιογραφία υποδεικνύει τους τομείς της δημόσιας υγείας και της κοινωνικής συνοχής ως τους παραδοσιακά κατ' εξοχήν αρμόδιους για το πρόβλημα, στα κείμενα στρατηγικού σχεδιασμού των πεδίων αυτών η απουσία αναφορών στο φαινόμενο της Μοναξιάς και της Κοινωνικής Απομόνωσης είναι εντυπωσιακή, κι αυτό επισημαίνεται και από τους ερωτηθέντες (Παράρτημα 9, συνεντεύξεις 1, 3).

Για παράδειγμα το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Ψυχική Υγεία 2021-2030 κάνει αναφορά στην Κοινωνική Απομόνωση μόνο ως συνέπεια της Πανδημίας ή ως παράγοντα ψυχικής νόσησης (λ.χ. κατάθλιψης) ατόμων τρίτης ηλικίας (Υπουργείο Υγείας, 2023), ενώ η Εθνική Στρατηγική για την Ψυχική Υγεία 2025-2028 δεν έχει καμία σχετική αναφορά (Υπουργείο Υγείας, 2025).

Στο Εθνικό Στρατηγικό Πλαίσιο για την Μακροχρόνια Φροντίδα (Υπουργείο Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας, 2025) γίνεται ενδιαφέρουσα αναφορά στο ζήτημα της Μοναξιάς και της Κοινωνικής Απομόνωσης τόσο αυτών που λαμβάνουν φροντίδα, αλλά -και αυτό παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον- και των ατύπων φροντιστών, κυρίως γυναικών, που παρέχουν στήριξη και υπηρεσίες φροντίδας, με αποτέλεσμα μεταξύ άλλων «την αύξηση των αισθημάτων *κοινωνικής απομόνωσης και μοναξιάς*, γεγονός που επηρεάζει αρνητικά τη σωματική και ψυχική τους υγεία, την ευημερία και την κοινωνική τους ένταξη».

Στην Εθνική Στρατηγική για την Βία και την Παραβατικότητα Ανηλίκων 2025-2030 (Αρτινοπούλου *et al.*, 2024) γίνεται μνεία στην Κοινωνική Απομόνωση και τις δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις, ως μερικές από τις συνέπειες της ψυχολογικής ιδίως βίας και του εκφοβισμού. Στις προτεινόμενες πολιτικές αντιμετώπισης της βίας επισημαίνεται η σημασία της ενίσχυσης του ρόλου της κοινότητας στην πρόληψη και

την αντιμετώπιση της παραβατικότητας των ανηλίκων, και ως πολιτική προτείνεται αφενός η ενεργή συμμετοχή των παιδιών στη ζωή της κοινότητας και η επέκταση του θεσμού του «δημοτικού συμβουλίου παιδιών» σε επίπεδο περιφέρειας και αφετέρου οι Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας για παιδιά και οικογένειες στην κοινότητα.

Παρά την απουσία ως τώρα του προβλήματος από την ατζέντα της δημόσιας πολιτικής, ίχνη του εντοπίζονται στην Εθνική Στρατηγική για τις Ενεργητικές Πολιτικές Απασχόλησης (2022) και την Εθνική Στρατηγική για την Απασχόληση των Νέων (2023). Τα δύο αυτά κείμενα πολιτικής δείχνουν να έχουν εντοπίσει το πρόβλημα στο πεδίο τους. Κάνουν για παράδειγμα εκτεταμένη αναφορά στους NEETs (Εκτός Απασχόλησης, Εκπαίδευσης και Κατάρτισης, ΕΑΕΚ) και τις δυσμενείς κοινωνικό-ψυχολογικές επιπτώσεις της αποσύνδεσης ομάδων πληθυσμού (άτομα με αναπηρία, μετανάστες νέοι, μακροχρόνια άνεργοι, Ρομά) από την αγορά εργασίας και την οικονομική – αλλά και κοινωνική – δραστηριότητα. Αξίζει να σημειωθεί ότι η Στρατηγική για την Απασχόληση των Νέων περιλαμβάνει το Σχέδιο Δράσης που συνέταξε η Ελλάδα ως εθνική συνεισφορά στην πρωτοβουλία «Ενισχυμένη Εγγύηση για τη Νεολαία», που έλαβε η Γενική Διεύθυνση Απασχόλησης, Κοινωνικών Υποθέσεων και Ένταξης (DG EMPL) της ΕΕ στο πλαίσιο της ΑΜΣ.

Το ενδιαφέρον της ΕΕ, όπως εκδηλώνεται μέσα από την ΑΜΣ, ιδίως στην ευρωπαϊκή πολιτική απασχόλησης και την κοινωνική πολιτική για την υγεία και την μακροχρόνια φροντίδα, δεν κινητοποιεί απλώς κάποιους κυβερνητικούς φορείς, αλλά και μορφοποιεί τις πολιτικές τους, κατευθύνοντάς τις από το ατομικό στο κοινωνικό μοντέλο. Όπως χαρακτηριστικά παρατηρήθηκε από κυβερνητικό στέλεχος: «Εμμεσα δίνει σημασία σε αυτό το θέμα και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Γιατί ασ πούμε τα ζητήματα μακροχρόνιας φροντίδας, ενεργούς γήρανσης και λοιπά πλέον τα έχει μεταφέρει στα υπουργεία Κοινωνικής Πολιτικής, όπως είναι το δικό μας, είτε σε υπουργεία, δηλαδή να έχουν τον πρώτο λόγο, είτε τα Υπουργεία Εργασίας, είτε τα Υπουργεία Κοινωνικής Πολιτικής, ανάλογα με το τι έχει η κάθε χώρα, και όχι το Υπουργείο Υγείας. Διότι θέλουν να μεταβούν από το ιατρικό - κεντρικό μοντέλο, σε κάτι το οποίο θα δίνει μεγαλύτερη βάση στην κοινωνική προστασία. Και στην πρόληψη τελικά» (Παράρτημα 9, συνέντευξη 10). Η κατεύθυνση πολιτικής που δίνει η ΕΕ εξηγεί σε ένα βαθμό την μεγαλύτερη ορατότητα που έχει το ζήτημα στα κείμενα πολιτικής των Υπουργείων Εργασίας και Κοινωνικής Συνοχής, σε σχέση με αυτά του Υπουργείου Υγείας.

Πράγματι, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή έχει με τον πιο κατηγορηματικό τρόπο συστήσει στα κράτη μέλη, ήδη από το 2023, να «ενσωματώσουν δράσεις για την αντιμετώπιση της μοναξιάς σε όλους τους τομείς πολιτικής» (Berlingieri et al., 2023).

#### **4.4. Πολιτικές Παρεμβάσεις και Καλές Πρακτικές**

Παρά την ισχνή παρουσία αναφορών στο φαινόμενο σε κείμενα πολιτικής, υπάρχουν κάποιες εθνικές και τοπικές πολιτικές, δράσεις και προγράμματα, που άμεσα ή - κυρίως- έμμεσα επιχειρούν να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα της Κοινωνικής Απομόνωσης και της Μοναξιάς σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες. Οι πιο σημαντικές είτε για την μεγάλης κλίμακας παρέμβαση που επιχειρούν, είτε επειδή εισφέρουν ένα στοιχείο κοινωνικής καινοτομίας στο ελληνικό οικοσύστημα πολιτικής, σταχυολογούνται στο κεφάλαιο αυτό.

##### **4.4.1. Κέντρα Ανοικτής Προστασίας Ηλικιωμένων (ΚΑΠΗ) - Κέντρα Φιλίας - Λέσχες Φιλίας Δήμου Αθηναίων**

Τα ΚΑΠΗ αποτελούν σπουδαίο εργαλείο, αλλά και δυναμικό δίαυλο προώθησης στις τοπικές κοινωνίες πολιτικών υποστήριξης της τρίτης ηλικίας. Στόχος τους είναι να βοηθούν τους ηλικιωμένους (60+) να κοινωνικοποιούνται και να παραμένουν αυτόνομα, ισότιμα και ενεργά μέλη της κοινότητάς τους. Τα ΚΑΠΗ προσφέρουν, σε φιλόξενους χώρους, προγράμματα υγείας πρωτογενούς και δευτερογενούς πρόληψης (εμβολιασμούς, έγκαιρες εξετάσεις και συμβουλές), υποστήριξη για κοινωνικά και ψυχολογικά προβλήματα και ευαισθητοποίηση της κοινωνίας σχετικά με τις ανάγκες και τα προβλήματα των ηλικιωμένων. Παράλληλα προσφέρουν ευκαιρίες για συνδεσιμότητα στην βάση των κοινών ενδιαφερόντων (διοργάνωση εκδηλώσεων, αθλητικές και πολιτιστικές δράσεις, εκδρομές κ.λπ.).

Με ήδη πάνω από 4 δεκαετίες ζωής (το πρώτο ΚΑΠΗ ιδρύθηκε ως ΝΠΔΔ το 1979), είναι αδιαμφισβήτητα μια δοκιμασμένη και αποτελεσματική πολιτική για την μείωση Κοινωνικής Απομόνωσης και της Μοναξιάς στην τρίτη ηλικία. Σήμερα, σύμφωνα με το Εθνικό Στρατηγικό Πλαίσιο για τη Μακροχρόνια Φροντίδα (Υπουργείο Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας, 2025), λειτουργούν 782 ΚΑΠΗ στην χώρα, ως οργανικές δομές των οικείων Δήμων, χρηματοδοτούμενα από τους Δήμους μέσω της κρατικής επιχορήγησης των ΚΑΠ.

Ο ίδιος θεσμός σε κάποιους Δήμους έχει μετονομαστεί σε Κέντρα Φιλίας (λ.χ. Δήμο Περιστερίου, Χαϊδαρίου), ενώ ιδιαίτερη μνεία χρειάζεται να γίνει στις 25 Λέσχες Φιλίας του Δήμου Αθηναίων, που συνιστούν πρότυπα πολυδύναμα κέντρα κοινότητας και συχνά εγκαινιάζουν νέες υπηρεσίες, που στην συνέχεια βρίσκουν μιμητές σε άλλους δήμους. Στον Δήμο Αθηναίων προσφέρονται ήδη επιπλέον προγράμματα γυμναστικής, αυτοάμυνας, νοσηλευτικής φροντίδας και φυσιοθεραπείας κ.ά.

Στο Εθνικό Στρατηγικό Πλαίσιο για τη Μακροχρόνια Φροντίδα (Υπουργείο Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας, 2025) επισημαίνεται η «ελλιπής αξιοποίηση των ΚΑΠΗ, θεσμός που ήταν καινοτόμος όταν ιδρύθηκε, με περαιτέρω δυνατότητες στον τομέα» και προτείνεται η επέκταση των υπηρεσιών τους, στο πρότυπο των Λεσχών Φιλίας του Δήμου Αθηναίων.

#### **4.4.2. Βοήθεια στο Σπίτι – Βοήθεια στο Σπίτι plus**

Το δεύτερο μακροβιότερο πρόγραμμα εθνικής κλίμακας που διατυπώνει πρόνοια για τα μοναχικά άτομα είναι το πρόγραμμα Βοήθεια στο Σπίτι (και Βοήθεια στο Σπίτι plus των Δήμων Αθηναίων και Πειραιά) που υλοποιείται στους Δήμους. Προγράμματα κατ' οίκον βοήθειας πρωτοεμφανίζονται την δεκαετία του 1980, θεσμοθετούνται το 1994, συγχρηματοδοτούμενα από ευρωπαϊκούς και εθνικούς πόρους.

Από το 2012 μέχρι σήμερα, οι πόροι του προγράμματος είναι αποκλειστικά εθνικοί (Υπουργεία Εσωτερικών, Εργασίας, Κοινωνικής Αλληλεγγύης, και Ασφαλιστικό Κεφάλαιο Αλληλεγγύης Γενεών). Σήμερα 278 από τους 332 Δήμους διαθέτουν το πρόγραμμα (Κεντρική Ένωση Δήμων Ελλάδος, 2024). Απευθύνεται σε άτομα μη εξυπηρετούμενα ή που χρειάζονται ιδιαίτερη φροντίδα, λόγω προσωρινών ή χρονίων παθήσεων, καθώς και μοναχικά ηλικιωμένα άτομα. Στόχος του είναι βελτίωση της ποιότητας ζωής των ωφελούμενων και η διατήρηση των ίδιων και των οικογενειών τους στον κοινωνικό ιστό (Ελεγκτικό Συνέδριο, 2022).

Στις υπηρεσίες του, ιδίως μετά την πανδημία, περιλαμβάνονται τηλεφωνικό κέντρο σε κάθε Δήμο για την ενημέρωση και εξυπηρέτηση των δικαιούχων (Υπουργείο Εσωτερικών, 2020), συνταγογράφηση – παράδοση φαρμάκων, αγορά ή και δωρεάν διάθεση και παράδοση τροφίμων, μεταφορές σε νοσοκομεία – παραλαβή εξετάσεων κλπ., συνδρομή σε υγειονομικές υπηρεσίες και διεκπεραίωση διοικητικών υπηρεσιών.

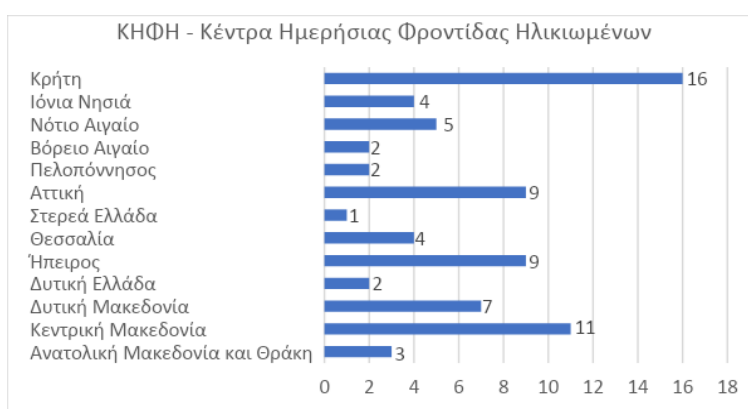
Το πρόγραμμα μπορεί να επιτελέσει σημαντικό έργο στην μείωση της Κοινωνικής Απομόνωσης και αυτός ο ρόλος του αναγνωρίζεται (Παράρτημα 9, συνεντεύξεις 1, 10). Εφαρμόζοντας το μοντέλο των knock-on-the-door παρεμβάσεων, εκτός από το άμεσο πρακτικό του αποτέλεσμα στην καθημερινότητα των μοναχικών ηλικιωμένων, μπορεί να προάγει την επικοινωνία και την κοινωνική εμπιστοσύνη. Συχνά ένα τέτοιο πρόγραμμα είναι η μόνη συστηματική επαφή ενός μοναχικού ηλικιωμένου με τον έξω κόσμο και πρόσφορος τρόπος εντοπισμού σοβαρών προβλημάτων και αναγκών του. Διατυπώνεται ωστόσο κριτική ότι δεν αξιοποιεί τις δυνατότητες που έχει, αλλά υλοποιείται «διεκπεραιωτικά» (Παράρτημα 9, συνέντευξη 1).

#### 4.4.3. Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων (ΚΗΦΗ)

Με το συγκεκριμένο πρόγραμμα αντιμετωπίζεται η μοναξιά και η κοινωνική απομόνωση στην τρίτη ηλικία. Τα Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων (ΚΗΦΗ), αρχικά ιδρύθηκαν σαν ανεξάρτητα ΝΠΔΔ των Δήμων, αλλά πλέον λειτουργούν ως υπηρεσιακές μονάδες. Απευθύνονται σε ηλικιωμένα άτομα που δεν μπορούν να αυτοεξυπηρετηθούν απόλυτα (κινητικές δυσκολίες, άνοια, κ.λπ.), ενώ οι άτυποι φροντιστές τους (οικογένεια) εργάζονται ή αντιμετωπίζουν σοβαρά κοινωνικά και οικονομικά προβλήματα ή υγείας και αδυνατούν να ανταποκριθούν στη φροντίδα τους.

**Πίνακας 4.1**

#### **ΚΗΦΗ ανά Περιφέρεια**



Πηγή: Χαρτογράφηση Δομών Μακροχρόνιας Φροντίδας, Υπ. Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας 2024.

Στόχος των ΚΗΦΗ είναι να παραμένουν οι ηλικιωμένοι στο οικείο φυσικό και κοινωνικό τους περιβάλλον, αποφεύγοντας την ιδρυματική περίθαλψη και τον κοινωνικό τους αποκλεισμό. Σήμερα λειτουργούν 78<sup>26</sup> ΚΗΦΗ πανελλαδικά (Πίνακας 4.1), χρηματοδοτούμενα από το ΕΚΤ και το ΕΣΠΑ μέσω κατά κανόνα των ΠΕΠ. Αποτελούν ένα αναγκαίο συμπλήρωμα των δύο προηγούμενων πολιτικών, καθώς καλύπτουν πρακτικές ανάγκες λιγότερο αυτόνομων, αλλά πάντως κινητικών ηλικιωμένων, επιδιώκοντας συγχρόνως και την κοινωνικοποίησή τους. Δυστυχώς ο αριθμός τους είναι απογοητευτικά μικρός, όπως επισημάνθηκε και από διευθυντικό στέλεχος περιφερειακού φορέα (Παράρτημα 9, συνέντευξη 11).

#### **4.4.4. Προσωπικός Βοηθός**

Ο Προσωπικός Βοηθός είναι ένα πιλοτικό πρόγραμμα, χρηματοδοτούμενο από το Ταμείο Ανάκαμψης και απευθύνεται σε άτομα με αναπηρία. Η Προσωπική Βοήθεια έγκειται στην υποστήριξη του αποδέκτη για την ενίσχυση της ανεξάρτητης διαβίωσής του και τη συμπερίληψή του στην κοινωνία, με ρητή πρόβλεψη για την διευκόλυνσή του όχι απλώς στις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, αλλά και στην εργασία ή τις σπουδές, κι επιπλέον στην συμμετοχή σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου και στην κοινωνική ζωή. Το ενδιαφέρον και καινοτόμο σε αυτό το πρόγραμμα είναι ότι ακριβώς στοχεύει ρητά στην διευκόλυνση της κοινωνικής ζωής των ατόμων με αναπηρία, και όχι απλώς στην διεκπεραίωση πρακτικών τους αναγκών. Στην πρώτη φάση του υλοποιήθηκε αποκλειστικά στην περιφέρεια Αττικής και ήδη επεκτάθηκε και στην υπόλοιπη Ελλάδα. Η ζήτηση για το πρόγραμμα είναι μεγάλη. Μέχρι στιγμής εξυπηρετούνται περίπου 1.500 -1.600 άτομα με αναπηρία (Παράρτημα 9, συνεντεύξεις 2, 10), αρκετά κοντά στον στόχο για το 2025 (Υπουργείο Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας, 2025).

#### **4.4.5. Τηλεφωνικές γραμμές στήριξης.**

Αν και οι υπάρχουσες τηλεφωνικές γραμμές στήριξης δεν απευθύνονται ρητά σε ανθρώπους που νιώθουν μοναξιά, ωστόσο ανταποκρίνονται στην ανάγκη για στήριξη ανθρώπων που βιώνουν ακραία μοναξιά και απομόνωση. Ενδεικτικά άμεση συνάφεια με το πρόβλημα έχουν οι ακόλουθες:

---

<sup>26</sup> Ο πίνακας 4.1 αθροίζει 75 ΚΗΦΗ, ενώ στο σώμα του εγγράφου απ' όπου αντλήθηκε αναφέρονται 78 ΚΗΦΗ. Δεν κατέστη δυνατόν να τεκμηριωθεί ο πραγματικός αριθμός, αλλά δεδομένου ότι την περίοδο 2024-2025 άνοιξαν προσκλήσεις προς τους Δήμους για την δημιουργία ΚΗΦΗ, η υπόθεση, ότι είναι περισσότερα μάλλον, παρά λιγότερα, είναι εύλογη.

- 10306 Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης του Υπουργείου Υγείας, για υποστήριξη, πληροφόρηση και καθοδήγηση σε θέματα ψυχικής υγείας.
- 197 (και 210 -197 για τηλέφωνο από την περιφέρεια) Τηλεφωνική Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας συμβουλευτικής και ψυχολογικής στήριξης, του Εθνικού Κέντρου Κοινωνικής Αλληλεγγύης (Υπουργείο Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας).
- 11528 Γραμμή Ψυχολογικής Στήριξης ΔΙΠΛΑ ΣΟΥ, για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα, με την συνεργασία και χρηματοδότηση της ΚτΠ (ΟΛΚΕ, Athens Pride, Thessaloniki Pride, Θετική Φωνή, Solidarity Now) και υπό την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού.

Άλλες τηλεφωνικές γραμμές στήριξης (λ.χ. για άτομα με εξαρτήσεις, γυναίκες που υφίστανται ενδοοικογενειακή βία κ.λπ.) λειτουργούν σε κάθε περίπτωση ευεργετικά, ανακουφίζοντας από το φορτίο του στίγματος και τις συνέπειες της περιθωριοποίησης τις κοινωνικές ομάδες στις οποίες απευθύνονται (Γραμμές Βοήθειας – Στήριξης – Κέντρο Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Στήριξης).

#### **4.4.6. Όχι πια Μόνοι**

Το πρόγραμμα «Όχι πια μόνοι» (02.2021-12.2022) ήταν μια πρωτοβουλία του ΕΛΜΕΠΑ με τη χρηματοδότηση της Περιφέρειας Κρήτης και διττό στόχο: αφενός την ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων, μέσω της αξιοποίησης της ψηφιακής τεχνολογίας, και αφετέρου την εκπαίδευση των φροντιστών τους. Σκοπός του ήταν η καταπολέμηση της μοναξιάς και της κοινωνικής απομόνωσης, ειδικά μετά την πανδημία Covid-19, μέσω της προώθησης των κοινωνικών δεσμών και της διευκόλυνσης της πρόσβασης στην τεχνολογία. Για την υλοποίησή του αναπτύχθηκε ειδική ψηφιακή πλατφόρμα με διαδραστικά και μη εργαλεία στις συσκευές tablets, που διατέθηκαν από την περιφέρεια Κρήτης στις μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων του νησιού και υποστήριζαν τη ψυχολογική, κοινωνική, και νοητική ενδυνάμωση των ηλικιωμένων, καθώς και τη συνεχιζόμενη εκπαίδευση των φροντιστών τους.

Μία από τις κοινωνικά καινοτόμες δράσεις του έργου ήταν η πρόβλεψη Κοινωνικής Συνταγογράφησης, που προσέφερε διασύνδεση και ενημέρωση για τις ψυχοκοινωνικές

δραστηριότητες που είναι στην διάθεση των ωφελουμένων σε κάθε περιοχή, και τους εξασφάλιζε την πρόσβαση σε αυτές, ‘συνταγογραφώντας’ τις.

Το πρόγραμμα απέσπασε διάκριση στα Bravo Sustainability Awards 2022 για την καινοτόμο προσέγγισή του στην αντιμετώπιση των σύγχρονων προκλήσεων της «Ενεργού Γήρανσης», ως βέλτιστη ψηφιακή πρακτική που εφαρμόζεται για πρώτη φορά στην χώρα μας. Ως τέτοια καλή πρακτική συμπεριλαμβάνεται και στο αποθετήριο των καλών πρακτικών του ΚΚΕρ (Mapping of loneliness interventions, 2025).

Δυστυχώς η βιωσιμότητα του προγράμματος ούτε προβλέφθηκε, ούτε εξασφαλίστηκε (Παράρτημα 9, συνέντευξη 1).

Δράση με παρόμοιο περιεχόμενο ανέπτυξε το 2021 και η Δομή Social Network του ΠΕΠΑ Αττικής. Αντικείμενο της δράσης ήταν η αντιμετώπιση των προβλημάτων των ηλικιωμένων που διαβιούν μόνοι τους και η εκπαίδευσή τους στη χρήση απλοποιημένης εφαρμογής σε tablet, με στόχο την κάλυψη βασικών αναγκών τους χωρίς να χρειάζεται να μετακινηθούν.

#### **4.4.7. Φιλία σε κάθε ηλικία**

Το δεύτερο πρόγραμμα που συμπεριλήφθηκε στο αποθετήριο των καλών πρακτικών του ΚΚΕρ (Mapping of loneliness interventions, 2025) είναι το πρόγραμμα του Ινστιτούτου Prolepsis «Φιλία σε κάθε ηλικία». Αναπτύχθηκε με στήριξη της Περιφέρειας Αττικής, με στόχο να επιδράσει θετικά στην καθημερινότητα των ατόμων 65+ ετών που νιώθουν μοναξιά, προσφέροντας συντροφιά και αναπτύσσοντας δεσμούς φιλίας. Σήμερα μετρά 5 χρόνια λειτουργίας και έχει αναπτύξει συνεργασίες με πλήθος Δήμων.

Στο πλαίσιο του προγράμματος δημιουργούνται μικρές ομάδες εθελοντών, που συνδέονται με άτομα της τρίτης ηλικίας με στόχο την ανάπτυξη φιλικών σχέσεων. Στην περίοδο της πανδημίας η επικοινωνία γινόταν τακτικά τηλεφωνικά, ενώ μετά την πανδημία οι εθελοντές πραγματοποιούν επισκέψεις και οργανώνουν συλλογικές δράσεις (περιπάτους, επισκέψεις σε πολιτιστικές δράσεις, κ.ά.). Με αυτόν τον τρόπο, οι ωφελούμενοι νοιώθουν ενεργά μέλη μιας κοινότητας που ενδιαφέρεται για αυτούς, και συγχρόνως ενεργοποιούνται πνευματικά και συναισθηματικά. Το πρόγραμμα

διαθέτει επίσης Τηλεφωνική Γραμμή για τη Μοναξιά στην τρίτη ηλικία (210 6101300) που λειτουργεί με ειδικά εκπαιδευμένους εθελοντές.

Το πρόγραμμα συνεχίζεται ως σήμερα, με την χορηγική στήριξη ιδίως μεγάλων επιχειρήσεων, στο πλαίσιο των προγραμμάτων εταιρικής ευθύνης τους.

#### **4.4.8. Επισκέψεις Ζωής – Care Platform**

Η οργάνωση Co-2gether δραστηριοποιείται στην Δυτική Ελλάδα, στον Δήμο Πατρέων και στους περιφερειακούς δήμους της περιοχής. Εστιάζει τις δράσεις της στους ηλικιωμένους και τους φροντιστές τους, όπου όπως αναγνωρίζει και η υπεύθυνη για τον σχεδιασμό τους «το θέμα της μοναξιάς και της κοινωνικής απομόνωσης είναι πολύ, πολύ μεγάλο» (Παράρτημα 9, συνέντευξη 13) Παρέχει, σε συνεργασία με δήμους την τοπική αυτοδιοίκηση -περιφέρεια και δήμους- και με άλλες οργανώσεις της ΚτΠ, υπηρεσίες ψυχολογικής και υλικής στήριξης, ιδίως ατόμων τρίτης ηλικίας.

Η πλατφόρμα Care Platform, προϊόν συνεργασίας με οργανώσεις της ΚτΠ, ενημερώνει για την κοινωνική απομόνωση που αντιμετωπίζουν τα άτομα της τρίτης ηλικίας, είτε από επιλογή τους, είτε όχι και την μοναξιά που νιώθουν και προτείνει στρατηγικές αντιμετώπισής της.

Οι Επισκέψεις Ζωής, πρόγραμμα που χρηματοδοτείται μέσω του ΕΣΠΑ «Δυτική Ελλάδα», παρέχει κατ' οίκον παρεμβάσεις και δράσεις στην κοινότητα συμπληρώνοντας τις προσφερόμενες από τους δήμους κοινωνικές υπηρεσίες.

Η εξατομικευμένη προσέγγιση απευθύνεται κυρίως σε άτομα τρίτης ηλικίας που ζουν σχετικά απομακρυσμένα ή απομονωμένα από την κοινότητα, και περιλαμβάνει εκτός από την κάλυψη επισιτιστικών αναγκών, την παροχή υγειονομικού υλικού και υπηρεσίες ψυχοκοινωνικής υποστήριξης, ακόμα και κατασκευαστικές βελτιώσεις της οικίας για την βελτίωση της λειτουργικότητας ή της εργονομίας, ή και αγορά οικιακού εξοπλισμού και βοηθημάτων.

Παράλληλα, μετά από αίτημα των κοινωνικών υπηρεσιών των συνεργαζόμενων Δήμων, υλοποιεί δράσεις ενδυνάμωσης, πρόληψης υγείας και ενημέρωσης στην κοινότητα (π.χ. σε καταστήματα κράτησης, ΚΑΠΗ, κέντρα κοινότητας, σχολεία, πανεπιστήμια).

#### **4.4.9. Το καινοτόμο μοντέλο του ΚΠΙΣΝ**

Σε ένα δημόσιο χώρο 210 στρεμμάτων το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, σε συνεργασία με την δημόσια διοίκηση και την τοπική αυτοδιοίκηση, σχεδίασε, χρηματοδότησε και απέδωσε στην περιοχή ένα δημόσιο χώρο συνάντησης, με ελεύθερη πρόσβαση και συμμετοχή του κοινού<sup>27</sup> σε ένα πλήθος πολιτιστικών, εκπαιδευτικών, αθλητικών, περιβαλλοντικών και ψυχαγωγικών εκδηλώσεων και δράσεων. Τόσο ο σχεδιασμός του χώρου όσο και η φιλοσοφία των εκδηλώσεων και δράσεων ευνοούν τη διαγενεακή συνύπαρξη και προωθούν την κοινωνική συνοχή (Παράρτημα 9, συνέντευξη 7). Στα 10 χρόνια της λειτουργίας του, με πάνω από 20 εκ. επισκέψεις, το ΚΠΙΣΝ, έχει παγιωθεί ως ένα τόπος συνάντησης, αλληλεπίδρασης και ευεξίας, πρωτίστως για τους κατοίκους των γειτονικών περιοχών.

Αν και η επίδρασή του στους δείκτες μοναξιάς και κοινωνικής απομόνωσης δεν έχει ακόμα μετρηθεί συγκεκριμένα, πληροί όλα τα σχετικά κριτήρια αποτελεσματικής αστικής παρέμβασης μεγάλης κλίμακας (Klinenberg, 2020). Το μοντέλο του ΚΠΙΣΝ ενέπνευσε την τοπική αυτοδιοίκηση και χορηγούς σε πιο τολμηρές αναπλάσεις και χρήσεις του δημόσιου χώρου που να ευνοούν την κοινωνική συνδεσιμότητα.

#### **4.4.10. Κανένας Μόνος**

Το πρόγραμμα της οργάνωσης Humanity Greece δίνει σε άτομα τρίτης ηλικίας, που ζουν είτε μόνα τους, είτε σε Μονάδες Φροντίδας, την δυνατότητα διασύνδεσης και αλληλεπίδρασης με τον κοινωνικό ιστό, αλλά και επαφής με νεότερες γενιές. Οι εθελοντές του Humanity Greece δημιουργούν ένα δίκτυο συντροφιάς και ψυχαγωγίας και μέσα από ποικίλες δράσεις (κοινωνική κουζίνα, παιχνίδια, ταινίες, ακόμα και παροχή ειδών πρώτης ανάγκης κ.λπ.) φροντίζουν για την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων.

Ο απολογισμός του προγράμματος για το 2024 αναφέρει την ενίσχυση 18 δομών φροντίδας, στην Αττική και σε πληγείσες και απομακρυσμένες περιοχές σε όλη την Ελλάδα, την ενδυνάμωση 2.500 ηλικιωμένων που μένουν μόνοι ή σε Μονάδες

---

<sup>27</sup> Το 98% των εκδηλώσεων προσφέρονται δωρεάν.

Φροντίδας, ενώ 350 ηλικιωμένοι συμμετείχαν σε δραστηριότητες κοινωνικοποίησης και δημιουργικής απασχόλησης, όπως επισκέψεις σε μουσεία, θέατρα και συναυλίες.

#### **4.4.11. Food On**

Η οργάνωση εισάγει ένα καινοτόμο μοντέλο κοινωνικής επανένταξης για μια ομάδα που παρά την ακραία ευαλωτότητά της, συνήθως παραμένει εκτός του φάσματος αστεγών. Με την διοργάνωση κοινωνικών γευμάτων (social dining) φέρνει κοντά, αστεγούς που διαβιούν σε δομές και ίσο αριθμό πολιτών που δεν βιώνουν κοινωνική απομόνωση, σε ένα κοινό τραπέζι, με ισότιμη, ανοιχτή επικοινωνία. Σε αυτήν την φάση η δράση συμβάλλει στην αποστιγματοποίηση της αστεγίας και την αποϊδρυματοποίηση των αστεγών, ενώ σε επόμενη, εξασφαλίζοντας ευκαιρίες μαθητείας και εργασίας στην εστίαση, στηρίζει την κοινωνικοποίηση των ανθρώπων αυτής της ιδιαίτερα ευάλωτης στην Κοινωνική Απομόνωση και την Μοναξιά ομάδας (foodon, 2025).

#### **4.4.12. Αυτοδιαχειριζόμενες κοινότητες συγκατοίκησης**

Από τα πλέον καινοτόμα εγχειρήματα για την μοναξιά στην τρίτη ηλικία διεθνώς είναι οι αυτοδιαχειριζόμενες κοινότητες συγκατοίκησης (co-housing). Στην Ελλάδα η οργάνωση Νάμα προσανατολίζεται στην ίδρυση της πρώτης στην Ελλάδα αυτοδιαχειριζόμενης κοινότητας συγκατοίκησης για μοναχικούς ηλικιωμένους. Ανάλογα εγχειρήματα ανιχνεύονται στα Γιάννενα, τον Βόλο, την Κρήτη, την Θεσσαλονίκη, με διάφορα οργανωτικά και χρηματοδοτικά οχήματα (ΔΙΚΤΥΟ ΚοινΣΕπ, 2025, Κοινότητες συγκατοίκησης ηλικιωμένων & μη NAMA, 2025).

### **4.5. Αποτίμηση της Ελληνικής ανταπόκρισης στο φαινόμενο**

Η Ελλάδα στέκεται μάλλον αμήχανη μπροστά στο φαινόμενο της Κοινωνικής Απομόνωσης και της Μοναξιάς. Δεν φαίνεται να γίνεται ακόμα αντιληπτό στην δημόσια σφαίρα ως ένα διακριτό, μετρήσιμο κοινωνικό φαινόμενο, ως μια παράμετρος που απειλεί όχι μόνο την ατομική ευημερία, αλλά και την δημόσια υγεία, την παραγωγική οικονομία, ή την κοινωνική συνοχή. Η λέξη μοναξιά χρησιμοποιείται μόνο σε κείμενα επικοινωνίας, απέχοντας πολύ από το να περιλαμβάνεται σε κείμενα - εθνικής ή τοπικής- πολιτικής, ή να λαμβάνεται ρητά υπόψιν στον σχεδιασμό οποιασδήποτε κοινωνικής ή οικονομικής πολιτικής.

Το κενό αυτό εντοπίζεται από τους περισσότερους ερωτηθέντες υπεύθυνους χάραξης και υλοποίησης πολιτικών. Το πρόβλημα χαρακτηρίστηκε μάλιστα ως «ο ελέφαντας στο δωμάτιο» (Παράρτημα 9, συνέντευξη 9). Αναγνωρίζοντας και την ύπαρξη, αλλά και την σημασία, της διάστασης της Κοινωνικής Απομόνωσης και της Μοναξιάς (Παράρτημα 9, συνεντεύξεις 2, 5, 7, 9, 10, 11), οι ίδιοι οι πάροχοι των υπηρεσιών στο πεδίο επισημαίνουν την ανεπάρκεια ερευνητικών δεδομένων και την ανυπαρξία επιστημονικών μετρήσεων -ιδίως με θεσμική πρωτοβουλία- και την συνακόλουθη αδυναμία χάραξης στοχευμένων πολιτικών (Παράρτημα 9, συνεντεύξεις 1, 2, 5, 7, 10, 11, 13). Χαρακτηριστικά δηλώνουν «δεν μετράμε τίποτα» (Παράρτημα 9, συνέντευξη 1).

Διαπιστώνεται επιπλέον αποσπασματικότητα των μέτρων και απουσία πρόνοιας για την βιωσιμότητά τους, που οδηγεί σε κενό θεσμικής μνήμης και ματαίωση της συνέχειας, ακόμα και επιτυχημένων πολιτικών (Παράρτημα 9, συνεντεύξεις 1, 11, 13, 15). Η εξασφάλιση χρηματοδότησης, προκειμένου μια καλή πρακτική να μετατραπεί σε βιώσιμη υπηρεσία, οργανικά ενταγμένη στον προγραμματισμό της δημόσιας διοίκησης, είναι μια από τις μεγαλύτερες αδυναμίες στην Ελλάδα συνολικά, και όχι μόνο αναφορικά με το συγκεκριμένο πρόβλημα. Στην πραγματικότητα, εμπειρικά, διαπιστώνεται ότι συχνά δεν γίνεται καν προσπάθεια για την διασφάλιση της βιωσιμότητας των καλών πρακτικών.

Η αποσπασματικότητα και η ασυνέχεια αποτελούν προβλήματα τόσο γενικότερης πολιτικής κουλτούρας, όσο και ατελούς σχεδιασμού. Το έλλειμμα σχεδιασμού διακρίνεται πολύ καθαρά στις αλληλεπικαλύψεις των δράσεων και των υπηρεσιών που παρέχονται στο πλαίσιο των πλέον συντεταγμένων πολιτικών, των ΚΑΠΗ, των ΚΗΦΗ και του Βοήθεια στο Σπίτι, αλλά και στην απουσία σχήματος εσωτερικής επικοινωνίας και συντονισμού των κοινωνικών υπηρεσιών για την βέλτιστη αξιοποίηση των τριών αυτών πυλώνων φροντίδας της τρίτης ηλικίας.

Αυτό το έλλειμμα διαπιστώνεται από την πολιτεία, που εξαγγέλλει το 2018 τα κέντρα ΟΦΗΛΙ, θέλοντας να δημιουργήσει «ένα σύστημα διασύνδεσης, συντονισμού και βελτιστοποίησης των παρεχόμενων υπηρεσιών των τριών αυτών υφιστάμενων δράσεων που θα λειτουργεί με τρόπο ενιαίο και ολοκληρωμένο, ώστε να επιτυγχάνεται λειτουργική συνέργεια, αλληλοσυμπλήρωση και οικονομίες κλίμακας με στόχο την παροχή της βέλτιστης δυνατής βοήθειας στους ηλικιωμένους» (Φωτίου, 2018), με

πρόβλεψη χρηματοδότησής τους από το ΕΣΠΑ, που όμως δεν υλοποιούνται. Στην θέση τους, σε μια προσπάθεια επίλυσης των ίδιων προβλημάτων συντονισμού και βελτιστοποίησης της χρήσης των διαθέσιμων πόρων, προβλέφθηκαν στην νέα Εθνική Στρατηγική Κοινωνικής Ένταξης και Μείωσης της Φτώχειας (Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων & Γενική Γραμματεία Κοινωνικής Αλληλεγγύης & Καταπολέμησης της Φτώχειας, 2022) τα «Κοινωνικά Κέντρα» που θα συντονίζουν όλες αυτές τις δράσεις και υπηρεσίες. Ούτε αυτή η παρέμβαση έχει υλοποιηθεί μέχρι σήμερα, τυπικά ή ουσιαστικά. Σε αυτήν την καθυστέρηση πρέπει να προστεθούν οι συχνές μεταβολές αρμοδιότητας για την εποπτεία τους, από υπουργείο σε υπουργείο.

Ενίοτε, σε κάποιες πολιτικές, όπως λ.χ. στις εκπαιδευτικές, διαπιστώνονται και αγκυλώσεις της δημόσιας διοίκησης, που δυσκολεύεται να εντάξει οργανικά τις σύγχρονες μεθόδους στις παρεχόμενες υπηρεσίες (Παράρτημα 9, συνέντευξη 4).

Η συντριπτική πλειοψηφία των προγραμμάτων και δράσεων που σε κάποιο βαθμό απαντούν στο πρόβλημα εστιάζουν στην τρίτη -και τέταρτη πλέον- ηλικία (Παράρτημα 9, συνεντεύξεις 1, 3, 5, 7, 10, 12, 13, 15), ενώ άλλες ευάλωτες ομάδες δεν τυγχάνουν αντίστοιχης ορατότητας, σε σχέση με το φαινόμενο. Σε κάθε περίπτωση, ενώ ο κεντρικός παραδοσιακός σχεδιασμός αφορούσε την τυπική ή άτυπη φροντίδα της τρίτης ηλικίας (Παράρτημα 9, συνεντεύξεις 2, 10, 15), πλέον έχει αναγνωριστεί η ανάγκη της ενεργού γήρανσης, της απασχόλησης και της παραγωγικότητας ακόμα ανθρώπων που παλιότερα θα θεωρούνταν ανενεργοί οικονομικά και κοινωνικά, σήμερα όμως έχουν μπροστά τους 25-30 χρόνια ζωής με υψηλή λειτουργικότητα (Παράρτημα 9, συνεντεύξεις 2, 3, 5, 9).

Εκτός από την δημογραφική διάσταση και την διάσταση της ενεργού γήρανσης εμφανίζεται και η γεωγραφική διάσταση: η ερήμωση της ελληνικής υπαίθρου και γενικά η προσβασιμότητα των κατοίκων απομακρυσμένων περιοχών σε υπηρεσίες και κοινωνική ζωή είναι μια άκρως επίκαιρη πρόκληση (Παράρτημα 9, συνεντεύξεις 2, 9).

Συνολικά εύλογα προκύπτει το συμπέρασμα ότι η δημόσια διοίκηση σε όλα της τα επίπεδα κινητοποιείται όχι από εσωτερικές ομάδες συμφερόντων και πίεσης, αλλά είτε από πάνω, από την Ευρωπαϊκή Ένωση, με συγκεκριμένες κατευθύνσεις πολιτικής που διαχέονται μέσω της ΑΜΣ, είτε από κάτω, από την κοινωνία των πολιτών, που διαπιστώνουν τις ανάγκες εκεί που αυτές εκδηλώνονται, στο πεδίο.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

### Συμπεράσματα

#### 5.1. Η διάχυση της Κοινωνικής Απομόνωσης και της Μοναξιάς στον σύγχρονο κόσμο

Καθώς ο δυτικός τρόπος ζωής εξαπλώνεται παγκοσμίως, μεγάλο μέρος του κόσμου φαίνεται να επιλέγει -ή να υιοθετεί αναγκαστικά- κοινωνικές συνήθειες που ενισχύουν τη χρόνια αίσθηση απομόνωσης που βιώνουν ήδη εκατομμύρια άτομα σε όλον τον κόσμο (Cacioppo και Patrick, 2009, σελ.53). Η μοναξιά κάνει τους ανθρώπους ανικανοποίητους, επικριτικούς και παθητικούς (ό.π, σελ. 243-245), και, όπως επισημαίνουν οι Cacioppo & Patrick, «το τίμημα που πληρώνουμε δεν είναι μόνο η ψυχική και σωματική μας υγεία, αλλά και η καχεξία της κοινωνικής συνοχής και της οικονομικής ανάπτυξης» (ό.π, σελ. 248).

Η προώθηση από τους μεγάλους διεθνείς φορείς παραγωγής πολιτικής της πρόληψης και της αντιμετώπισης του φαινομένου δεν είναι ούτε τυχαία, ούτε απλώς συγκυριακή (λ.χ. λόγω της πανδημίας). Είναι εύλογη πρόνοια για τις συνέπειες των νέων συνθηκών ζωής και πρόσκληση για έγκαιρη προσαρμογή των σχεδιαζόμενων πολιτικών σε αυτές.

Χώρες όπου αυτά τα μοντέλα ζωής έχουν ήδη από χρόνια υιοθετηθεί φαίνεται να αντιλαμβάνονται καλύτερα το διακύβευμα και προετοιμάζονται πιο συστηματικά. Σε χώρες, όπως η Ελλάδα, με αντίθετες παραδόσεις (στενές οικογενειακές σχέσεις, και έντονο κοινωνικό κομφορμισμό), οι αλλαγές έρχονται πιο βίαια, υποφέρουν περισσότερο από μοναξιά και απομόνωση (De Jong Gierveld *et al.*, 2006) και χρειάζεται να κινηθούν γρηγορότερα στην χάραξη οριζόντιων στρατηγικών και στην λήψη μέτρων. Με την παρότρυνση της ΕΕ, που ήδη έχει εκδηλωθεί, καλούνται επίσης να ξεπεράσουν την παραδοσιακή θεώρηση της μοναξιάς και της απομόνωσης ως ατομικό, ψυχολογικό πρόβλημα, και να το τοποθετήσουν στις πραγματικές του κοινωνικές διαστάσεις.

Αν και δεσπόζει η αντίληψη ότι η Κοινωνική Απομόνωση και Μοναξιά αφορά πρωτίστως την τρίτη ηλικία, τόσο η βιβλιογραφία, όσο και η ποιοτική μας έρευνα και η εμπειρία εντοπίζουν την ανθρώπινη ανάγκη του «ανήκειν» στην καρδιά του

προβλήματος (Παράρτημα 9, συνεντεύξεις 3, 4, 7, 11), σε κάθε ηλικία, και ίσως εντονότερα στους νέους, καθώς, όπως εύστοχα παρατηρήθηκε από κυβερνητικό στέλεχος «ένας άνθρωπος ο οποίος έχει μάθει να είναι κοινωνικός, θα το έχει το πρόβλημα στα 70, 80 και παραπάνω, αν είναι μόνος του, αλλά τουλάχιστον δεν θα έχει διαμορφωθεί έτσι σε όλη του τη ζωή» (Παράρτημα 9, συνέντευξη 2).

## **5.2. Εμπειρία Εφαρμογής και Προτάσεις Πολιτικής**

Η διεθνής εμπειρία εφαρμογής πολιτικών διδάσκει ότι η διάσταση της Κοινωνικής Απομόνωσης και της Μοναξιάς πρέπει να λαμβάνεται υπόψιν και να αναφέρεται ρητά στα κείμενα πολιτικής και τις πολιτικές παρεμβάσεις, πρωτίστως στις πολιτικές κοινωνικής συνοχής και ψυχικής υγείας (λ.χ. στις τηλεφωνικές γραμμές ψυχολογικής στήριξης), αλλά και σε πολιτικές για την απασχόληση και το δημογραφικό πρόβλημα, την εκπαίδευση, την ένταξη μεταναστών και προσφύγων, τον αθλητισμό ή τον πολιτισμό. Η ρητή αναφορά αποτελεί αναγνώριση της ύπαρξης του φαινομένου, συμβάλλει στην αποστιγματοποίηση, και είναι το πρώτο βήμα για την ευαισθητοποίηση και ενημέρωση, τόσο των ίδιων των υπεύθυνων χάραξης πολιτικής, όσο και των πλατύτερων στρωμάτων για το ζήτημα.

Ακόμα περαιτέρω, εθνικές και τοπικές αρχές, οφείλουν να λαμβάνουν υπόψιν την διάσταση της κοινωνικής συνδεσιμότητας σε κάθε πολιτική που σχεδιάζεται, υιοθετώντας την Whole-of-Government προσέγγιση (Παράρτημα 9, συνεντεύξεις 6, 7, 13). Ιδίως η διάσταση αυτή πρέπει να εμπνέει τον αστικό σχεδιασμό, καθώς αποτελεί στον τομέα αυτό «ό,τι πιο σύγχρονο και πιο ενδιαφέρον, στην καρδιά της παγκόσμιας συζήτησης» (Παράρτημα 9, συνέντευξη 6) είναι η δημιουργία κοινωνικών υποδομών (Klinenberg, 2020). Το ενδιαφέρον αυτό είναι απολύτως εύλογο: η αποτελεσματικότητα ακόμα και καλοσχεδιασμένων, αλλά ατομικά στοχευμένων, μέτρων, δεν μπορεί να συγκριθεί με την αποτελεσματικότητα της μεταβολής των συνθηκών ζωής σε ολόκληρες γειτονιές ή και πόλεις, ούτως ώστε όχι μόνο να μην ενισχύεται η κοινωνική απομόνωση, αλλά να αντιστρέφονται τα αρνητικά της αποτελέσματα χάρη στο ανθρωπογενές περιβάλλον.

Όσον αφορά τη χρηματοδότηση των κοινωνικών υπηρεσιών είναι απαραίτητο να δοθεί έμφαση στη βιωσιμότητά τους, διασφαλίζοντας ότι μπορούν να προσφέρουν συνεχή, μακροπρόθεσμα οφέλη στους πολίτες και δεν αποτελούν προσωρινά έργα. Άλλωστε,

αν και η έννοια της βιωσιμότητας για τις κοινωνικές υπηρεσίες δεν αποτελεί πάντα ρητή απαίτηση, είναι βασική αρχή των ευρύτερων στόχων της ΕΕ για την προώθηση της οικονομικής και κοινωνικής προόδου και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των σημερινών και μελλοντικών γενεών.

Όπως και πολλές άλλες πολιτικές έτσι και οι πολιτικές για την Κοινωνική Απομόνωση και Μοναξιά απαιτούν εκτός από Whole-of-Government και Whole-of-Society προσέγγιση, όπως επισημαίνει και ο ΠΟΥ (WHO, 2025), καθώς αποτελούν ιδανικό πεδίο συνδυασμού εθνικών πολιτικών, δράσης της τοπικής αυτοδιοίκησης και ανάπτυξης του εθελοντισμού στην κοινότητα. Ο ρόλος της αυτοδιοίκησης υπογραμμίζεται στην ποιοτική μας έρευνα (Παράρτημα 9, συνεντεύξεις 1, 6, 8, 10, 11, 12, 13), όπως άλλωστε και ο ρόλος των εθελοντών (Παράρτημα 9, συνεντεύξεις 4, 9), αν και η απουσία κουλτούρας, αλλά και δομών συντονισμού του εθελοντισμού μειώνουν κατά πολύ την συνεισφορά που θα μπορούσε να έχει στο πρόβλημα.

Το έλλειμα συντονισμού βέβαια δεν αφορά μόνο τον εθελοντισμό. Αποτελεί ευρύτερο αίτημα για την αποδοτικότητα της συνεργασίας των διαφόρων φορέων άσκησης πολιτικής και αναγκαία προϋπόθεση για επιτυχή ολιστική προσέγγιση WoG-WoS.

Άλλο σημαντικό διαθέσιμο εργαλείο άσκησης πολιτικής παρέμβασης, με μεσαίας κλίμακας δράση και με σχετικά άμεσα αποτελέσματα, προσφέρουν και οι πολιτικές που στοχεύουν στην ανάπτυξη και εμπέδωση κοινωνικών δεξιοτήτων (Παράρτημα 9, συνεντεύξεις 2, 4, 10, 9, 14). Ιδίως στους νέους, η σχέση της αποστασιοποίησης από κοινωνικές δραστηριότητες και των ελλειμματικών κοινωνικών δεξιοτήτων με την νεανική βία δυστυχώς εντοπίζεται και στην δική μας ποιοτική έρευνα (Παράρτημα 9, συνέντευξη 4).

Στην ίδια κατεύθυνση υπογραμμίζεται και η σημασία του ψηφιακού εγγραμματισμού και της ενίσχυσης των ψηφιακών υπηρεσιών και υποδομών, που βοηθούν στην λειτουργικότητα απομονωμένων ανθρώπων και στην επανασύνδεσή τους με το κοινωνικό ή και οικογενειακό ακόμα δίκτυό τους (Παράρτημα 9, συνεντεύξεις 3, 9, 10, 12).

Τέλος η κοινωνική καινοτομία μπορεί να επεκταθεί και σε άλλους πόρους, που δεν έχουν ακόμα επαρκώς χρησιμοποιηθεί, όπως λ.χ. την κοινωνική επιχειρηματικότητα (Lieber, 2024) ή το ραδιόφωνο, μέσο ζωντανό και διαδραστικό, κατάλληλο τόσο για

την επικοινωνία με μοναχικά άτομα, όσο και για την ευαισθητοποίηση για το πρόβλημα, δυνατότητα που δεν έχει αξιοποιηθεί ως σήμερα στοχευμένα, ως πολιτική παρέμβαση, ούτε από τα δημοτικά ραδιόφωνα.

Η αναφορά από ερωτηθέντα στην σημασία των ζώων συντροφιάς, αξίζει να προσεχθεί, καθώς ιδίως μετά την πανδημία, και προφανώς για τον ίδιο αυτό λόγο, οι άνθρωποι έχουν στραφεί στην απόκτηση ζώων συντροφιάς, τόσο διεθνώς όσο και στην Ελλάδα.

Συνολικά όλες οι κατευθύνσεις και οι καλές πρακτικές που παρατέθηκαν μπορούν να αποτελέσουν πηγή έμπνευσης και να τύχουν εφαρμογής κατόπιν προσαρμογής στην ελληνική πραγματικότητα.

### **5.3. Μελλοντικές Κατευθύνσεις Έρευνας**

Η διερεύνηση σε βάθος, σε εθνικό και τοπικό επίπεδο, από το ΕΛΣΣ και τους φορείς του (ΕΛΣΤΑΤ κ.ά.) των διαστάσεων του φαινομένου, με την προσθήκη των κατάλληλων ερωτήσεων στις έρευνες που διεξάγονται, ή την διεξαγωγή ad hoc ερευνών θα βοηθήσει την απροκατάληπτη και απαλλαγμένη από στερεότυπα (λ.χ. αφορά μόνο τους ηλικιωμένους, πρόκειται για ατομικό πρόβλημα ψυχικής υγείας, είναι επιλογή, κ.ά.) κατανόηση του φαινομένου. Η αξιολόγηση από την ακαδημαϊκή κοινότητα των ευρημάτων της διεθνούς και εθνικής προσπάθειας θα δώσει το πλαίσιο και τις κατευθυντήριες γραμμές για την διαμόρφωση πολιτικών που θα αντιμετωπίζουν, ή και θα προλαμβάνουν, τις δυσμενείς συνέπειες του φαινομένου. Η μέτρηση της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων που έχουν ήδη υλοποιηθεί θα εγγυηθεί επιπλέον την εξεύρεση ευρωπαϊκών, εθνικών ή ιδιωτικών πόρων για την χρηματοδότηση.

Με την φιλοδοξία η παρούσα εργασία να συμβάλει ιδίως στην ορατότητα του προβλήματος και στην προώθησή του στον εθνικό δημόσιο διάλογο, η μελλοντική έρευνα προτείνεται να επικεντρωθεί σε επιμέρους τομείς πολιτικής, σε εθνικό ή τοπικό επίπεδο. Θα μπορούσαν πιο εστιασμένες μελέτες να καταγράψουν τις παρεμβάσεις και καλές πρακτικές, να αναδείξουν τις πολλές διαστάσεις του προβλήματος και να μετρήσουν την αποτελεσματικότητα συγκεκριμένων τύπων παρεμβάσεων, συντελώντας στην δημιουργία και εφαρμογή κοινά αποδεκτών εργαλείων μέτρησης, που πανθομολογουμένως έχει ανάγκη η συγκεκριμένη θεματική. Ακόμα θα μπορούσαν

να αναδείξουν συγκεκριμένα κενά συντονισμού, ευκαιρίες χρηματοδότησης και συνέργειες πολιτικών με πολλαπλασιαστικό χαρακτήρα, για ακόμα πιο αποδοτικές πολιτικές παρεμβάσεις.

#### **5.4. Κατακλείδα**

Η παρούσα μελέτη παρουσίασε το πρόβλημα της Κοινωνικής Απομόνωσης και της Μοναξιάς, όπως αυτό καταγράφεται στην διεθνή και εγχώρια βιβλιογραφία, και τις δημόσιες πολιτικές που σχεδιάστηκαν και εφαρμόστηκαν διεθνώς, με έμφαση στην ΕΕ και την Ελλάδα. Επεδίωξε να αναδείξει τις κατευθύνσεις πολιτικής που έχουν αναπτυχθεί για την πρόληψη και αντιμετώπισή του, αλλά και τις κοινωνικές καινοτομίες, που, έστω και πιλοτικά, εξερευνούν νέους δρόμους και νέες προσεγγίσεις.

Η είσοδος του προβλήματος στον δημόσιο διάλογο και την πολιτική ατζέντα γίνεται κυρίως από την ακαδημαϊκή έρευνα και τους μεγάλους διεθνείς δρώντες, τόσο στην Ελλάδα, όσο και διεθνώς. Η ΑΜΣ της ΕΕ έχει αποτελέσει και στο συγκεκριμένο πρόβλημα τον μοχλό κινητοποίησης των κρατών μελών της ΕΕ, και έχει προσφέρει τεκμηρίωση, τεχνογνωσία και καλές πρακτικές. Η υπόθεση εργασίας ότι πολιτικές που σχετίζονται με την Κοινωνική Απομόνωση και την Μοναξιά αφορούν ποικίλους τομείς πολιτικής απαντήθηκε θετικά. Η προσέγγιση Whole of Government – Whole of Society που επιλέγεται από τους διεθνείς δρώντες υλοποιείται μέσα από την Πολυεπίπεδη Διακυβέρνηση και τον συντονισμό των υπερεθνικών και υποεθνικών επιπέδων της.

Το ερώτημα που προέκυψε από την παρούσα μελέτη και μένει να απαντηθεί είναι αν το πρόβλημα που εξετάζεται είναι ένα πρόβλημα που επιδέχεται οριστική λύση, ή μια νέα κοινωνικο-ανθρωπολογική συνθήκη, που γεννά την ανάγκη προσαρμογής των στρατηγικών και των σχεδιαζόμενων κοινωνικών και οικονομικών πολιτικών στα δεδομένα ενός νέου κοινωνικού μοντέλου. Αν, όπως πιστεύουμε, πρόκειται πράγματι για το δεύτερο, η διάσταση της Κοινωνικής Απομόνωσης και της Μοναξιάς είναι ένα πρόβλημα *κατ' εξοχήν επιδεκτικό άσκησης πολιτικής*, και ως τέτοιο θα πρέπει -και αναμένεται- να λαμβάνεται όλο και περισσότερο υπόψιν και να εμφανίζεται όλο και συχνότερα σε κείμενα πολιτικής και ακαδημαϊκές προσεγγίσεις τόσο διεθνώς όσο και στην εγχώρια παραγωγή πολιτικής.

# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

## Ελληνόγλωσση

- ΑΠΘ- ΕΛΚΕ (2021) 'Παγκόσμια Μελέτη Υγείας και λειτουργικότητας σε περιόδους μεταδοτικών λοιμώξεων. Μελέτη COH-FIT (GR),' in Το ΑΠΘ γράφει ιστορία για την αντιμετώπιση της νόσου COVID-19 | ELKE, pp. 512–519. <https://rc.auth.gr/erevnitiki-drastiriotita/erevnitika-apotelesmata/ereyna-gia-ton-covid-19>.
- Αρτινοπούλου, Β. *et al.* (2024) Εθνική Στρατηγική για τη Βία και την Παραβατικότητα Ανηλίκων.
- Βελιδάκης, Λ. (2024) 'Δύο γενιές στον λαβύρινθο της μοναξιάς,' Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ, 19 April. <https://www.kathimerini.gr/society/562962922/dyo-genies-ston-lavyrintho-tis-monaxias/>.
- Γαλανάκη, Ε. (2018) 'Ανιχνεύοντας τη μοναξιά στην παραδοσιακή ελληνική κοινωνία: Τιμητικός τόμος για τον καθηγητή Μηνά Αλ. Αλεξιάδη', στο Βαρβούνης, Α. και Σέργης, Ν. (επιμ.) Πλάτανος Ευσκιόφυλλος, Εκδοτικός Οίκος Κ. & Μ. Αντ. Σταμούλη, σσ. 137–156.
- Γραμμές Βοήθειας – Στήριξης – Κέντρο Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Στήριξης (Accessed: September 14, 2025). <https://mentalcare.upatras.gr/help-support-lines/>.
- ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΡΧΗ (2023) Ποιότητα Ζωής: Έρευνα Εισοδήματος και Συνθηκών Διαβίωσης των Νοικοκυριών: Έτος 2022.
- ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΡΧΗ (2019) Έρευνα Εισοδήματος και Συνθηκών Διαβίωσης των Νοικοκυριών: Έτος 2018.
- Ελεγκτικό Συνέδριο (2022) Πρόγραμμα «Βοήθεια στο σπίτι»: Αξιοποιούνται επαρκώς οι πόροι του για την παροχή κοινωνικής φροντίδας σε ανθρώπους με περιορισμούς στην αυτοεξυπηρέτηση;: Έκθεση Ελέγχου 11/2022. <https://www.elsyn.gr/sites/default/files/%CE%95%CE%9A%CE%98%CE%95%CE%A3%CE%97%20%CE%95%CE%9B%CE%95%CE%93%CE%A7%CE%9F%CE%A5%2011%20%CE%A0%CE%A1%CE%9F%CE%93%CE%A1%CE%91%CE%9C%CE%9C%CE%91%20%CE%92%CE%9F%CE%97%CE%98%CE%95%CE%99%CE%91%20%CE%A3%CE%A4%CE%9F%20%CE%A3%CE%A0%CE%99%CE%A4%CE%99.pdf>.

European Association of Service providers for Persons with Disabilities (EASPD) (2021) Τεχνική υποστήριξη για τη διαδικασία αποϊδρυματοποίησης στην Ελλάδα. [https://easpd.eu/fileadmin/user\\_upload/D28\\_with\\_layout\\_EL.pdf](https://easpd.eu/fileadmin/user_upload/D28_with_layout_EL.pdf).

Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (2021) Πράσινη Βίβλος για τη γήρανση – Ενσωμάτωση διάστασης γήρανσης στις δημόσιες πολιτικές. <http://www.esfhellas.gr/el/pages/newsFS.aspx?item=454>.

foodon (2025) Αρχική - Foodon. <https://www.foodon.eu/>.

Galvin, G. (2025) '«Επιδημία» μοναξιάς σε Ελλάδα και Κύπρο: Οι άνθρωποι τείνουν να γίνονται πιο μοναχικοί όσο μεγαλώνουν,' Euronews, 22 April. <https://gr.euronews.com/health/2025/04/22/epidimia-monaxias-se-ellada-kai-kipro-oi-anthropoi-ginontai-pio-monaxikoi-oso-megalonoun>.

Κεντρική Ένωση Δήμων Ελλάδος (2024) 5 εκ. ευρώ σε 278 δήμους για το 'Βοήθεια στο Σπίτι' - ΚΕΔΕ. [https://kede.gr/5-ek-evro-se-278-dimous-gia-to-voitheia-sto-spiti/#:~:text=%CE%B5%CF%85%CF%81%CF%8E%20%CF%83%CE%B5%20278%20%CE%B4%CE%AE%CE%BC%CE%BF%CF%85%CF%82%20%CE%B3%CE%B9%CE%B1%20%CF%84%CE%BF%20%E2%80%9C%CE%92%CE%BF%CE%AE%CE%B8%CE%B5%CE%B9%CE%B1%20%CF%83%CF%84%CE%BF%20%CE%A3%CF%80%CE%AF%CF%84%CE%B9%E2%80%9D&text=%CE%A4%CE%BF%20%CF%80%CE%BF%CF%83%CF%8C%20%CF%84%CF%89%CE%BD%205%20%CE%B5%CE%BA,%CE%B5%CE%BE%CE%BF%CF%80%CE%BB%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82%2C%20%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CE%BB%CF%8E%CF%83%CE%B9%CE%BC%CE%B1%20%CE%BA%CE%BB%CF%80.\)](https://kede.gr/5-ek-evro-se-278-dimous-gia-to-voitheia-sto-spiti/#:~:text=%CE%B5%CF%85%CF%81%CF%8E%20%CF%83%CE%B5%20278%20%CE%B4%CE%AE%CE%BC%CE%BF%CF%85%CF%82%20%CE%B3%CE%B9%CE%B1%20%CF%84%CE%BF%20%E2%80%9C%CE%92%CE%BF%CE%AE%CE%B8%CE%B5%CE%B9%CE%B1%20%CF%83%CF%84%CE%BF%20%CE%A3%CF%80%CE%AF%CF%84%CE%B9%E2%80%9D&text=%CE%A4%CE%BF%20%CF%80%CE%BF%CF%83%CF%8C%20%CF%84%CF%89%CE%BD%205%20%CE%B5%CE%BA,%CE%B5%CE%BE%CE%BF%CF%80%CE%BB%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82%2C%20%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CE%BB%CF%8E%CF%83%CE%B9%CE%BC%CE%B1%20%CE%BA%CE%BB%CF%80.)).

Κοινότητες συγκατοίκησης ηλικιωμένων & μη NAMA (2025). <https://koinotites-sygatoikisis.gr/>.

Κωνσταντουλάκη, Α. (2025) Οι γυναίκες στα χωριά της Κρήτης στο φάσμα της κατάθλιψης. [https://www.patriss.gr/igeia/al-vgontzas-oi-andres-sta-xoria-exoun-ta-kafeneia-ekaines-ti-exoun-ginaikes-kleismenes-sto-spiti-me-katathlipsi-kai-monaxia/?fbclid=IwY2xjawJ\\_Rx9leHRuA2FlbQIxMQBicmlkETFQRGsyQmRHeK5ycHdpTUNvAR5cIREMSZYziSZgcJ\\_gaiwvNhxeE7diFFqlCqjgGr-I8m4FoUWDLsIx3tC30w\\_aem\\_jDERJQIgu\\_Wl3qup2ReNig](https://www.patriss.gr/igeia/al-vgontzas-oi-andres-sta-xoria-exoun-ta-kafeneia-ekaines-ti-exoun-ginaikes-kleismenes-sto-spiti-me-katathlipsi-kai-monaxia/?fbclid=IwY2xjawJ_Rx9leHRuA2FlbQIxMQBicmlkETFQRGsyQmRHeK5ycHdpTUNvAR5cIREMSZYziSZgcJ_gaiwvNhxeE7diFFqlCqjgGr-I8m4FoUWDLsIx3tC30w_aem_jDERJQIgu_Wl3qup2ReNig).

NEA (2025) 'Τι είναι η «επιδημία της ανδρικής μοναξιάς»,' ΤΑ ΝΕΑ, 10 January. <https://www.tanea.gr/2025/01/10/world/ti-einai-i-epidimia-tis-andrikis-monaksias/>.

Νίκας, Μ. *et al.* (2009) 'Η κοινωνικότητα και το αίσθημα μοναχικότητας σε ηλικιωμένους των Δήμων του Λεκανοπεδίου Αττικής,' Διεπιστημονική Φροντίδα Υγείας, 1(1), pp. 34-42.

<http://www.inhealthcare.gr/assets/uploads/manuscripts/399768947f9b175074d85a52d212b542.pdf>.

Παπαδακάκη, Μ. *et al.* (2011) 'Διερεύνηση των αναγκών και των ενδιαφερόντων σε ένα Κέντρο Ανοικτής Προστασίας Ηλικιωμένων στο Ηράκλειο Κρήτης,' *Κοινωνία, Εκπαίδευση Και Ψυχική Υγεία*, 4, pp. 290–308.

Παπανίκου, Γ. *et al.* (2024) 'Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και εξάρτηση. Η επίδραση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην κοινωνική ζωή των νέων μετεφηβικής ηλικίας,' *Διεθνές Συνέδριο Για Την Ανοικτή & Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση*, 12(6), pp. 59–79. <https://doi.org/10.12681/icodl.5630>.

Προβή, Φ. (2024) Δείκτες Ποιότητας Ζωής και άτομα με αναπηρία: Δελτίο Στατιστικής Πληροφόρησης. Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία - Παρατηρητήριο Θεμάτων Αναπηρίας.

ΣΚΑΪ (2025) 'Καλώς ήρθατε στον «αντικοινωνικό αιώνα»: Η «επιδημία» της μοναξιάς «χτυπά» και την Ελλάδα - Τι μας έχει...,' *Skai.gr*, 20 May. <https://www.skai.gr/news/health/kalos-irhate-ston-antikoiononiko-aiona-i-epidimiatis-monaksias-xtypa-kai-tin-ellada-ti-ma>.

Σοφός, Α., *et al.* (2023) 'Εθισμός στο Διαδίκτυο - Έρευνα στην Ελλάδα', *Συνέδρια της Ελληνικής Επιστημονικής Ένωσης Τεχνολογιών Πληροφορίας & Επικοινωνιών στην Εκπαίδευση*, 1, σελ. 0825–0836. διαθέσιμο στο: <https://eproceedings.epublishing.ekt.gr/index.php/cetpe/article/view/4834> (ημερομηνία πρόσβασης: 7 Σεπτέμβριος 2025).

Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, and Γενική Γραμματεία Ενίσχυσης της Απασχόλησης (2023) ΕΘΝΙΚΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ.

Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, and Γενική Γραμματεία Ενίσχυσης της Απασχόλησης (2022) Εθνική Στρατηγική για τις Ενεργητικές Πολιτικές Απασχόλησης.

Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων & Γενική Γραμματεία Κοινωνικής Αλληλεγγύης & Καταπολέμησης της Φτώχειας. (2022). ΕΘΝΙΚΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ ΚΑΙ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΦΤΩΧΕΙΑΣ.

Υπουργείο Εσωτερικών (2020) Ενισχύεται το πρόγραμμα «Βοήθεια στο Σπίτι» με απόφαση Θεοδωρικάκου – Τηλεφωνικό κέντρο σε κάθε δήμο για εξυπηρέτηση των κοινωνικά αδυνάμων. [https://www.ypes.gr/enischyetai-to-programma-voitheia-sto-spiti-me-apofasi-theodorikakoy-tilefoniko-kentro-se-kathe-dimo-gia-exypiretisi-ton-koinonika-adynamon/?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.ypes.gr/enischyetai-to-programma-voitheia-sto-spiti-me-apofasi-theodorikakoy-tilefoniko-kentro-se-kathe-dimo-gia-exypiretisi-ton-koinonika-adynamon/?utm_source=chatgpt.com).

Υπουργείο Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας (2025) Εθνική Στρατηγική για τη Μακροχρόνια Φροντίδα - Υπουργείο Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας. <https://minscfa.gov.gr/ethniki-stratigiki-gia-ti-makrochronia-frontida/>

Υπουργείο Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας (2025, March 12). Σοφία Ζαχαράκη: Νέα κλήρωση για 500, επιπλέον, δικαιούχους του προγράμματος «Προσωπικός Βοηθός για Άτομα με Αναπηρία» εντός του Μαρτίου. Υπουργείο Κοινωνικής Συνοχής Και Οικογένειας. <https://minscfa.gov.gr/sofia-zacharaki-nea-klirosi-gia-500-epipleon-dikaiouchous-tou-programmatos-prosopikos-voithos-gia-atoma-me-anapiria-entos-tou-martiou/>

Υπουργείο Υγείας (2023) Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Ψυχική Υγεία 2021-2030.

Υπουργείο Υγείας (2025) Εθνική Στρατηγική για την Ψυχική Υγεία 2025-2028.

Φωτίου, Θ. (2018). *Απάντηση του Υπουργείου Εργασίας, Κοιν. Ασφάλισης και Κοιν. Αλληλεγγύης σε σχετική Ερώτηση σχετικά με τα Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων (ΚΗΦΗ)*. [https://www.e-forosimv.gr/docs/876\\_10\\_12\\_2018.pdf](https://www.e-forosimv.gr/docs/876_10_12_2018.pdf)

## Ξενόγλωσση

- Abbs-Streets, A. (2024) 'I spent a week at a chat bench. Here's what I learned.,' The Washington Post, 25 July.
- Anastasiou, E., & Duquenne, M.-N. (2021). What about the “Social Aspect of COVID”? Exploring the Determinants of Social Isolation on the Greek Population during the COVID-19 Lockdown. *Social Sciences*, 10 (1), 27. <https://doi.org/10.3390/socsci10010027>
- Aslanidou, V.A. *et al.* (2025) 'Loneliness, Support, and care Models in Greece: A Cross-Sectional Study,' *Cureus* [Preprint]. <https://doi.org/10.7759/cureus.87227>.
- The Asahi Shimbun (2021) 'Suga appoints minister of loneliness as suicides surge,' 13 February. <https://www.asahi.com/ajw/articles/14187206>.
- The Asahi Shimbun (2024), “Law enacted to battle growing problem of loneliness”, The Asahi Shimbun, <https://www.asahi.com/ajw/articles/15217563>.
- Baarck, J., D’Hombres, B. and Tintori, G. (2022) 'Loneliness in Europe before and during the COVID-19 pandemic,' The Joint Research Centre, Health Policy, 126(11), pp. 1124–1129. <https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2022.09.002>.
- Badman, R.P. *et al.* (2022) 'Perceptions of social rigidity predict loneliness across the Japanese population,' *Scientific Reports*, 12(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-20561-5>.
- Balta, M. *et al.* (2023) 'Combating Loneliness in Older Adults during the COVID-19 Pandemic: Findings from a Volunteer-Based Program in Greece,' *Behavioral Sciences*, 13(10), p. 804. <https://doi.org/10.3390/bs13100804>.
- Banerjee, *et al.*, (2023) 'The 100 Top-Cited Studies on Loneliness: A Bibliometric Analysis,' *Cureus* [Preprint]. <https://doi.org/10.7759/cureus.37246> (Accessed: July 23, 2025).
- Bates, B.C. (2023) How a Dutch tragedy made people take loneliness seriously. <https://www.bbc.com/news/world-europe-67714026>. (Accessed: August 07, 2025).
- Beacon Hill Village - Homepage (no date). <https://www.beaconhillvillage.org/> (Accessed: August 13, 2025).
- Beckers, A. *et al.* (2022) Effectiveness of interventions tackling loneliness, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2022, doi:10.2760/277109, JRC130944.
- Berlingieri, F. *et al.* (2024) 'EU Loneliness Survey — Methodological Report,' JRC Publications Repository [Preprint]. <https://doi.org/10.2760/2083329>.

- Berlingieri, F. *et al.* (2023) 'Key messages and policy recommendations of the one day conference on 'Loneliness in the European Union: Policies at work,' JRC Publications Repository [Preprint]. <https://doi.org/10.2760/592074>.
- Bolmsjö, I., Tengland, P.A. & Rämgård, M. (2019) 'Existential loneliness: An attempt at an analysis of the concept and the phenomenon', *Nursing Ethics*, 26(5), σσ. 1310–1325. doi: 10.1177/0969733017748480.
- Cacioppo, J. *et al.* (2006), "Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses", *Psychology and Aging*, Vol. 21/1, pp. 140-151, <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.140>.
- Cacioppo, J.T. & Patrick, W. (2009) *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New York: W.W. Norton & Company.
- Caro, J.C. *et al.* (2022) 'The impact of COVID-19 lockdown stringency on loneliness in five European countries,' *Social Science & Medicine*, 314, p. 115492. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.115492>.
- Carpallo, S.C. (2018) '¿Nos hace falta un Ministerio de la Soledad en España?', *El País*, 1 February. [https://elpais.com/smoda/belleza/nos-falta-espana-ministerio-la-soledad.html?event=regonetap&event\\_log=regonetap&prod=REGONETAP&o=regonetap](https://elpais.com/smoda/belleza/nos-falta-espana-ministerio-la-soledad.html?event=regonetap&event_log=regonetap&prod=REGONETAP&o=regonetap) (Accessed: July 22, 2025)
- Casabianca, E.J. and Nurminen, M. (2024) 'Counteracting the effects of loneliness: Empirical research and policy interventions,' in *Loneliness in Europe Determinants, Risks and Interventions*. *Population economics*, pp. 139–166. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-66582-0\\_7](https://doi.org/10.1007/978-3-031-66582-0_7).
- Casabianca E.J., Nurminen M., Thoma-Otremba A. (2023). Mapping of loneliness interventions in the EU. Fairness policy brief 6/2023. European Commission - Join Research Centre, JRC134255
- Centre for European Volunteering (2021) Stop Loneliness, Start Volunteering!: Building Bridges to volunteer communities. <https://www.europeanvolunteercentre.org/stoploneliness-startvolunteering>.
- Chatty benches for spontaneous conversations - Age-Friendly world (2023). <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/chatty-benches-for-spontaneous-conversations/#:~:text=The%20idea%20is%20that%20the,social%20isolation%20and%20alleviate%20loneliness>.
- Cigna (2018). New Cigna study reveals loneliness at epidemic levels in America. <https://www.cigna.com/newsroom/news-releases/2018/new-cigna-study-reveals-loneliness-at-epidemic-levels-inamerica> (Accessed: August 13, 2025).

- Coalition to End Social Isolation and Loneliness (2020), Multi-stakeholder Coalition Applauds U.S. House for Including Social Isolation Provisions in Older Americans Act Reauthorization, <https://www.endsocialisolation.org/press-releases/multi-stakeholder-coalition-applauds-us-house-for-including-social-isolation-provisions-in-older-americans-act-reauthorization>.
- Communications (2025) The AmeriCorps Seniors Foster Grandparent Program in San Francisco: A Multi-Generational Program that Endures - Felton Institute. <https://felton.org/2024/08/ameri-corps-seniors-fgp-a-multi-generational-program-that-endures/>.
- De Luisterlijn (2024). <https://www.deluisterlijn.nl/>.
- Demographic Change and Healthy Ageing (DHA) (2021) Social isolation and loneliness among older people: advocacy brief. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240030749>.
- DG Comm, Public Opinion Monitoring Unit (2021) Special Eurobarometer 95.1 - Spring 2021: Resilience and recovery - Public Opinion One Year Into the Pandemic, <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2572>. European Parliament.
- DG Comm, Public Opinion Monitoring Unit and Ipsos European Public Affairs (2022) Eurobarometer - Flash Survey, Women in Times of COVID-19. report. European Parliament.
- De Jong Gierveld, J., & Van Tilburg, T. G. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*.
- De Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T. & Dykstra, P.A. (2006) 'Loneliness and social isolation', in Cambridge University Press eBooks, pp. 485–500. Available at: <https://doi.org/10.1017/cbo9780511606632.027>
- De Jong-Gierveld, Jenny; Kamphuis, Frans. (1985). The development of a Rasch-type loneliness scale. Retrieved from the University Digital Conservancy, <https://hdl.handle.net/11299/102185>.
- Department for Culture, Media and Sport (2020) £5 million Loneliness Covid-19 Grant Fund. <https://www.gov.uk/government/publications/5-million-loneliness-covid-19-grant-fund>.
- D'Hombres, B. and Gentile, C. (2024) 'Social Media Use and Loneliness,' in *Loneliness in Europe Determinants, Risks and Interventions*. Population Economics, pp. 93–115. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-66582-0\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-031-66582-0_5).

- D'Hombres, B., Barjaková, M. and Schnepf, S.V. (2021) 'Loneliness and social isolation: an unequally shared burden in Europe,' SSRN Electronic Journal [Preprint]. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3823612>.
- Eén tegen eenzaamheid | Eén tegen eenzaamheid (2025). <https://www.eentegeneenzaamheid.nl/>.
- Ernst, M., *et al.*, (2022). Loneliness before and during the COVID-19 pandemic: A systematic review with meta-analysis. *American Psychologist*, 77(5), 660–677. <https://doi.org/10.1037/amp0001005>
- EU-Japan Joint Press Statement: EU-Japan exchange of views on loneliness and social isolation (2021). [https://www.eeas.europa.eu/delegations/japan/eu-japan-joint-press-statement-eu-japan-exchange-views-loneliness-and-social-isolation\\_en?s=169](https://www.eeas.europa.eu/delegations/japan/eu-japan-joint-press-statement-eu-japan-exchange-views-loneliness-and-social-isolation_en?s=169).
- Eurofound (2020), Living, working and COVID-19, COVID-19 series, Publications Office of the European Union, Luxembourg.
- European Quality of Life Surveys (EQLS) | Eurofound (no date). <https://www.eurofound.europa.eu/en/surveys-and-data/surveys/european-quality-of-life-survey>.
- Foster, H. (2024) 'Shoulder to shoulder,' Sussex Bylines - Powerful Citizen Journalism, 9 January. <https://sussexbylines.co.uk/community/shoulder-to-shoulder/>.
- Fulton, L., & Jupp, B. (2015). Investing to tackle loneliness: A discussion paper. *Social Finance*. [https://www.socialfinance.org.uk/assets/documents/investing\\_to\\_tackle\\_loneliness.pdf](https://www.socialfinance.org.uk/assets/documents/investing_to_tackle_loneliness.pdf)
- Gallup, Inc. (2023) The global state of social connections.
- GILC (no date). <https://www.gilc.global/> (Accessed: August 31, 2025).
- Goldman, N. et al. (2024) 'Addressing loneliness and social isolation in 52 countries: a scoping review of National policies,' *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18370-8>.
- Government's work on tackling loneliness (2023). <https://www.gov.uk/guidance/governments-work-on-tackling-loneliness>.
- Han, *et al.*, (2023). Association between lone work and self-rated health status: using the 5th Korean Working Conditions Survey. *Annals of occupational and environmental medicine*, 35, e29. <https://doi.org/10.35371/aoem.2023.35.e29>
- Happy to Chat (2024) Home. <https://happytochat.uk/>.

- Health Safety Executive (no date) Lone working: Protect those working alone. <https://www.hse.gov.uk/lone-working/employer/index.htm> (Accessed: August 2, 2025).
- Hill, F. (2025) 'The myth of a loneliness epidemic,' *The Atlantic*, 24 January. <https://www.theatlantic.com/family/archive/2025/01/loneliness-epidemic-myth/681429/> (Accessed: July 22, 2025)
- Hawkey, L.C. et al. (2020) 'Comparing loneliness in England and the United States, 2014–2016: Differential item functioning and risk factor prevalence and impact,' *Social Science & Medicine*, 265, p. 113467. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113467>.
- IPSOS and AXA (2023) *Toward a new understanding: How we can strengthen mind health and wellbeing at home, at work and online: The AXA Study of Mind Health and Wellbeing in 2023*, AXA Mind Health Study 2023. report, pp. 3–33.
- Klinenberg, E. (2020) *Palaces for the people: How to Build a More Equal and United Society*. Arrow.
- Laurent, É. (2020) «Le confinement et la “distanciation sociale” vont aggraver l'épidémie de solitude déjà à l'œuvre», *Le Monde*. fr, 24 March. [https://www.lemonde.fr/idees/article/2020/03/24/le-confinement-et-la-distanciation-sociale-vont-aggraver-l-epidemie-de-solitude-deja-a-l-uvre\\_6034183\\_3232](https://www.lemonde.fr/idees/article/2020/03/24/le-confinement-et-la-distanciation-sociale-vont-aggraver-l-epidemie-de-solitude-deja-a-l-uvre_6034183_3232). (Accessed: July 22, 2025)
- Levitas, R. (2006) 'The concept and measurement of social exclusion', in Pantazis, C., Gordon, D. & Levitas, R. (eds) *Poverty and social exclusion in Britain: The Millennium Survey*. Bristol: The Policy Press, pp. 123–160.
- Levitas, R. et al. (2007) *The Multi-Dimensional Analysis of Social Exclusion*. University of Bristol.
- Lieber, C. (2024) 'Can You Solve Loneliness? These Startups Are Betting On It.', *Wall Street Journal*, 20 February. Available at: <https://www.wsj.com/health/wellness/loneliness-epidemic-belong-centers-daybreaker-34a8eb90>.
- Li, L. et al. (2023) 'Has the UK Campaign to End Loneliness Reduced Loneliness and Improved Mental Health in Older Age? A Difference-in-Differences Design,' *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 32(3), pp. 358–372. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2023.10.007>.
- Loneliness in Europe (2024) *Population economics*. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-66582-0>.

- Loury, G.C. (1977) 'A dynamic theory of racial income differences', in Wallace, P. & LaMond, A. (eds) *Women, Minorities, and Employment Discrimination*, pp. 153–188.
- Lloyd, B.M. (2019) 'Happy to Chat' benches: The woman getting strangers to talk. <https://www.bbc.com/news/uk-wales-50000204>.
- MacPherson, A. (2019) 'Developing a new federal policy agenda to address social isolation and loneliness,' *Innovation in Aging*, 3(Supplement\_1), p. S601. <https://doi.org/10.1093/geroni/igz038.2234>.
- Mapping of loneliness interventions (2025). [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/projects-and-activities/survey-methods-and-analysis-centre/loneliness/mapping-loneliness-interventions\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/projects-and-activities/survey-methods-and-analysis-centre/loneliness/mapping-loneliness-interventions_en) (Accessed: August 14, 2025).
- Margolis, E. (2025) 'How 'hikikomori' shut-ins 'start to have dreams for the future,' The Japan Times, 4 July. [https://www.japantimes.co.jp/life/2025/05/31/lifestyle/hikikomori-shut-ins-rehabilitation-nagano/?cx\\_testid=8&cx\\_testvariant=cx\\_1&cx\\_artpos=0&cx\\_experienceid=exs7rzfqg0f7&cx\\_experienceactionid=showrecommendationsk7njakq78xx5256&cxtrackingid=%7bkpdx%7daaaaw1cmn8zzbaokyldpv1nkafhwahiqbwr5cjk3owrkbgwag9nahomrvhtn1jarlfhmej3iiuxoddqbmjvmgewltawmdaznjnymjzodgvjnhbmmmpybwgymdnzkijzag93umvjb21tzw5kyxrb25zszdoskflutc4wfg1mju2uhj2lw0a8hlctg96am5mbgpajzjhmdi6mje0oto4ogmxomvmmmda6zjq5mdphmdk2dwdwbgm0mgfia2r3y2ishs7ebnacebg#cxrecs\\_s](https://www.japantimes.co.jp/life/2025/05/31/lifestyle/hikikomori-shut-ins-rehabilitation-nagano/?cx_testid=8&cx_testvariant=cx_1&cx_artpos=0&cx_experienceid=exs7rzfqg0f7&cx_experienceactionid=showrecommendationsk7njakq78xx5256&cxtrackingid=%7bkpdx%7daaaaw1cmn8zzbaokyldpv1nkafhwahiqbwr5cjk3owrkbgwag9nahomrvhtn1jarlfhmej3iiuxoddqbmjvmgewltawmdaznjnymjzodgvjnhbmmmpybwgymdnzkijzag93umvjb21tzw5kyxrb25zszdoskflutc4wfg1mju2uhj2lw0a8hlctg96am5mbgpajzjhmdi6mje0oto4ogmxomvmmmda6zjq5mdphmdk2dwdwbgm0mgfia2r3y2ishs7ebnacebg#cxrecs_s).
- Mauri, C., Barjaková, M. and Berlingieri, F. (2024) 'Measuring loneliness: The European Union Loneliness Survey covering 27 European countries,' in *Population economics*, pp. 13–39. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-66582-0\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-031-66582-0_2).
- Mayers, A. M., Khoo, S. T., & Svartberg, M. (2002). The Existential Loneliness Questionnaire: background, development, and preliminary findings. *Journal of clinical psychology*, 58(9), 1183–1193. <https://doi.org/10.1002/jclp.10038>
- McHugh Power, J. and Swader, C. (2025) 'The loneliest nation in Europe? Ireland as a case study, and implications for policy,' *Public Policy* [Preprint]. [https://publicpolicy.ie/health/the-loneliest-nation-in-europe-ireland-as-a-case-study-and-implications-for-policy/#:~:text=Loneliness%20is%20an%20unpleasant%20feeling,et%20al.%2C%202023](https://publicpolicy.ie/health/the-loneliest-nation-in-europe-ireland-as-a-case-study-and-implications-for-policy/#:~:text=Loneliness%20is%20an%20unpleasant%20feeling,et%20al.%2C%202023))).

- Men's Shed Association (2025) The Irish Men's Sheds Association give an overview of their work to the N.I. Assembly. <https://menssheds.ie/the-irish-mens-sheds-association-give-an-overview-of-their-work-to-the-n-i-assembly/>.
- Mihalopoulos, C. et al. (2019) 'The economic costs of loneliness: a review of cost-of-illness and economic evaluation studies', *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(7), pp. 823–836. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01733-7>.
- Mouzo, J. (2023) 'La soledad, un problema de salud pública que aumenta el riesgo de enfermar y morir,' *El País*, 11 January. <https://elpais.com/salud-y-bienestar/2023-01-11/la-soledad-un-problema-de-salud-publica-que-aumenta-el-riesgo-de-enfermar-y-morir.html>. (Accessed: July 23, 2025)
- Moustakas, C.E. (1961) *Loneliness*. Englewood Cliffs, N.J., Prentice-Hall.
- Murthy, V. (2017) *Work and the loneliness epidemic*. <https://hbr.org/2017/09/work-and-the-loneliness-epidemic>.
- Murthy, V.H., MD (2020) *Together: The Healing Power of Human Connection in a Sometimes Lonely World*. HarperCollins.
- Noda, S. and Government of Japan (2021) *Policies on loneliness and isolation in Japan*, Mental Health Conference. [https://www.cao.go.jp/kodoku\\_koritsu/torikumi/kokusairenkei/pdf/211207\\_oecd\\_speech.pdf](https://www.cao.go.jp/kodoku_koritsu/torikumi/kokusairenkei/pdf/211207_oecd_speech.pdf).
- Nurminen, M., & Casabianca, E. (2022). JRC conference and workshop report roundtable with experts: Effective actions to address loneliness. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2760/718223>
- Nurminen, M., Stepanova, E., & Casabianca, E. (2023). Policy considerations for loneliness interventions. *Fairness Policy Brief 4/2023*. European Commission. Joint Research Centre, JRC133369\_1
- OECD (2025) 'Supporting Japanese people affected by severe social isolation: A case study,' OECD, 31 March. <https://www.oecd.org/en/blogs/2025/03/supporting-opportunities-insights-from-communities/supporting-japanese-people-affected-by-severe-social-isolation-a-case-study.html> (Accessed: August 8, 2025).
- OECD [Centre on Well-being, Inclusion, Sustainability and Equal Opportunity-WISE] (2024) *MEASURING SOCIAL CONNECTEDNESS IN OECD COUNTRIES: A SCOPING REVIEW, WORKING PAPER No.28*. OECD. <https://doi.org/10.1787/f758bd20-en>.
- OECD (2023a), *Economic Policy Making to Pursue Economic Welfare: OECD Report for the G7 Finance Ministers and Central Bank Governors*, OECD Publishing, Paris,

- [https://www.oecd.org/en/publications/economic-policy-making-to-pursue-economic-welfare\\_ccc5634c-en.html](https://www.oecd.org/en/publications/economic-policy-making-to-pursue-economic-welfare_ccc5634c-en.html).
- OECD (2023b), How to Make Societies Thrive? Coordinating Approaches to Promote Well-being and Mental Health, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/fc6b9844-en>.
- Office of the Surgeon General (2023) Our epidemic of Loneliness and Isolation: The US Surgeon General’s Advisory on the Healing effects of social connection and community. United States Department of Health and Human Services.
- Ortiz-Ospina, E. (2019) Is there a loneliness epidemic? <https://ourworldindata.org/loneliness-epidemic#article-licence>.
- Perlman, D. and Peplau, L.A. (1981) ‘Toward a social psychology of loneliness’, in Duck, S. and Gilmour, R. (eds) Personal relationships in disorder. London: Academic Press eBooks, pp. 31–56. Available at: [https://www.researchgate.net/publication/284034168\\_Toward\\_a\\_social\\_psychology\\_of\\_loneliness\\_Personal\\_relationships\\_3](https://www.researchgate.net/publication/284034168_Toward_a_social_psychology_of_loneliness_Personal_relationships_3) (Accessed: July 20, 2025).
- Prime Minister’s Office, UK (2018) PM launches Government’s first loneliness strategy. <https://www.gov.uk/government/news/pm-launches-governments-first-loneliness-strategy>. (Accessed: August 06, 2025).
- Prime Minister of Japan Cabinet Office (2021), Preparatory Meeting of the Collaborative Platform for Loneliness and Isolation Measures, [https://japan.kantei.go.jp/99\\_suga/actions/202109/\\_00033.html](https://japan.kantei.go.jp/99_suga/actions/202109/_00033.html).
- Putnam, R.D. (1995) ‘Bowling alone: America's declining social capital’, *Journal of Democracy*, 6(1), pp. 65–78. Available at: <https://dx.doi.org/10.1353/jod.1995.0002> (Accessed: July 20, 2025).
- Putnam, R.D. (2000) *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. New York: Simon and Schuster.
- Putnam, R.D., Leonardi, R. and Nonetti, R.Y. (1993) *Making democracy work: Civic traditions in modern Italy*, pp. 121-162 Princeton: Princeton University Press.
- Richardson, R. A. *et al.* (2025) ‘Contributors to age inequalities in loneliness among older adults: a decomposition analysis of 29 countries’, *Aging & Mental Health*, 29(7), pp. 1257–1265. doi: 10.1080/13607863.2025.2473634.
- Russell D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20–40. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)

- Seia, C. (2025) 'Loneliness: the invisible epidemic', IBSA Foundation for scientific research, 30 May. Available at: <https://www.ibsafoundation.org/en/blog/loneliness-the-invisible-epidemic> (Accessed: July 20, 2025).
- Shaer, M. (2024) 'Why is the loneliness epidemic so hard to cure?', *New York Times*, 27 August. Available at: <https://www.nytimes.com/2024/08/27/magazine/loneliness-epidemic-cure.html?searchResultPosition=1> (Accessed: July 20, 2025).
- SHARE-ERIC (2024). Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE) Wave 9. Release version: 9.0.0. SHARE-ERIC. Data set. DOI: 10.6103/SHARE.w9.900
- Smith, E. (2024) Hellesdon 'happy to chat' bench aims to combat loneliness. <https://www.bbc.com/news/articles/crl831380d3o>.
- Social isolation and loneliness (2025) Available at: <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness> (Accessed: July 20, 2025).
- Sooväli-Sepping, H., Trelle, E.-M. and Salmistu, S. (2023) 'Spatial Planning and Mental Well-being: How to reduce social isolation and loneliness in urban environments,' in *Spatial planning and mental well-being*. University of Groningen, pp. 329–340. <https://doi.org/10.58009/aere-perennius0044>.
- Statista (2023) Share of individuals worldwide reporting feelings of loneliness in 2022, by age group. <https://www.statista.com/statistics/1400807/percentage-of-people-who-reported-feelings-of-loneliness-by-age-group-worldwide/> (Accessed: July 24, 2025).
- Tackling Loneliness: Annual Report March 2023: The fourth year (2023) GOV.UK. <https://www.gov.uk/government/publications/loneliness-annual-report-the-fourth-year/tackling-loneliness-annual-report-march-2023-the-fourth-year>.
- Teo, A. R., & Gaw, A. C. (2010). Hikikomori, a Japanese culture-bound syndrome of social withdrawal?: A proposal for DSM-5. *The Journal of nervous and mental disease*, 198 (6), 444–449. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181e086b1>
- The Joint Research Centre: EU Science Hub [JRC] (2023) 'Monitoring and tackling loneliness in Europe: Released data from first EU-wide survey'. Available at: [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/jrc-news-and-updates/monitoring-and-tackling-loneliness-europe-released-data-first-eu-wide-survey-2023-06-06\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/jrc-news-and-updates/monitoring-and-tackling-loneliness-europe-released-data-first-eu-wide-survey-2023-06-06_en) (Accessed: July 20, 2025).

- Tragantzopoulou, P. and Giannouli, V. (2021) 'Social isolation and loneliness in old age: Exploring their role in mental and physical health,' *Psychiatriki* [Preprint]. <https://doi.org/10.22365/jpsych.2021.009>.
- UK Campaign to End Loneliness. (2020). Promising approaches revisited: Effective action on loneliness in later life.
- United Against Loneliness – A national movement tackling loneliness via strategy, action & awareness (2025). <https://www.interregeurope.eu/good-practices/united-against-loneliness-national-movement-tackling-loneliness-via-strategy-action-awareness#>.
- United Nations Department of Economic and Social Affairs (no date) THE 17 GOALS | Sustainable Development. <https://sdgs.un.org/goals> (Accessed: August 08, 2025).
- Van Tilburg, T.G. (2020) 'Social, emotional, and existential loneliness: A test of the multidimensional concept', *The Gerontologist*, 61(7), pp. e335–e344. Available at: <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa082> (Accessed: July 20, 2025).
- Van Tilburg, T.G. and De Jong Gierveld, J. (2023) 'The concepts and measurement of social isolation and loneliness,' in *Routledge eBooks*, pp. 3–12. <https://doi.org/10.4324/9781003289012-2>.
- Yang, Z. (2023) 'China is escalating its war on kids' screen time,' *MIT Technology Review*, 8 August. <https://www.technologyreview.com/2023/08/09/1077567/china-children-screen-time-regulation/>.
- Walker, P. (2018) 'May appoints minister to tackle loneliness issues raised by Jo Cox,' *The Guardian*, 25 April. <https://www.theguardian.com/society/2018/jan/16/may-appoints-minister-tackle-loneliness-issues-raised-jo-cox> (Accessed: July 23, 2025).
- Why is Cyprus the loneliest country in the world? (2025). <https://cyprus-mail.com/2025/06/07/why-is-cyprus-the-loneliest-country-in-the-world>.
- Wigfield, A. (2024) Tackling Loneliness with Holistic Interventions. <https://www.campaigntoendloneliness.org/tackling-loneliness-with-holistic-interventions-by-professor-andrea-wigfield/>.
- World Health Organization (WHO) Commission on Social Connection (2025) From loneliness to social connection: Charting a path to healthier societies. Available at: <https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection> (Accessed: July 20, 2025).
- World Health Organization (WHO) (2023) 'WHO launches commission to foster social connection'. Available at: <https://www.who.int/news/item/15-11-2023-who-launches-commission-to-foster-social-connection> (Accessed: July 20, 2025).

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

## UCLA Loneliness Scale (*version 3*)

**Instructions:** The following statements describe how you might sometimes feel. For each statement, put a number that indicates how often each question applies to you, with 1 = Never, 2 = Rarely, 3 = Sometimes, and 4 = Always.

- \_\_\_\_\_ 1. How often do you feel you are “in tune” with the people around you?
- \_\_\_\_\_ 2. How often do you feel that you lack companionship?
- \_\_\_\_\_ 3. How often do you feel there is no one you can turn to?
- \_\_\_\_\_ 4. How often do you feel alone?
- \_\_\_\_\_ 5. How often do you feel part of a group of friends?
- \_\_\_\_\_ 6. How often do you feel that you have a lot in common with the people around you?
- \_\_\_\_\_ 7. How often do you feel you are no longer close to anyone?
- \_\_\_\_\_ 8. How often do you feel your interests and ideas are not shared by those around you?
- \_\_\_\_\_ 9. How often do you feel outgoing and friendly?
- \_\_\_\_\_ 10. How often do you feel close to people?
- \_\_\_\_\_ 11. How often do you feel left out?
- \_\_\_\_\_ 12. How often do you feel that your relationships with others are not meaningful?
- \_\_\_\_\_ 13. How often do you feel no one really knows you well?
- \_\_\_\_\_ 14. How often do you feel isolated from others?
- \_\_\_\_\_ 15. How often do you feel that you can find companionship when you want it?
- \_\_\_\_\_ 16. How often do you feel that there are people who really understand you?
- \_\_\_\_\_ 17. How often do you feel shy?
- \_\_\_\_\_ 18. How often do you feel that people are around you but not with you?
- \_\_\_\_\_ 19. How often do you feel there are people you can talk to?
- \_\_\_\_\_ 20. How often do you feel there are people you can turn to?

**Age:** 18+

**Duration:** 3-5 minutes

**Reading Level:** 6<sup>th</sup>-8<sup>th</sup> grade

**Number of items:** 20

**Directions:** Give the client the scoring sheet to fill in.

**Scoring:** Q1, Q5, Q6, Q9, Q10, Q15, Q16, Q19, and Q20 should be reverse scored. Reverse-scored items are worded in the opposite direction of what the scale is measuring. The formula for reverse-scoring an item is:

$$((\text{Number of scale points}) + 1) - (\text{Respondent's answer})$$

For example, Q10 is a 4-item scale. If a respondent answered 3 on Q10, you would re-code their answer as:  $(4 + 1) - 3 = 2$ .

In other words, you would enter a 2 for this respondent's answer to Q10.

To calculate the total score for each participant, sum all responses for a score ranging from 20 to 80.

Total score <28 = no/low loneliness

Total score 28-43 = moderate loneliness

Total score >43 = a high degree of loneliness

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

### De Jong Gierveld Scale

		None of the time	Rarely	Some of the time	Often	All of the time
1	There is always someone I can talk to about my day-to-day problems					
2	I miss having a really close friend					
3	I experience a general sense of emptiness					
4	There are plenty of people I can lean on when I have problems					
5	I miss the pleasure of the company of others					
6	I find my circle of friends and acquaintances too limited					
7	There are many people I can trust completely					
8	There are enough people I feel close to					
9	I miss having people around me					
10	I often feel rejected					
11	I can call on my friends whenever I need them					

#### **processing the scale data manually**

##### *Step 1*

Count the neutral and positive answers ("more or less", "yes", or "yes!") on items 2, 3, 5, 6, 9, 10. This is the *emotional loneliness score*.

Count the missing values (i.e., no answer) on items 2, 3, 5, 6, 9, 10. This is the *missing emotional loneliness score*.

Count the neutral and negative ("no!", "no", or "more or less") answers on items 1, 4, 7, 8, 11. This is the *social loneliness score*.

Count the missing values (i.e., no answer) on items 1, 4, 7, 8, 11. This is the *missing social loneliness score*.

##### *Step 2*

Compute the total *loneliness score* by taking the sum of the *emotional loneliness score* and the *social loneliness score*.

##### *Step 3*

The *emotional loneliness score* is valid only if the *missing emotional loneliness score* equals 0.

The *social loneliness score* is valid only if the *missing social loneliness score* equals 0.

The total *loneliness score* is valid only if the sum of the *missing emotional loneliness score* and the *missing social loneliness score* equals 0 or 1.

##### *Step 4*

If desired, the total *loneliness score* can be categorized into four levels: *not lonely* (score 0, 1 or 2), *moderate lonely* (score 3 through 8), *severe lonely* (score 9 or 10), and *very severe lonely* (score 11).

#### **8 A short scale**

A 6-item version for overall, emotional and social loneliness has been developed because the length of the 11-item version has sometimes rendered it difficult to use the scale in large surveys. The construction and empirically testing is reported in De Jong Gierveld & Van Tilburg (2006). The selected items are:

- 3. I experience a general sense of emptiness
- 4. There are plenty of people I can rely on when I have problems
- 7. There are many people I can trust completely
- 9. I miss having people around
- 8. There are enough people I feel close to
- 10. I often feel rejected

Whether to use the 11-item version or the shortened 6-item version of the loneliness scale is not a neutral decision. Whereas studies detailing the prevalence of loneliness, or in-depth studies of loneliness among certain individuals, as well as research into the changing nature and impact of loneliness after specific life events may benefit from using the 11-item scale, the use of the shortened 6-item loneliness scale may be sufficient in other studies. In both cases, however, the researcher has a reliable and valid measuring instrument at hand, which can be used as a unidimensional overall loneliness measure as well as provide information about the emotional and/or social loneliness situation of respondents.

**Appendix 1**  
**Requested background data for the purpose of validation studies**

	Identification subsamples
	Year and months of data collection
	Sex
	Age (or year and month of birth)
	Official marital status - unmarried and never married - married - divorced (separated) - widowed
	Household composition - unmarried, living with parent(s) - living with partner, no children - living with partner and children - living with partner in household of different composition - one-parent family - living without partner in household of different composition - living alone
	Residential situation - living independently - living in with private person - home for the elderly, personal care home - student residence - independent planned housing, congregate housing (only for elderly persons) - other
	Employment status (paid employment) - no employment history - employed, >19 hours a week - employed, <20 hours a week - disabled - retired - other non-employed
	Education (highest level, whether or not completed) - primary education (6 years) - lower vocational training (6+3 years) - intermediate vocational training (6+4 years) - lower secondary education (6+4 years) - intermediate secondary education (6+5 years) - higher secondary education (6+6 years) - higher vocational training (6+5+4 years) - university (6+6+4 years)
	Self-rated health What is your general state of health? 1 poor, 2 not so good, 3 fair, 4 good, 5 very good
	ADL capacity - Can you walk up and down stairs? - Can you get up from and sit down in a chair? - Can you dress and undress yourself? 1 not at all, 2 only with assistance, 3 with much difficulty, 4 with some difficulty, 5 without difficulty

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

## *Existential Loneliness Questionnaire—Preliminary (ELQ-P)*

Circle the number that best describes how much each statement is *true of you*. For example, if you circle 1, this means that this statement is *not at all true of you*; if you circle 6, this means that it is *true of you very much*. If you circle 3, this means that it is *sometimes true of you*.

- | 1                        | 2 | 3                       | 4 | 5 | 6                       |
|--------------------------|---|-------------------------|---|---|-------------------------|
| Not at all<br>true of me |   | Sometimes<br>true of me |   |   | Very much<br>true of me |
- \*1. I am happy with the way I have lived my life
  - 2. I have not made any lasting contribution in life
  - \*3. There is a purpose to my life
  - 4. I have ignored what really matters in my life
  - 5. I have lost most of the people that I am close to
  - \*6. I am surrounded by strangers I cannot connect with
  - \*7. Since being diagnosed with HIV I have had trouble finding people I can talk to
  - \*8. I feel lonely
  - \*9. When I feel lonely, I do whatever I can not to think about those feelings
  - 10. I'll do anything in order not to be alone
  - 11. My days seem to go on forever, and I feel that I'm just putting in time
  - \*12. I feel I have people I can trust and rely on if I need them
  - \*13. My fears of being rejected because of HIV have made it harder to be around other people
  - 14. I feel that things around me are unfamiliar
  - \*15. If I had the right relationship, I would never feel alone
  - \*16. I stay in bad relationships too long in order not to be alone
  - \*17. I immediately get involved in new relationships as soon as I break up
  - \*18. I feel helpless
  - 19. I have goals in my life
  - 20. When I'm with other people, I feel connected to them
  - \*21. I feel alone
  - 22. I still feel close to my old friends
  - \*23. I mean something to others
  - \*24. Important relationships have ended or become weaker
  - \*25. I feel at the mercy of the world
  - \*26. I feel dead
  - \*27. The universe is full of meaning
  - 28. I have faced death and realize it will happen to everyone
  - \*29. I feel that there is little point to life
  - \*30. No one else in the world can understand my feelings
  - \*31. My world seems so different from everybody else's
  - \*32. Because I am HIV+ I feel hopeless about having a romantic relationship

*Note.* Items preceded by an asterisk constitute the ELQ.

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4

**Table 1**  
Studies Reporting About Loneliness Before and During the Pandemic Meeting Inclusion Criteria of the Systematic Review

Authors and country/region	Population	Sample (N) <sup>a</sup>	Study type	Age (M, SD if available) <sup>b</sup>	Women (%) <sup>b</sup>	Loneliness measure	Loneliness continuous prepandemic vs. during pandemic (M, SD)	Loneliness prevalence prepandemic vs. during pandemic (%)	Reported changes in loneliness	Months between before- and during-pandemic assessment	Current extent, duration (days) of restrictions at during-pandemic assessment
Bartrés-Faz et al. (2021)	General public (community cohort)	1,604	Longitudinal	55.7 (7.3)	65	UCLA 3-item loneliness scale	3.74 (1.17) vs. 3.52 (0.9)	n/a	↓	12	Hard, 32 (18–47)
Beutel et al. (2021)	General public (community cohort)	2,516; 2,503	Pseudolongitudinal	48.03 (17.57); 45.99 (17.77)	54.5; 53.1	Previously validated single item	1.35 (0.68) vs. 1.38 (0.78)	n/a	↔	24	Soft, 80 (51–108)
Bierman and Schieman (2020)	Working population	2,477; 2,446	Longitudinal	41.97	48.7; 48.6	Own single item (frequency, past month)	2.09 (1.11) vs. 2.26 (1.16)	59.9 vs. 65.5	↑	6	Soft, 8 (5–11)
Canada											
Bu et al. (2020)	General public (community cohort)	31,064; 60,341	Pseudolongitudinal	n/a	51.8; 49.8	UCLA 3-item loneliness scale	4.35 (1.65) vs. 5.03 (1.99)	n/a	↑	28	Hard, 23 (–2 to 48)
Elmer et al. (2020)	University students	212	Contains both	n/a	21.7	UCLA 9-item loneliness scale	1.69 (0.49) vs. 1.81 (0.48)	n/a	↑	7	Hard, 31 (16–45)
Switzerland											
Entringer et al. (2020) <sup>a</sup>	General public (community cohort)	36,470; 3,599	Longitudinal	n/a	n/a	UCLA 3-item loneliness scale	3 (2.28) vs. 5.2 (2.57)	n/a	↑	36	Hard, 32 (19–45)
Germany											
Entringer and Gosling (2021)	General public (community cohort)	6,010	Longitudinal	52.64 (13.54)	60.93	UCLA 3-item loneliness scale	1.96 (0.73) vs. 2.69 (0.86)	n/a	↑	36	Soft, 66 (18–113)
Germany											
Gallagher et al. (2021)	Cancer patients/survivors (community cohort)	517	Longitudinal	60	54.2	Own single item (frequency of loneliness, past 4 weeks)	n/a	6 vs. 6	n/a	18	Hard, 25 (10–39)
U.K.											
Gallagher and Wetherell (2020)	General public (community cohort, oversampled caregivers)	7,527	Longitudinal	50	55	Own single item (frequency, past 4 weeks)	n/a	7.75 vs. 7.6	n/a	18	Hard, 25 (10–39)
U.K.											
Heidinger and Richter (2020)	Older adults (community cohort)	418; 435	Pseudolongitudinal	73 (8.17)	59	6-item De Jong Gierveld loneliness scale	1.61 (0.55) vs. 1.73 (0.6)	n/a	↑	11.5	Hard, 48 (18–78)
Austria											
Herrera et al. (2021)	General public, oversampled >80 years	721	Longitudinal	72.65; 71.59	69.8	UCLA 3-item loneliness scale	1.06 (2.77) vs. 1.11 (1.61)	43 vs. 47.8	↑ (binary outcome); ↔ (continuous outcome)	8	Hard, 136 (75–196)
Chile											
Huxhold and Tesch-Römer (2021)	General public (community cohort >40 years)	5,434; 4,609	Longitudinal	63	50	6-item De Jong Gierveld loneliness scale	n/a	9 vs. 13.7	↑	36	Soft, 110 (80–140)
Germany											
Kivi et al. (2021)	Older adults (community cohort)	1,034; 1,071	Longitudinal	67.13 (2.00)	47.5; 47.3	4 items derived from the UCLA loneliness scale	1.44 (0.6) vs. 1.44 (0.59)	n/a	↔	9	Soft, 14 (10–18)
Sweden											
Kovacs et al. (2021)	General public (university research participant pool)	189	Longitudinal	27.6	38	20-item UCLA loneliness scale	2.69 (0.49) vs. 2.82 (0.38)	n/a	↑	12	Soft, 78 (63–92)
USA											
Krenold and Perry (2021)	Older adults (previously participants in lab experiment)	93	Longitudinal	75.2 (6.86)	54.3	UCLA 3-item loneliness scale	5.14 (2.49) vs. 6.05 (2.83)	n/a	↑	9	Soft, 43 (28–58)
USA											
Lau et al. (2021)	University students	97; 99	Longitudinal	21	50; 35.4	20-item UCLA loneliness scale	42.11 (10.06) vs. 42.98 (9.87)	n/a	↔	3	Hard, 46 (1–90)
England											
Lippke et al. (2021) <sup>a</sup>	University students	363; 175	Pseudolongitudinal	19.33 (2.27); 24.22 (3.61)	48.4; 47.4	Prepandemic: ULS-8; during pandemic: adapted single item from CES-D	2.24 (0.67) vs. 1.95 (1.22)	n/a	n/a	22	Soft, 95 (80–109)
Germany											
Macdonald and Hüter (2021)	Older adults (community cohort)	99	Longitudinal	71.49 (4.90)	37.4	Own construction from adaptation of PANAS items	19.78 (12.32) vs. 29.24 (18.19)	n/a	↑	7.5	Hard, 25 (11–39)
Switzerland											
McGrath et al. (2021)	Older men (participating in intervention study)	68; 145	Pseudolongitudinal	69.1 (9.68); 69 (8.53)	0	UCLA 3-item loneliness scale	3.09 (0.51) vs. 4.62 (1.85)	n/a	↑	6	Soft, 96 (81–110)
Ireland											
Mueller et al. (2021)	Adolescents	303; 280; 930; 314	Contains both	12.4 (1.07); 13 (1.04)	65	UCLA 3-item loneliness scale	1.49 (0.56)/1.49 (0.52) vs. 1.56 (0.57)	n/a	n/a	7	Soft, 95 (70–130)
USA											
Niedzwiedz et al. (2021)	General public (community cohort)	22,823; 10,977	Pseudolongitudinal	49.5 <sup>c</sup>	52.1; 52	Own single item (frequency, past 4 weeks)	n/a	7.45; 7.76	↔	24	Hard, 36 (33–38)
U.K.											
Okely et al. (2020)	Older adults (community cohort)	137	Longitudinal	70; 82	48.2	Own single item (frequency, past week)	n/a	19 vs. 27	↔	24	Hard, 80 (73–86)
Scotland											
Pun et al. (2021)	General public with/ without mental illness (case-control cohorts)	1,517	Longitudinal	56.1 (13.2) <sup>2</sup>	64	6-item De Jong Gierveld loneliness scale	2.04 (2.02) vs. 2.26 (1.83)	n/a	↑	70	Hard, 42 (21–62)
Netherlands											
Peng and Roth (2021)	Older adults (community cohort >50 years)	1,141	Longitudinal	63.12 (7.46); 66.87 (7.46)	53	11-item scale derived from the UCLA loneliness scale	1.5 (0.45) vs. 1.5 (0.44)	n/a	↔	48	Soft, 115 (74–156)
USA											
Philpot et al. (2021)	General public (patient register)	1,996	Longitudinal	60 (14.5)	50	NIH adult social relationship scales	1.8 (0.8) vs. 2 (0.8)	n/a	↑	15	Soft, 44 (29–59)
USA											
Rogers et al. (2021)	Adolescents (community cohort)	407	Longitudinal	15.5	49.9	UCLA 3-item loneliness scale	1.3 (0.47) vs. 1.44 (0.53)	n/a	↑	7	Hard, 20 (13–26)
USA											
Sibley et al. (2020)	General public (community cohort)	1,003 (each)	Pseudolongitudinal	51.7 (13.0)	66.6; 64.9	Sense of belonging instrument	5.1 (1.05) vs. 5.07 (1.1)	n/a	↔	6	Hard, 10 (1–19)
USA											
Stepoe and Di Gessa (2021)	Older adults (community cohort >50 years)	4,887	Longitudinal	70.11 (9.46)	53.3	UCLA 3-item loneliness scale	n/a	34 vs. 36	n/a	24	Soft, 101 (71–131)
England											
Stolz et al. (2021)	Older adults (community cohorts >60 years)	514; 538	Pseudolongitudinal	Median 67 (IQR 9; 520) <sup>f</sup>	54.3	UCLA 3-item loneliness scale	3.51 (0.99) vs. 4.67 (1.65)	n/a	↑	60	Soft, 70 (62–78)
Austria											
Stone (2020)	General public (each)	3,000	Pseudolongitudinal	n/a	n/a	UCLA 3-item loneliness scale	0.35 vs. 0.35	15.5 vs. 15.3	↔	12	Soft, 101 (95–106)
USA											
van der Velden et al. (2021)	General public (community cohort)	4,084	Longitudinal	45	50.7	6-item De Jong Gierveld loneliness scale	6.90 (1.42) vs. 7.05 (1.34)	n/a	↑ (for emotional loneliness)	96	Soft, 97 (82–111)
Netherlands											
van Tilburg et al. (2020)	Older adults (community cohort >65 years)	1,502	Longitudinal	72	49	6-item De Jong Gierveld loneliness scale	Social loneliness: 0.95 (1.15) vs. 1.17 (1.20)	n/a	↑	7	Hard, 65 (54–76)
Netherlands											
Werner et al. (2021)	University students	443	Longitudinal	22.8 (3.3)	77	UCLA 3-item loneliness scale	3.89 (2.73) vs. 5.89 (2.69)	n/a	↑	11	Soft, 95 (81–109)
Germany											
Wong et al. (2020)	Older adults with chronic health conditions	583	Longitudinal	70.9 (6.1)	72.6	6-item De Jong Gierveld loneliness scale	1.6 (1.85) vs. 2.9 (2.46)	40.5 vs. 70.1	↑	18	Soft, 67 (37–96)
Hong Kong											

Note. For ranges (i.e., with respect to assessment periods and durations of restrictions), means are reported. Cutoffs for reported prevalence rates: Gallagher et al. (2021) and Gallagher and Wetherell (2020) "often" lonely; Herrera et al. (2021); >3; McGrath et al. (2021); ≥6; Niedzwiedz et al. (2021); "often" lonely; Stepoe and Di Gessa (2021); ≥5; Wong et al. (2020); no loneliness: 0–1, moderate loneliness: 2–4, severe loneliness: 5–6; Huxhold and Tesch-Römer (2021): Affirmation of the majority of negative statements, denial of the majority of positive statements; Stone (2020): for each item: response option "often." N/A = not applicable; CES-D = Center for Epidemiological Studies Depression; NIH = National Institute of Health; PANAS = Positive and Negative Affect Schedule; UCLA = University of California, Los Angeles; ULS-8 = University of California Los Angeles Loneliness Scale.

<sup>a</sup>These studies could not be included in the meta-analyses and meta-regression. <sup>b</sup>Report of two numbers indicates differences in pre-/during-pandemic samples. <sup>c</sup>Age was assessed during pandemic, not prepandemic.

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5

**Table 1** Overview of included documents (n= 23 documents, 14 countries)

Country (abbr.) (source)	Document Name	Document Type	Government Department	Year	Identifiable funding pledge?	Intervention proposed?	Target group
Albania [AU] [35]	The National Action Plan on Aging	Action Plan	Ministry of Health & Social Protection	2019	Yes	Yes	Older adults (aged 65+)
Australia [AU] [36, 37]	Social Isolation & Loneliness: A National Strategy to Address Loneliness and Social Isolation	Government website Strategy	Australian Institute of Health and Welfare Housed at The Treasury of the Australian Government. Strategy produced by Ending Loneliness together in partnership with R U OK? and the Australian Psychological Society	2021 2021	Yes Yes (call for funding)	Yes Yes	General population Government
Austria [AT] [38]	Understanding and Defining Loneliness & Social Isolation	Resource sheet	Australian Institute of Family Studies, Dept of Social Services	2022	No	Yes	General population, with specific vulnerable groups
Austria [AT] [38]	Overcoming Loneliness	Government website	Federal Ministry of Social Affairs, Health, Care and Consumer Protection	2023	No	Yes	General population
Canada [CA] [39, 40]	Report on the Social Isolation of Seniors	Technical Report	National Seniors Council	2014	No	No	Older adults (aged 65+)
Canada [CA] [39, 40]	A Profile of Social Isolation in Canada	Technical Report	Hosted at Ministry of Health, Report produced by university researchers	2006	No	No	Older adults (aged 65+)
Czechia [CZ] [41]	Social Inclusion Strategy 2021–2030	Strategy	Ministry of Labour & Social Affairs	2019	No	Yes	General population
Denmark [DK] [42, 43]	The Danish National Strategy Against Loneliness	Strategy	2 NGOs: Eldre Sagen (=The Elderly Association), General Red Cross on behalf of the national government	2023	Yes (call for funding)	No	General population
Denmark [DK] [42, 43]	Danish Action Plan Against Loneliness	Action Plan	2 NGOs: Eldre Sagen (=The Elderly Association), General Red Cross on behalf of the national government	2023	Yes	Yes	General population
Germany [DE] [44]	Loneliness - recognising, evaluating & resolutely confronting it	Technical Report	Committee for Family Affairs, Senior Citizens, Women and Youth	2021	No	Yes	General population

**Table 1** (continued)

Country (abbr.) [source]	Document Name	Document Type	Government Department	Year	Identifiable funding pledge?	Intervention proposed?	Target group
Ireland [IE] [45]	Stronger together: The HSE Mental Health Promotion Plan 2022–2027	Strategy	Health Service Executive Ireland Mental Health and Wellbeing Programme + National Working Group	2022	No	Yes	General population, with specific vulnerable groups
Italy [IT] [46]	Policies for active ageing in Italy: what are the possible objectives?	Policy	Family Department	2022	No (only mentions need for funding)	Yes	Older adults (aged 65+)
Malta [MT] [47]	National Strategic Policy for Active Ageing 2023–2030	Policy	Ministry for Senior Citizens and Active Ageing	2022	No	Yes	Older adults (aged 65+)
Netherlands [NL] [48]	One against loneliness. Action programme 2022–2025.	Action Plan	Ministry of Health, Welfare and Sport	2022	Yes	Yes	General population, with specific vulnerable groups
Switzerland [CH] [49, 50]	Social resources as health protection: Mode of action and dissemination in the Swiss population and in Europe	Technical Report	Swiss Health Observatory	2014	No	No	General population, with specific vulnerable groups
	Social resources: Promotion of social resources as an important contribution to mental health, health and a high quality of life	Technical Report	Health Promotion Switzerland	2020	No	No	General population, with specific vulnerable groups
United Kingdom [GB] [51–53]	Emerging Together: The Tackling Loneliness Network Action Plan	Action Plan	Department for Digital, Culture, Media and Sport	2021	Yes	Yes	General population, with specific vulnerable groups
	A connected society - A strategy for tackling loneliness	Strategy	Department for Digital, Culture, Media and Sport	2018	Yes	Yes	General population
	Wellbeing in Northern Ireland	Technical Report	NISRA, Northern Ireland Statistics and Research Agency	2022	No	No	people aged 16 and over in Northern Ireland

**Table 1** (continued)

Country (abbr.) [source]	Document Name	Document Type	Government Department	Year	Identifiable funding pledge?	Intervention proposed?	Target group
United States of America [US] [54–56]	Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System	Study	The National Academies of Science, Engineering, and Medicine	2020	No	Yes	Older adults (aged 65+)
	Addressing Social Isolation to Improve the Health of Older Adults: A Rapid Review	Study	Agency for Healthcare Research and Quality (US Department of Health and Human Services)	2019	No	Yes	Older adults (aged 65+)
	Our Epidemic of Loneliness and Isolation: The U.S. Surgeon General's Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community.	Advisory	U.S. Public Health Service	2023	No	Yes (broadly phrased)	General population

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 6

Έτος	Χώρα / Οργανισμός	Παρέμβαση	Πηγή
2009	Ην. Βασίλειο	Campbell Report: "Loneliness is the hidden public health challenge"	Campaign to End Loneliness (2011). 'Promising approaches to reducing loneliness and isolation in later life'. [Online] Available at: <a href="https://www.campaigntoendloneliness.org">https://www.campaigntoendloneliness.org</a>
2011	Ευρωπαϊκή Επιτροπή	Στρατηγική για Ενεργό & Υγιή Γήρανση	European Commission (2012). 'European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations'. [Online] Available at: <a href="https://europa.eu/ey2012/">https://europa.eu/ey2012/</a>
2018	Ηνωμένο Βασίλειο	Τόρυση Υπουργείου για τη Μοναξιά, στρατηγική 'A Connected Society'	UK Government (2018). 'A Connected Society: A strategy for tackling loneliness'. Department for Digital, Culture, Media and Sport. Available at: <a href="https://www.gov.uk/government/publications/a-connected-society-a-strategy-for-tackling-loneliness">https://www.gov.uk/government/publications/a-connected-society-a-strategy-for-tackling-loneliness</a>
2019	Ολλανδία	Εκστρατεία 'One Against Loneliness'	Ministry of Health, Welfare and Sport (2019). 'One Against Loneliness'. [Online] Available at: <a href="https://www.eenzaam.nl/english">https://www.eenzaam.nl/english</a>
2021	Ιαπωνία	Τόρυση Υπουργείου για τη Μοναξιά	Japan Times (2021). 'Japan appoints minister for loneliness amid rise in suicides'. [Online] Available at: <a href="https://www.japantimes.co.jp/news/2021/02/20/national/japan-minister-loneliness/">https://www.japantimes.co.jp/news/2021/02/20/national/japan-minister-loneliness/</a>
2022	Ευρωπαϊκή Ένωση	EU Loneliness Project & Δηλώσεις Επιτρόπου Šuica	European Commission Joint Research Centre (2022). 'Loneliness in the EU'. [Online] Available at: <a href="https://lonelinessresearch.eu/">https://lonelinessresearch.eu/</a>
2023	ΗΠΑ	US Surgeon General: 'Our Epidemic of Loneliness and Isolation'	US Department of Health and Human Services (2023). 'Our Epidemic of Loneliness and Isolation'. Office of the Surgeon General. Available at: <a href="https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf">https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf</a>
2023	Ευρωπαϊκή Ένωση	Στρατηγική Ψυχικής Υγείας της ΕΕ (2023)	European Commission (2023). 'A comprehensive approach to mental health'. [Online] Available at: <a href="https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_23_3123">https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_23_3123</a>
2023	ΠΟΥ	Σύσταση WHO Commission on Social Connection	World Health Organization (2024). 'WHO launches Commission on Social Connection'. [Online] Available at: <a href="https://www.who.int/news/item/06-03-2024-who-launches-commission-on-social-connection">https://www.who.int/news/item/06-03-2024-who-launches-commission-on-social-connection</a>
2024	Ευρωπαϊκή Ένωση	LONELY-EU project	Loneliness in Europe – Horizon (2024). <a href="https://lonelinessineurope.eu/">https://lonelinessineurope.eu/</a> .
2025	ΠΟΥ	Ψήφισμα για την Κοινωνική Σύνδεση	World Health Organization (2025). 'From loneliness to social connection: report of the WHO Commission on Social Connection'. Geneva: WHO.

Πηγή: Ίδια επεξεργασία

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 7



Department for  
Digital, Culture,  
Media & Sport

Organisation name	Project name	Project region	Amount agreed	Project Description
The Rural Coffee Caravan Information Project	Rural Coffee Caravan - Taking it Further	Eastern	£87,805	Expansion project based in various locations across Sussex to provide a new mobile meeting space (campervan), in rural locations. Also a new service to support those in fuel poverty. Well connected organisation who have demonstrated the effectiveness of existing activity.
The Ramblers' Association	Ramblers Friendship Walks	National	£88,870	Partnership project with Cruse who work with people who have been bereaved. They will combine their existing 'Walking for Health' group with the partner group Cruse who help bereaved people. They will try differing approaches to bring bereaved people together with walking activities using a referral system for the project.
Ideas Hub Chelmsford	To establish an information centre for Chelmsford	South East	£31,935	New project in Chelmsford, Essex using the group's existing experience of providing activities to tackle loneliness by opening an information centre to benefit individuals and agencies to support self-prescribing for the entire local community, targeting those suffering from loneliness. The provision will support Chelmsford's 28 Parishes, covering 168,000 inhabitants. The centre will be run by former beneficiaries of the service.
LD North East	Healthy Connections North Tyneside	North East	£57,950	Expansion project based in North Tyneside, delivering sport and exercise activities leading to a healthy lifestyle and to connect people. The organisation clearly demonstrates the impact the work has had and the project is well planned with clear, appropriate detail provided. They have links to a number of relevant organisations.



Department for  
Digital, Culture,  
Media & Sport

Care Leavers Association	Care Experienced Connections	National	£100,000	Development of a social media platform aimed to connect care leavers of all ages who had lived in specific residential homes or foster care placements. Will establish a new updated multi-faceted digital platform, provide opportunities for care leavers to meet and develop a resource and training package for the public and voluntary sector service to help other organisations better understand care leaver isolation. The project aims to support users of the new digital platform and care leavers.
Chell Area Family Action Group	Together there is Hope	West Midlands	£98,687	Expansion project in Stoke-on-Trent. Will purchase minibus and appoint 10 volunteer social inclusion champions to support those most hard to reach and at risk of isolation.
Care Network Cambridgeshire	Cambridgeshire Action to End Loneliness	Eastern	£92,203	Expansion and development of a project in Cambridgeshire. It will expand an intergenerational project which links care homes with schools to buddy up young people with older residents to exchange skills. It will also work with local groups, parish councils and local authority services to identify people within the community suffering from (chronic) loneliness and provide members of the community with the necessary advice and support to help them.
Action with Communities in Rural Kent	Kent Coffee Caravan	South East	£66,104	Expansion project in rural Kent, providing a free pop up café and information hub. Particular focus on older beneficiaries who live alone in rural Kent and Medway. Well-connected organisation with demonstrable impact.
Action for Children	Chat and Play	National	£99,477	Expansion project to roll out and expand the current service provision nationally to over 80 nurseries and children's centres. The project offers a range of support projects to children and their families which cover mental health, short breaks for children considered SEND, buddying services for parents and providing young carers the opportunity to meet others in similar positions.



Department for  
Digital, Culture,  
Media & Sport

Crapevine Coventry and Warwickshire Ltd.	Self-Care Social: ending loneliness for people with long term health conditions	West Midlands	£97,261	Expansion project in Coventry, which aims to tackle loneliness for people with long-term health conditions. The approach focuses on empowering people to come together and catalyse events themselves. Will create 5-10 new initiatives.
Investing in People and Culture	Community Links	North East	£99,755	Expansion project in Middlesbrough, working with refugees and asylum seekers. Will reach refugees and vulnerable migrants through support employment, language, housing, health, legal issues and education.
Edberts House	Community Linking Project	North East	£98,059	Will scale up the work of four organisations working in partnership (Edberts House, Gateshead Older People's Assembly, CBC Health (federation representing all GP practices in Gateshead) and Gateshead Council, operating a social prescribing model within East Gateshead to include rural Gateshead. Community Link Workers will be embedded within GP practices to provide support for people who are isolated and lonely. It represents a strong model of partnership working to help people who are often furthest from support and connections.
YMCA Derbyshire	Campus Community Hub	East Midlands	£79,045	Expansion project based in Derbyshire, delivering intergenerational activities, working with young people and older people from the local community. Based at the YMCA's café and allotment site.
Byker Community Association	Everybody Welcome	North East	£30,500	Expansion project based in Byker, Newcastle-upon Tyne which provides a community centre for local people with an emphasis on supporting hard to reach communities, those affected by food poverty and young people who are NEET. It will scale up existing activities to help them set up their own community groups, offer volunteer placements with partners or in house projects and accredited training opportunities.



Department for  
Digital, Culture,  
Media & Sport

Idle Women CIC	Idle Women on Land	North West	£80,700	Expansion of service in the Accrington and Nelson areas of the North West offering weekly engagement for beneficiaries suffering from loneliness as well as providing specialist support to BAME women experiencing domestic abuse.
Bath and North East Somerset Carers Centre	Connecting Carers	South West	£99,947	A continuation and expansion project, the organisation wishes to build on their already successful 4 Carers Cafés and establish a further 15 Cafes within Bath and North East Somerset, which provides peer support groups and short courses to help reduce carers isolation as well as developing a digital toolkit for them. The group will also work with Bath and North East Somerset Council to develop a Carers Strategy to help ensure the project reduces loneliness locally.
Age UK Sunderland	Meaningful Connections	North East	£70,217	New project using existing delivery models in Sunderland, targeting older LGBT people. The project will provide 1:1 support, a local group and connections will be made via telephone and six social network groups will be set up. Close partnership with Sunderland Pride and other key stakeholders.
Marmalade Trust	Marmalade Helpline	South West	£45,525	Expansion project based in Bristol, South Gloucestershire, Bath and North East Somerset, Wiltshire, North and South Somerset in the South West, delivering a befriending service with volunteers. In addition, they have a loneliness helpline that extends their service and reach where and when it is needed.
Leonard Cheshire Disability	Opening Doors Gloucestershire	South West	£100,000	Expansion of existing project to Gloucester, where it will work with disabled adults, supporting them to be more engaged with the local community and to live more independently via 60 volunteer buddies. The project has a detailed focus on removal of common barriers to engaging in social activities such as transport.
Folkestone Sports Centre Trust Limited	Fit Together	South East	£87,120	Expansion project based in Folkestone, delivering activities for adults and teens who suffer isolation/have mental health issues or physical disabilities and people at transition stages in life. Also veterans and the Nepalese community.

Prisoners Abroad	Connecting Families Project	National	£99,723	Expansion to 1,000 families in Liverpool, Brighton and Colchester. Will promote and roll out online web-based family network to create a digital online community, supported by volunteers. Will increase impact by scaling up linkages with local organisations and services. Services will be co-designed.
Age UK Bath and North East Somerset	Later Life Connections	South West	£78,565	Expansion project based in Abbey/Kingsmead, Newbridge, Southdown, Tiverton and Peasedown St John. Support older people who have experienced a life changing event i.e. bereavement, loss of mobility and will provide advice, information, companionship and support.
Cross Gates & District Good Neighbours' Scheme CIO	Living La Vida LOCAL!	Yorkshire and The Humber	£73,625	Expansion project based in Leeds, to help reduce isolation amongst older people in the area. They wish to recruit additional staff to work with additional older people, delivering befriending, transport schemes, home visits and supported visits. The organisation has strong links within the local community and health services.
Furniture Reclamation and Delivery Enterprise (FRADE)	FRADE Men's Shed	North East	£81,570	Expansion project in Middlesbrough, which works with a diverse group of men, spanning age, race and disability who have low level mental health issues. The project will help them create social connections via restoration of second hand furniture.
Staffordshire Housing Association Limited	Getting Connected	West Midlands	£99,842	Expansion project based in Newcastle-under-Lyme, which provides long-term social support for older people. Will focus on working with socially isolated older people who are accessing primary care.
Empowerment Charity Lancashire	PEER 4 U	North West	£95,000	Expansion project based in Blackpool, Fylde and Wyre, delivering support for people with Multiple Complex Needs (MCN). Will recruit peer mentors to support service users to access employment, social contacts, cultural activities etc. Lived experience team works closely with users who have experienced homelessness, offending, substance misuse and mental health illness.

Resolving Chaos CIC	Connecting Conversations	Eastern	£99,989	Expansion project based in Hertfordshire and delivering a new people-led group to empower local older people with lived experience of loneliness to develop a range of initiatives. Project will support older people and will benefit an additional set of groups as a result of 'critical friend' support.
The Royal United Kingdom Beneficent Association TA Independent Age (The Campaign to End Loneliness)	Campaign to End Loneliness's Relationships and Resilience Project	National	£100,000	New England-wide project, which will gather evidence to address the key factors that are known to trigger loneliness. Will work with thousands of individual older people, over 2,000 organisations and up to 100 academics, to identify and create solutions that grow relationships and resilience over time.
Wolverhampton Voluntary Sector Council (WVSC)	The Wellbeing Partnership	West Midlands	£78,852	Expansion of an existing service in Wolverhampton that will close the gap between the range of social prescriptions currently available for people identified as lonely or socially isolated and their needs, including older men, LGBT+ communities, homeless people, people who are recently bereaved, those living with sight loss who are financially excluded, people aged 30-50 and carers. It aims to reach a further set of people per year via a range of workshops, social events, programmes, a DIY cafe and a repair cafe. It will work with Ring and Ride to design an approach that better responds to the needs of social prescribing customers, enabling them to take up the social prescription of their choice.
Worcestershire Association for the Blind	SocialEYES	West Midlands	£100,000	Expansion project based across Worcestershire, to deliver a befriending service, matching volunteers with people who are blind or partially sighted and become isolated as a result. Befrienders are matched through shared interests and the project will be signposted by a range of services. There is strong partnership working and plans are in place to sustain the project.

Saltbox	CareLink	West Midlands	£99,954	Expansion project operating in Stoke-On-Trent aimed at vulnerable people over the age of 50. The group will expand into new areas across Staffordshire, creating opportunities for face-to-face befriending with volunteers, increase the range of day-trips on offer, build partnerships with key agencies in pockets of deprivation and high need and provide more accessible travel.
Mind in Mid Herts	Creative Minds	Eastern	£56,268	This is a new project which will be delivered in Stevenage and more rural neighbouring communities, targeting those with mental health issues. Running four separate courses involving drama, poetry and pottery. Service users who have completed the courses will be linked into 10 other arts or community groups and encouraged to volunteer. Four service users will also be trained to provide mental health awareness training to at least 10 existing arts groups.
The Woman's Activity Centre	Talking Works	Yorkshire and The Humber	£72,240	Expansion in Halifax that will support older women in the Pakistani community who have been identified as unable to engage and are isolated. The project will fund the door to door transport to attend activities such as games, exercise and regular one to one counselling, developing relationships.
Mums Aid Maternal Mental Health Support CIC	The Peer Support and Social Intergration Project	London	£58,456	This group based in the Borough of Greenwich project to deliver outreach peer-support to mothers in their own homes who are isolated and currently unable to attend counselling due to agoraphobia, parenting responsibilities, and accessibility issues. volunteers with 'lived experience' to provide opportunities for mothers experiencing postnatal to socialise and access well-being and social get-together groups.
Wiltshire Community Foundation	Wiltshire Loneliness Uncovered	South West	£42,098	Expansion project based in Wiltshire and Swindon, which will bring together small grassroots community organisations and local to people to work on a project which will heighten awareness and understanding of loneliness.

Brighton Women's Centre	Women to Women Peer Mentoring Project	South East	£73,107	Expansion project based in Brighton working with women at risk or who have faced abuse, loss, trauma, poverty, homelessness and some who have been in contact with the criminal justice system. Women at the end of their support journey will be offered the opportunity to facilitate their own peer support groups and one to one support. Strong partnership links with statutory agencies and local organisations are in place
Salford Foundation Limited	Emerge	North West	£97,558	Expansion project based in Salford will support socially disadvantaged women who are isolated and experience loneliness due to multiple needs and barriers. Group based activities will be offered, with five Peer Champions recruited from women who have faced similar experiences to service users.
The Fitzwilliam Museum, University of Cambridge	Making Connections	Eastern	£83,763	Expansion project based in Cambridge, providing 'Tea and Talk' and 'Dancing in the Museum' sessions to people with dementia and their care partners and isolated older people. Sessions include talking about project artefacts as a focus for social interaction and outreach work into sheltered housing.
Stainforth4all Ltd.	Give IT a Go	Yorkshire and The Humber	£36,610	Expansion of a successful pilot project in Stainforth, Doncaster of a digital inclusion project. Volunteers will be trained as 'Digital Champions' to work with older people aged 65 plus initially at their own homes and then in small groups at the Community Centre for IT sessions. Unemployed young people aged 18-24 as volunteer 'Digital Champions' to support participants and develop their own skills towards employment with access to accredited awards.
Action East Devon Ltd.	Hi Vis: Male Carer Project	South West	£74,900	Expansion project operating in Honiton and Seaton targeting male carers, such as men in sheds, fishing trips, pub meet-ups and practical skills workshops. Having brought men together and as bonds begin to grow between participants, they may try to engage them in other services such as counselling and peer support groups.

Social Action for Health	Good Friends	London	£81,231	Expansion project based in Tower Hamlets, Greater London, delivering a befriending service to elderly who have multiple disabilities including mobility issues. The project will be promoted to potential service users. Evaluation of the project will be through storytelling and Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) will be used to measure participants mental well being. Key findings from evaluations will be collated into a resource and available in various languages.
Organiclea Ltd.	Roots In - Green Care Connections	London	£87,160	Expansion project based in Chingford and Waltham Forest Greater London delivering a volunteering and training placement in horticulture, a buddy scheme and a one to one mentoring service to people who are socially isolated, in mental health recovery, people with a learning disability or those in long term unemployment. There is strong partnership with many voluntary and public sector health and social care agencies within the region.
The Sycamore Project - Zac's Youth Bars	Zac's Connect	North West	£79,410	Expansion project based in Bolton in the North West delivering a listening service and peer support group to young people suffering with mental health issues. They will run short 10 week blocks of weekly activities for 3 specific groups of young people 3 times a year, for young people who have been referred and those who are self referrals.
Children's Links	Building Links	East Midlands	£87,800	Expansion project based in East Lindsey, Lincolnshire delivering befriending service to older people living in nursing homes and nursery children living in rural areas. Local volunteers will help to deliver the project by purchasing a campervan and visiting the most rural areas and delivering activities including board games, craft activities and group activities. The organisation are well connected and work with local councils, schools, children's services, police and a number of local businesses.
Kingsley Hall Church & Community Centre	The 'Our House' Project in the middle of the street	South East	£95,406	Expansion project based in the heart of the Becontree Estate, Dagenham, Greater London. The project will target isolated people including over 65s, young people at risk, carers, those with a disability or experiencing ill health. They will offer activities including, arts, crafts, food, discussion groups, befriending and life skills.

Former Forces Support	Driving Force Support Project	North West	£38,150	Expansion project based in Leigh, North West delivering inclusion programmes to ex-forces community to help them transition to civilian life and also to support the older members of ex-forces who may be widowed or living alone. The funding from Building Connections Fund will enable them to continue the maintenance and upkeep of a minibus and train volunteer drivers. The organisation are well connected.
One Community Development Trust	TLC Project	Eastern	£43,352	Expansion project based in Tilbury, East of England delivering work that involves supporting the marginalised and the unemployed. The organisation have recently won the Queen's Award for voluntary Service and have quantifiable evidence of the difference their work has made in terms of reducing loneliness and isolation. They will recruit volunteers to help run the project, running three community events to bring people together and integrate the community through volunteering to help execute the events.
Comics Youth CIC	Queer Youth	North West	£43,266	Expansion project based in Liverpool City Centre offering Youth support an additional two evenings per week to LGBTQIA individuals who are isolated and need support to address the consequence of their stigmatised statuses. The project will engage beneficiaries and encourage them to become Peer Mentors and Advocates in the community.
Dementia Friendly Keighley	Dementia Friendly Keighley	Yorkshire and The Humber	£35,936	Expansion based in Keighley will provide people with dementia and their carers additional support to reduce loneliness by providing advice, information and age appropriate activities which they aim to support via drop in sessions and outdoor activities. The organisation have strong links with key partners in the area including Community Mental Health Team and Carers Resource.
Active Plus Community Interest Company	Connecting Penzance	South West	£99,905	This is an expansion purchasing a minibus that will allow the organisation to expand its service into new rural areas of Cornwall where people are isolated and hard to reach. The project will target men aged 65 plus, women of working age and people from ethnic minorities supporting them to join groups and connect to provide services to the community which means a whole community approach is developed.

Community Council of Devon	Devon Highlights	South West	£98,900	This is a development of a new and unique partnership with Creativity Centre, Healthwatch Devon and other organisations who have a proven track record of working with people in later life. The project will engage beneficiaries in the design and development scaling up some community groups throughout rural Devon and developing new groups who will be supported to be empowered to develop their own activities.
Shine Cancer Support	Alone No More - Supporting Young Adults with Cancer to Connect	National	£98,848	This is an Expansion of an England wide project which aims to support young adults who are living with and beyond cancer aiming and link with 225 healthcare professionals. The project will offer support via cancer centres, charities and encourage individuals to join Networks and set up activities to support each other.
Hikmat Devon CIC	Hikmat Outreach	South West	£40,000	This is an expansion and will support BME communities across Devon working to reduce isolation. They run frequent activities working with local organisations such as Active Devon, Phoenix Art Centre. offering engagement programmes and introductory visits to encourage community engagement.
Community First Yorkshire	Nowt but a brew	Yorkshire and The Humber	£99,555	This expansion based in North Yorkshire will tackle loneliness by developing activities and facilitate and connect organisations to take action in their own locality, they will encourage volunteers to support delivery. The organisation is well connected and has experience of the area.
Afghanistan & Central Asian Association	Women's Tea Corner	London	£93,492	This expansion based in Hounslow West London will work with lonely and isolated Afghan and Black Minority Ethnic Refugees by offering weekly activities such as tea sessions, one to one mentoring and social events. The group have a good track record of developing activities and evidencing the impact.

Child Bereavement UK	Bringing bereaved families together across London	London	£99,867	This expansion aims to work across London to provide increased support and awareness for bereaved families and children, providing links to other existing support groups and create a network of support for people at a difficult time. The project will also launch a new Young People's Advisory Group for teenagers as well as Family Support Groups for families. The organisation have established links with hospitals and other charities.
Bradford and District Live at Home Scheme	Live at Home Connections	Yorkshire and The Humber	£93,139	Continuation and expansion project to be delivered in Bradford, to provide support, transport and activities for older people. New micro social clubs, befriending, social activities, volunteer support and transport will be delivered and will benefit new older people. Organisation has strong connections and networks within its community, good experience in running older people's support schemes.
Off the Record (Bristol)	Freedom - Building Connections for LGBTQ+ Young People	South West	£99,433	Continuation and expansion of peer support and social action project for LGBTQ+ young people from across Bristol. Will provide a supportive space and sessions including peer mentoring, social action, creative activities, an online community, and 1:1 therapy. LGBT+ young people will benefit through building connections, bringing groups and organisations together, helping young people to break down barriers and embed a learning approach.
Kent Wildlife Trust	Take Root	South East	£99,850	Expansion project delivered at the Sevenoaks Nature Reserve in Kent for those at risk of loneliness, predominantly those aged 60+ years old. Activities will include practical conservation tasks, nature and wellbeing walks, species identification, and wildlife gardening. It will engage people who will have been referred through partner organisations along with self-referrals. The project will help to establish partnership working between Kent Wildlife Trust, West Kent Mind and One You.

Bonny Downs Community Association	Active and Connected Project	London	£99,073	Development of existing work delivering a range of events, activities and services across Newham for over 50's, local children, parents and carers, young people and local people in crisis that reduce loneliness via community hubs. A new project coordinator will deliver low cost, inclusive, community-building activities including four sports groups and two skills development courses. A new volunteer-run befriending/outreach service will also be launched to visit housebound beneficiaries in their homes. The new multifaceted project will introduce an intergenerational element offering an inclusive and holistic approach to bringing lonely people together, reducing isolation and loneliness and increasing community connections.
Alive Activities Limited	Access All Ages	South East	£77,833	Development and expansion of existing service in Greater Bristol to also reach Hampshire, Wiltshire and Gloucestershire delivering an intergenerational activity programme, partnering care settings with local schools to support older people in care. Aim is to support an additional older people to become more socially active. The organisation has been engaged in loneliness prevention and reducing isolation of residents in care homes for many years and sessions will build friendships, improve wellbeing, strengthen relationships within care homes and create a deeper sense of community.
Positively UK	Gay Men's Wellbeing Project	London	£81,099	Expansion of a range of support services to communities of people living with HIV across London, predominantly gay and bisexual men. It will support a further beneficiaries via the recruitment of a programme coordinator to develop and implement individual action plans and via volunteer buddying. Emotional support to engage with the community will help them to interact and form connections with others and the organisation has provided a clear plan to offer this support and involved peer to peer work.

Caring All Together on Romney Marsh	Young at Heart - Enjoying Life	South East	£70,000	Continuation and expansion of activities run in partnership with local community groups and care homes to help reduce loneliness among older people living in the rurally isolated hamlets and villages in and around Romney Marsh in Kent. It will deliver social activities, weekly sessions, home visiting and reminiscence support to additional older people.
Body & Soul	"You are not alone"	London	£94,425	Expansion project based in Haringey, Camden and Hackney, Greater London to deliver a project in 3 parts: dialectical therapy skills group, trauma yoga sessions and weekly creative spaces.
Action Foundation	Intergration Action Drop-In	North East	£86,143	Expansion project based in Newcastle and Sunderland, North East delivering a multi agency drop in service for marginalised asylum seekers, refugees and other migrants in order to help them to connect to their local communities. The organisation have the capability to deliver the project and have a clear plan for delivery with a strong element of partnership. Monitoring and evaluation will be carried out through a variety of methods. sustainability plans are being developed.
Addaction	MAP Plus	National	£99,683	Expansion project to be delivered across north East, North West, Yorkshire and the Humber, East Midlands, West Midlands, East of England, Greater London, south East, South West (Across England). The project delivers online support service, web chats with people who were concerned about a loved one and had nowhere else to turn for support. Volunteers will be recruited to deliver the project.
West of England Rural Network (WERN)	Rural Connections	South West	£38,000	Expansion project based in North Somerset, South West delivering social activities which offer information, advice and support to help older people live independently at home, improve their wellbeing and tackle social isolation and loneliness. They work within rural areas and work with local organisations such as councils, committees, village halls etc.

Greater Nottingham Groundwork Trust	The (Re-)Generation Factory	East Midlands	£99,873	Expansion project based in Bilborough, Greater Nottingham, delivering befriending services to older residents to access social opportunities and home visits drawing on the volunteers skills, interests and abilities to deliver the project.
Shama Womens Centre	Opening Minds and Community Programme for Women	East Midlands	£86,120	Expansion project to be delivered in Leicester, East Midlands delivering wellbeing programmes for black minority ethnic women, providing interactive activities in form of workshops and budding support system.
Groundwork Northamptonshire	Connecting Corby	East Midlands	£99,180	Expansion project based in Corby, Northamptonshire, East Midlands delivering environmental, youth work and community led arts activities.
Cheshire Deaf Society	North West - Cheshire East District	North West	£46,588	Expansion project based in Cheshire East District, North West delivering afternoon tea projects to people with any kind of hearing problems and/or dementia. There is a clear focussed plan in place and have a plan for reaching out to include more beneficiaries, they are well connected and working with the University of Manchester to develop monitoring and evaluation strategies.
Birmingham Disability Resource Centre	Connecting Yardley	West Midlands	£91,445	This is a new joint project between Birmingham Disability Resource Centre and Age UK Birmingham working in Yardley, Birmingham. The project will build capacity to increase/improve community activities, address barriers to participation and work with community transport providers to pilot a new approach to making the most of underused transport assets. Project will be aimed at isolated and or lonely or at risk such as those who have been recently bereaved, diagnosed with a long term condition or disability.

Volunteer Cornwall	VIVA (Volunteering for Isolated, Vulnerable Adults)	South West	£84,726	Continuation and expansion project to improve the existing Volunteering in Vulnerable Adults programme. Working across Cornwall the four strands of the programme will find volunteering placements, signpost and refer to local activities, identify gaps in provision and refer to organisations for capacity building and support beneficiaries to become volunteers themselves. The project will support people with health issues, but target those at risk of loneliness and isolation..
Otley Road and Undercliffe Community Works	Nani Ji (Urdu for Grandma - respect)	Yorkshire and The Humber	£75,298	This is a new project, targeting older Asian women, particularly Mirpuri Pakistani, to encourage them to leave their homes, make new friends, develop skills and have new experiences. Project beneficiaries will be located in inner city Bradford.
The Community Council of Shropshire (Operating as Shropshire RCC)	Shropshire Care and Share Project	West Midlands	£63,570	Expansion project based in Shropshire. The "Care & Share" Project is run in the model of a babysitting circle and is for socially isolated carers of people with dementia. The group propose to set up 5 new groups (where dementia provision is very limited or non-existent) which will be available to family carers in isolated areas within a large rural county. This will extend building of social connections further through peer support.
South Somerset Mind CC	Somerset Wellbeing Friends	South West	£99,967	Expansion project that will work across South Somerset, North and West Dorset to increase social connections and help people build a sense of belonging within local communities by encouraging people to engage. The organisation have good partnerships within local Voluntary Sector Community Associations and will encourage inclusive activities.
St Luke's Community and Regeneration Enterprises	Take Over Project	Yorkshire and The Humber	£71,670	New project based in the Beeston Hill area of Leeds which will utilise the organisations existing charity shops to link with community groups and support those hard to reach to link with the community by providing volunteering opportunities or coaching. The organisation has good strategic partnerships in the Leeds area and will use these to help address the multi-layered issues of worthlessness, isolation and loneliness.

Staffordshire Care Farming Development CIC	Wellies Building Connections	East Midlands	£95,366	Expansion in Derbyshire of the organisations current project which delivers alternative therapeutic learning activities for anyone suffering from socially isolating mental health. They will run additional 15-week programme.
Manchester Carers Forum	Care Support Service	North West	£76,150	Expansion in Manchester to support additional carers by offering additional activities where carers come together to share tips and provide peer networks at pop-up coffee meetings. The organisation has good links with up to 21 organisations via Manchester Carers Network and other partner organisations.
Mencap Liverpool	Connecting Sefton	North West	£99,990	Expansion project in Sefton. 40 new volunteers recruited to run social groups, physical activities, workshops and befriending support for isolated adults with mild to moderate learning disability.
The Archway Foundation	The Link Café - Creating Community for Isolated Young Adults	South East	£78,855	Continuation and expansion in Oxford. Vulnerable young people isolated due to life circumstances, learning difficulties / disabilities and mental ill health will benefit from a two hour long bi-weekly day social group.
Andover Radio Ltd.	The Love Bus	South East	£77,000	New project to scale up existing work in Andover. Will run a mobile hub bus staffed by volunteers at community events and locations benefitting 120 community members per week.
The Cares Family Limited	East London Cares	London	£100,000	Expansion into Hackney and Tower Hamlets, East London. Friendship programme matches older people 65 and over with young professionals aged 21-40 benefitting.
Learning Unlimited Ltd.	Connecting Families	London	£79,976	Expansion project working in Lambeth, Southwark and Westminster which will train volunteer parents and migrant women to engage and support local socially isolated families through a programme of family learning workshops with follow-up one-to-one support and signposting. The group has extensive and well established engagement strategies, is well connected and the project will be evaluated to cascade the model to other partners.

The Hadhari Project	Embrace	East Midlands	£90,000	Continuation and expansion in Derby. Social and learning activities for older people of Caribbean heritage expanding to include other BME groups and run more sessions to meet increasing demand for services. Newly trained volunteers and small participatory fees will help ensure sustainability.
Imago Community	CAMEO (Come and Meet Each other)	South East	£92,392	Expanding into other districts of Tunbridge Wells, Kent. 12 week programme of activities that will bring people together through learning. Attending sessions includes access to transport by minibus for older people.
Kingscare League of Friends	Kerswella - the next chapter	South West	£70,000	Expansion project based in Devon, to deliver patient support services including befriending and transport, matching volunteers with people who are referred through NHS services. The purchase of a mobility vehicle will extend their transport service, and they will also set up a shop/cafe which will become an activity hub for their other services.
Bushbury Hill Community Action Group	Bushbury Buddies	West Midlands	£92,341	Expansion project based in Wolverhampton to deliver befriending service for older residents, adding a minibus for a transport service to bring people together, and they are adding events for people to attend.
The Cambridge Housing Society Limited	Timebanking and Befriending	Eastern	£49,222	Project in Cambridge expanding to Ely and Cambourne. Uses a Time-bank to bring people together through mutually beneficial services. Includes activities such as group walking, gatherings and a befriending service.
b:Friend!	Let's b:Friend!	Yorkshire and The Humber	£97,880	Expansion project based in Sheffield to deliver one to one and group befriending services for older residents as well as adding additional events for people to attend. Setting up an office to coordinate the project, they are well connected in the community.
Southend Association of Voluntary Services	Folk Like Us Shoebury	Eastern	£98,869	Expansion project in Essex creating an additional hub in Shoeburyness. They operate a range of services for older people from the hubs, including an allotment, social activities and a befriending service. <del>There is strong partnership working in the new location and plans are in place to wind down the project.</del>

Befriending Networks Ltd	Befriending Beats Loneliness	National	£77,825	Expansion project based across England, to connect different groups who are providing befriending services. They share best practice and represent befriending groups in a number of national forums. They will deliver three events across England delivering a masterclass in befriending practice. They have good connections nationally.
The Sandwell Crossroads Care Attendant Scheme Ltd	Dementia Support for Carers	West Midlands	£99,075	Expansion project in Birmingham and the Black Country. Expanding work with people with dementia to tackle the loneliness of their carers. A pilot project based in Sandwell.
Manor and Castle Development Trust Limited	The Manor and Castle Social Prescribing and Wellbeing Project	Yorkshire and The Humber	£88,665	Continuation of a pilot project in Sheffield, with overall funding being more than double the funded budget. Will deliver services to people who are vulnerable, socially isolated, hard to engage and/or have multiple complex needs across a partnership of organisations.
Voluntary Action South West Surrey	Community Point	South East	£89,440	Project in Surrey extending into Guildford and Waverley. Aims to help people recovering from mental ill-health and at risk of isolation through a buddy system and social hubs.
B Active NB Fit CIC	Park Life	North East	£78,700	Expansion project based in Sunderland, which provides health and wellbeing services (mostly around fitness and mobility) for older people. Purchase of a vehicle will extend the reach of the service, allowing them to deliver fitness activities in public spaces.
Abbey Physic Community Garden	Growing a Healthy Community	South East	£78,630	Expansion project based in Faversham and Swale, which uses a community garden to deliver a range of therapeutic activities, peer support, training and skill building opportunities via horticulture, a community kitchen, cooking and nutrition classes, coffee cabin, craft activities and Men's Shed. The project will increase its opening hours and extend its reach to bereaved, carers and older men.

Together for Short Lives	Families Together	National	£89,331	Expansion project which works England-wide to deliver support to families of children with life-limiting conditions via a helpline telephone service, social media and outreach. The project will increase its impact of the current services and introduce new services such as web-chats. It aims to reach additional families.
Groundwork North East	Men in Sheds: Urban Heroes!	North East	£99,632	Expansion of a pilot project in Middlesbrough which provides Men's Shed sessions. It will increase its impact by engaging further individuals and introduce 32 outreach sessions to engage local men. The project will enable participants to become part of an Urban Hero taskforce working with other community organisations doing general maintenance tasks.
Glossop and District Volunteer Bureau	Glossopdale Companions	East Midlands	£80,176	Continuation and expansion project in Glossop and surrounding rural villages. Group will recruit new volunteers and staff to expand their telephone, transport and companion/befriending services reaching an additional rural and socially isolated people. The group is well established with 40 years experience, it works with over 150 VCS groups.
BEEE Creative CIC	Improvising Generations	Eastern	£75,515	Expansion project in St Albans, Hertfordshire which will extend an annual weekly cultural project to monthly workshops including residential courses using dance, live music and outdoors spaces as tools to inspire and motivate individuals to connect with other people in new ways.
The Denby Dale Centre Ltd.	Better Transport, Better Connections, Better Life	Yorkshire and The Humber	£99,610	Expansion of a community transport service which covers Kirklees in rural Yorkshire. Project aims to recruit more volunteer car service drivers, expand its Shopper Bus service, improve partner working using coordination and logistics to make best use of resources and timetabling in the local area and purchase an additional minibus.
Age Exchange	Reminiscence Arts Club (Carers and Dementia)	North West	£97,600	Expansion project in Blackley, Manchester uses reminiscence, theatre and arts to bring generations together to improve the well-being of older people. Project takes this model to EachStep Blackley a specialist dementia care service.

Nuneaton & Bedworth Healthy Living Network	Peoples Pantry	West Midlands	£87,752	Expansion project based in Nuneaton and Bedworth, West Midlands which will provide social eating projects in rural areas. 24 volunteers will be recruited and trained and will provide 120 balanced meals per week alongside pop-up activities within an unused shop. Activities will be aimed at older people and carers.
--	----------------	---------------	---------	--

Funding from the Co-op Foundation to tackle loneliness among the younger generation

	Organisation	Project Description	Amount requested	Location
1	The Church of England Children's Society	They will create a national supportive network of young carer (YC) champions aged 16-24. They will co-produce the programme and attend workshops, co-deliver training to professionals, connect with local young carers, create online content and deliver awareness raising.	£79,802	Greater Manchester, Blackburn, Bradford, Birmingham, Nottingham, Wolverhampton, Tower Hamlets, Newham, Torbay, Portsmouth, and Southampton.
2	A New Direction London	Working in partnership with London's Virtual School, they will support young people in care to develop a programme of arts-based activity.	£79,450	Barnet, Brent, Ealing, Harrow

3	Barnardo's	Barnardo's will develop their project CLUB (Care Leavers Unite Bristol), and will develop a programme of peer-support, activity groups, social action/campaigns and creative local events to offer different ways for isolated care leavers to engage and develop skills	£79,828	Bristol
4	Edward's Trust	The main aim is to create a compassionate community of bereaved young people to ensure that they receive support to cope with their grief, both from professionals, but also from each other. They will deliver outreach, co-designed peer mentoring courses and creative activities. Young people will create and deliver a presentation to employers to facilitate understanding of bereavement.	£79,823	Birmingham
5	DEBRA	Developing Epidermolysis Bullosa connections groups in five cities in England, supported by young panel members. They will link participants to mentoring and peer support. They work with young people with Epidermolysis Bullosa, a severe skin condition which requires complex management and causes a lot of pain.	£72,843	Birmingham, London, Liverpool, Newcastle and Manchester

6	Health for All (Leeds)	They will develop a range of new groups to bring care leavers together. They will run a weekly care leavers group, and also develop a care leavers café in Leeds. The group will start with cooking together, and develop activities based on the interests of young people involved. They will also establish a new school group for care leavers in their final two school years, and a group for young parents.	£79,044	Leeds
7	Royal Society for Blind Children	They want to develop supper clubs for young visually impaired people across London. This is something they have delivered previously with positive feedback and want to make it available in more areas.	£78,142	Camden, Lewisham, Newham, Ealing
8	Chain Reaction Theatre Company	"Action4Gasgoigne" will support young people to plan and deliver youth social action events for their peers to overcome problems they have identified on their local estate.	£63,219	Barking and Dagenham (Gasgoigne Estate)

9	Mancroft Advice Project	They want to develop both a programme and deliver some awareness raising work. The programme will use a life coaching approach with young people in Great Yarmouth, alongside group activity. As part of the awareness raising work, they will develop workshops to be delivered in schools and young people will design a local awareness raising campaign.	£77,058	Great Yarmouth
10	City of Bradford YMCA	They will work with young unemployed people to develop and deliver a programme of "ecotherapy" activities, and help to explore barriers to employment, relationships etc.	£79,969	Bradford
11	Youth Focus North East	They want to develop groups of urban and rural young people, build relationships and facilitate exchanges between these two groups using a community hosting approach.	£80,000	Middlesbrough, Northumberland, Durham and Gateshead

12	St Luke's Community and Regeneration Enterprises	Using the Asset Based Community Development approach they intend to build on the success of their South Leeds Young People's Truth Commission which involved a group of 12 young people becoming Commissioners, identifying issues important to them which they wanted to change. They will be using this approach to focus on loneliness by creating a Connection Commission.	£79,120	Leeds
13	Asfaleia Limited	Asfaleia run tenancies for vulnerable people, including young people at risk of/with experience of homelessness. They want to deliver a programme of activity that tackles loneliness before it becomes a problem. They will provide support for young people to access local provision, build networks and develop better links to their community, and direct them to positive activities.	£75,935	Newcastle
14	Children's HIV Association	Bringing young people with HIV together during an initial residential to build friendships and create music, and then record podcasts which will be showcased. A collaboration with Turtle Arts.	£43,170	National

15	Outside Youth Association	They want to be able to expand their "pop up youth clubs" which take their work to settings young people already know, going to a wider variety of places to reach more young people. They will also deliver some work more focused on loneliness specifically.	£36,316	Evesham
16	St Werburgh's City Farm	They will run two streams of activity at the farm for 16-18 year olds. Woodland enterprise will support young people experiencing mental distress through an 8 week outdoor wellbeing programme where young people work as a group to develop an enterprise. They will then progress onto the "Tribe" - volunteering at the farm.	£73,970	Bristol
17	Ideal for All Ltd	They will co-design and run activities programmes for young disabled people, giving them an opportunity to have fun social/learning time with peers experiencing similar barriers. Partnered with Sandwell Crossroads care to facilitate the involvement of young disabled people with more complex needs.	£79,750	Sandwell

18	Scotswood Natural Community Garden	They will run 2-hour youth sessions at the Garden for the 9-13's and 14-18's groups, in a deprived area of Newcastle. They will explore what it is to be lonely and create opportunities to find solutions to loneliness including access to Duke of Edinburgh, residential, arts and creative sessions.	£75,111	Newcastle
19	Boxing Futures Limited	They will be expanding an existing social connection programme to create a bespoke programme for young women using Boxercise/sport as a tool to begin exploring emotions and develop peer mentoring skills.	£77,388	Peterborough
20	New Horizon Youth Centre	They want to build on the work of their day centre, to develop the "Together Project" - activities designed and led by young people to compliment their core programme and designed to fit into the themes of first impressions, building communities or keeping connected.	£79,755	Camden

21	Royal Brompton and Harefield Hospitals Charity	Running beatboxing and vocal coaching for young people in hospital with Cystic Fibrosis, to alleviate the negative impact of hospital stays. Also developing tools for online singing coaching which can be accessed remotely.	£78,707	London and South East England: Royal Brompton Hospital, Harefield Hospital and across the South East
22	Gaddum Centre	Partnered with Manchester Metropolitan University, this project will use music (including emotional sensing and digital music tools) and AI technologies as a bridge to connect young carers and let them discuss and represent their feelings over days weeks and months, whilst learning new digital skills and experiences	£67,854	Greater Manchester

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 8

Grants awarded under the Tackling Loneliness programme 2020/21 February 2021

60 grants totalling £4,200,000

Organisation	Project Title	Grant Amount	Project Description
<b>Scotland</b>			
Age Scotland	Comradship Circles	£70,000	The organisation will build on existing work to connect veterans, their families and carers, aged 50 and over, with weekly group phone calls.
The Venture Trust	Positive Futures	£70,000	The organisation will use experiential learning techniques and cognitive behavioural approaches, delivered in communities and wilderness-based expeditions, to help ex-Service personnel tackle social isolation and loneliness by developing the confidence, motivation and core life-skills needed to progress in all aspects of life, relationships, learning and work.
Thistle Health and Wellbeing	Thistle Veterans Support: Building Connections	£70,000	The organisation will support 200 veterans living with long-term physical and mental health conditions across Scotland to live a life free of isolation and loneliness. The project will work to try and ensure that a health crisis does not become a life crisis.
Walking With The Wounded	Digital and Telephone Outreach - Scotland	£70,000	The organisation will develop a peer-to-peer network, to provide support and care co-ordination to isolated and lonely veterans via social prescription. The team will use a marketing campaign to identify beneficiaries and promptly respond to the veteran's needs, connected them with a range of Armed Forces, civilian third sector and statutory services.
<b>Wales</b>			

Bridgend Carers Centre	Bridgend Carers Armed Forces Project	£70,000	The Centre will extend its reach to identify carers in the Armed Forces community, both veterans and those in Service. They will support carers to connect with others providing an engaging range of activities to support community connections and reduce isolation and loneliness resulting from being an unpaid carer.
Hafal	Navigating out of isolation	£70,000	The organisation will deliver a combination of direct support and help for veterans in Mid & West Wales who are isolated and alone, enabling them to access existing community, health and social care services.
Help for Heroes	Wounded Veterans Community Recovery Hubs	£70,000	The organisation will provide wounded veterans and their families a place within their local communities to access Help for Heroes holistic recovery programmes. Based across Mid and North Wales, the Hubs will tackle social isolation caused by injury and/or illness and geography.
The VC Gallery	Naafi Break and beyond!	£70,000	The organisation will operate informal get-togethers with free refreshments, every weekday morning in Pembroke Dock for general chat and company with other veterans, refreshments and help to access digital platforms, with a focus on older veterans living in the local area.
<b>Northern Ireland</b>			
Brooke House Project	Reaching Out	£70,000	The organisation will establish a volunteer-led 'Veterans Meeting Hub', specifically for hard-to-reach veterans and their families. It will build strong social networks and nurture strong friendships through the medium of radio-controlled toys, model building, competitions, intergenerational opportunities and wellbeing workshops.
Out of the Shadows (NI) Ltd	Sunny Spells and Scattered Showers	£70,000	The organisation will offer an "on the road" veteran-led programme, encouraging socially and rurally isolated

			individuals to take part in learning new skills and developing strong and lasting friendships to reduce loneliness and isolation while improving their physical and mental wellbeing.
The Royal British Legion Tandragee Branch	Tandragee Veterans Tackling Loneliness	£70,000	The organisation will provide an outreach, hot food delivery service to vulnerable veterans and provide a focal point for support to include drop-in breakfast club, training in shopping online for food and essentials, mental health awareness training and social activities, such as model-making for good mental health, camping and cookery classes.
St John & Red Cross Defence Medical Welfare Service (DMWS)	Stronger Together – leave loneliness behind	£70,000	The organisation will connect with hard-to-reach veterans, partners of serving personnel, single parent serving personnel or those with challenging family situations in Northern Ireland. They will develop communication and provide Welfare Support and utilise club activities suitable for these beneficiaries. They will also seek to involve their broader beneficiaries through word of mouth and trusted closed groups.
<b>England</b>			
Age Concern Colchester & North East Essex	Generating Friendship – bridging the gap	£70,000	The organisation will meet a local need for veteran befriending with a special focus of reaching socially isolated veterans with dementia, and their family carers.
Age UK Enfield	Veterans in Enfield and Waltham Forest (VEWF)	£70,000	The organisations will identify older veterans and their carers living in the London Boroughs of Enfield and Waltham Forest and facilitate social groups to enable them to make new friends, take part in a range of physical activities and link them to other activities and services available in the local area.
Age UK Solihull	Linking Veterans Together	£70,000	The organisation will provide enhanced support to older veterans, linking them through friendships and by

			hosting regular group activities. Alongside this, veterans will receive holistic health and wellbeing support through a dedicated Caseworker.
Age UK Wakefield District	Connecting Forces	£70,000	The organisation will support 400 older veterans experiencing significant difficulties rooted in loneliness, who aren't engaging with traditional provision. Each veteran will create a plan to address their personal causes of loneliness and receive support to join existing clubs and services or set up new ones.
Age UK West Cumbria	AgeUK WC: Back from Beyond	£70,000	The organisation will work collaboratively to co-ordinate remote peer support networks for aged veterans to counteract the causes and effects of isolation. In time, this will lead to a peer-led activities programme.
Age UK Wolverhampton	Camaraderie in the Community	£70,000	The organisation will promote friendship and support extended social networks amongst the older veteran community in Wolverhampton. They will increase access to new ways of connecting in a digital world and reduce feelings of loneliness by striking up a good old-fashioned chat!
Battling On CIC	Stand Easy	£70,000	The organisation will support veterans through a range of outdoor activities, rural craft skills and volunteering, to help them develop coping strategies and build emotional resilience whilst creating support friendships and networks.
Can International	Addressing Social Isolation Among Elderly Gurkha veterans	£70,000	The organisation will reduce social isolation among elderly Gurkha veterans by organising key social engagement activities including developing a veterans' social network and an afternoon tea club. It will create the opportunities for elderly veterans to enhance social connections, share comradeship, offer/receive support and build confidence in using local provision.

Curzon Ashton Community Foundation	Plot to Plate	£70,000	The organisation, in partnership with Defence Garden Schemes and Tameside Metropolitan Borough Council, will tackle loneliness by delivering horticultural therapy to transitioning and veteran personnel across two outdoor garden sites in both formal horticultural therapy and informal gardening projects.
Deafness Support Network (DSN)	Veteran Sensory Aid!	£70,000	The organisation will provide tailored information to veteran groups on sensory loss. This includes creating a support network of social interaction for those with a sensory issue, providing 10 free BSL veteran training places, building connections pathways between surrounding veteran groups and D/deaf veteran clients, and running 12 workshops on D/deaf awareness to key partners.
Derbyshire Alcohol Advice Service	DAAS - STAND TO CONNECT	£70,000	The organisation will reach out to veterans and their family members in Derbyshire, who are isolated and unaware of the services available to support them. Many live in hard-to-reach areas and have a range of specific problems, including loneliness, isolation and family breakdown.
Dig In	Bloomin Marvellous	£70,000	The organisation will provide a diverse horticultural befriending experience for military veterans and their families, focusing on LGBTQ+, young carers, broken relationships and hearts through loss, to tackle loneliness and increase good mental health and wellbeing.
Home-Start Norfolk	By Your Side	£70,000	The organisation will work with families living at RAF Marham to reduce isolation and loneliness, improve emotional health, build confidence, improve resilience, increase access to local services and promote community integration through peer mentoring, volunteering, and networking opportunities.

			specialist support, while building a mutually supportive community.
RAF Brize Norton	"The Tea-Time Club"	£70,000	The organisation, in partnership with Carterton Family Centre, will deliver a 'Tea-Time Club' for single parents and deployed families. The weekly session will bring together parents with shared experiences for peer-support, to share the joys and challenges of parenting and enjoy dinner and a chat whilst their children play.
RAF Wittering - Community Support	Something for everyone	£70,000	The organisation will develop and provide a number of opportunities and services to support Service personnel, civil servants, contractors and Service families including young people. This will enable individuals to feel less isolated, by meeting new people, trying new skills and having the opportunity to talk and share what is going on.
Rotherham Military Community Veterans Centre (MCVC)	Hidden Faces Project	£70,000	The organisation will grow and develop their current service, to make it more accessible to more veterans. They will support veterans experiencing loneliness and isolation by significantly enhancing online activities and encouraging participation in group events and excursions.
Scarborough & Ryedale Carers Resource	Caring Together with Active Confidence	£70,000	The organisation will support veteran carers and those who are caring for veterans, to build the confidence, skills and knowledge they need to 'care with confidence', to find balance in their every-day lives and live well with their caring responsibilities and commitments; helping to tackle loneliness and isolation.
Sharks Community Trust	Connect	£70,000	The organisation will provide engaging sport, wellbeing and social activities daily for male and female veterans, aged 18-65 living within highly deprived areas of Greater Manchester. Sessions will prioritise engaging those not currently accessing support, offering routes into activity.

			that empower personal development, support new social friendships and build emotional resilience.
St John & Red Cross Defence Medical Welfare Service (DMWS)	Stronger Together – leave loneliness behind - North Devon	£70,000	DMWS will target their welfare service to harder to reach members of the Armed Forces community from across rural North Devon, who are experiencing loneliness and aren't engaged with their local community. Though welcoming all members of the Forces community, they will have a particular focus on female veterans and partners of serving Forces personnel.
St John & Red Cross Defence Medical Welfare Service (DMWS)	Stronger together - leaving loneliness behind - Herefordshire	£70,000	The organisation will base their project in Herefordshire, where a recent local veterans survey identified social, rural and digital isolation as key issues. The organisation will work together with the Herefordshire Veterans Support Centre (HVSC) to maximise impact through joint working. They will provide dedicated, professional and compassionate support to those very hard to reach, lonely and isolated veterans and their families.
The Matthew Project	Armed Forces Reach Out Programme	£70,000	The organisation will provide a range of group-based support and activities for veterans, serving personnel and family members in locations throughout Norfolk. Support will be focused on more rural isolated parts of the county, particularly in areas with a lack of existing provision, to help combat loneliness and social isolation.
The Veterans Hub Weymouth & Portland CIC	The Veterans Hub Outreach Programme	£70,000	The organisation will employ a dedicated and qualified welfare officer to support isolated, elderly and women who have served, living within the community who find it difficult to access services and struggle with social isolation, especially during the current situation surrounding the Covid-19 Pandemic and associated restrictions.
Veterans in Crisis CIC	Project Connect	£70,000	The organisation will customise personalised tablets for vulnerable, socially isolated and lonely veterans which

Hull FC Community Foundation	Part of the Team	£70,000	The organisation will offer targeted personal development, social and wellbeing activities for members of the Armed Forces and veterans' community, who are living with loneliness. Daily in-person and virtual sessions will improve emotional resilience and healthy lifestyles, whilst tackling determinants of loneliness, including poverty, unemployment and health conditions.
Kent Coast Volunteering	Folkestone Nepalese Community Centre	£70,000	The organisation will employ a full time Senior Project Worker to work in partnership with the Folkestone Nepalese Veterans Community to establish a community centre and set up and run a series of activities aimed at combating loneliness for people of all ages within this community.
Northumbria University Newcastle	Reducing Loneliness in veterans who have been treated for PTSD	£70,000	The organisation will design and develop an evidence-based holistic intervention for PTSD-diagnosed veterans who are experiencing ongoing loneliness and social isolation; working with veterans that experience loneliness to deliver this project.
Nottingham Forest Community Trust	Forest Forces Tackling Loneliness Together (FFTLT)	£70,000	The organisation will extend their engagement to bereaved, BAME and LGBTQ+ Armed Forces communities to address their isolation and loneliness needs post-pandemic. They will deliver sports, arts and creative activities, and environmental projects, to encourage engagement and creative opportunities for volunteering to aid sustainability.
Prison Radio Association (PRA)	Radio series supporting ex-service prisoners	£70,000	The organisation will work with veterans with prison experience to produce and broadcast a new series of 30 x 45-minute radio programmes. Broadcast directly into prison cells, these programmes will provide familiar voices with shared experiences, bringing companionship, reassurance, advice and access to

			will contain, in one space, links to every service they need to lead healthy and fulfilled lives. They will recruit a Volunteer Co-ordinator to manage the process and facilitate a volunteer-led befriending service, enabled by the tablets.
Veterans Living History Museum CIC	We Are In This Together	£70,000	The organisation will confront the loneliness issues associated with the Forces community by establishing and promoting the first AFC Hub in Blackburn with Darwen. Innovative initiatives will promote military and civilian integration to tackle loneliness and ensure the organisation is accessible by creating digital platforms.
Veterans Outreach Support	No Veteran Gets Left Behind	£70,000	The organisation will provide Welfare Officers in Portsmouth and the IOW to identify and engage with lonely and isolated veterans of all ages, enabling and encouraging them to make new friends and learn new skills in the company of like-minded people through their existing programmes.
Walking With The Wounded	Family Care Coordinator North East	£70,000	The organisation will help lonely veterans and family members connect with their local communities through social prescription to activities, events and support. The organisation will also create a Health and Wellbeing Forum with delivery partners and like minded organisations to enhance provision and tackle issues of social isolation.
Walking With The Wounded	Family Care Coordinator North West	£70,000	The organisation will help lonely veterans and family members connect with their local communities through social prescription to activities, events and support. The organisation will also create a Health and Wellbeing Forum with delivery partners and likeminded organisations to enhance provision and tackle issues of social isolation.
<b>UK-Wide</b>			

Royal Naval Association	Project Semaphore	£70,000	The organisation will provide socially isolated veterans over 65 years, with iPads and the relevant training support for them to get online and connect with the outside world. This will allow them to connect with long-lost friends, Facetime family, travel the world on Google Earth, order their shopping and much more.
Scotty's Little Soldiers	Scotty's Strides Project	£70,000	The project will build and strengthen support networks and friendships amongst their beneficiaries, whilst enabling them to gain life skills such as improving emotional wellbeing, confidence, self-esteem, and resilience. The project will take place through a variety of settings, including outward bound locations; however, predominantly virtual and social platforms.
The Soldiers, Sailors, Airmen and Families Association - Forces Help	SSAFA Community Connection Champions	£70,000	The organisation will train dedicated volunteer Community Connection Champions to better recognise and combat loneliness more effectively, then undertake an awareness campaign to reach out and engage exceptionally isolated people within the serving community. This will culminate in the co-creation and delivery of local, COVID-19 compliant social activities reflecting their lived experiences.
Special Boat Service Association	The FROGS Club - National Roll out	£70,000	The organisation will provide equipment and sessional costs for physical and social activities. This will help Special Boat Service injured personnel and veterans to maintain and improve physical and mental health. This will lead to improved fitness, self-worth and socialisation to overcome loneliness.
The Military Wives Choirs Foundation	Women combating isolation through singing	£70,000	The organisation will reach women in the military family to provide an opportunity to join a unique network of choirs that delivers skills and knowledge, confidence and empowerment through a comprehensive programme of support and development. Grant funding will fund a

			national and local membership recruitment campaign, in partnership with bases and organisations, to expand membership and provision to ensure the organisation is reaching all members of the female military community.
The Ripple Pond	Caring Peers - Connecting Peers	£70,000	The organisation will help to build individual pathways of peer-led support to tackle the personal, practical, and social barriers that lead to that isolation.
The Royal Navy and Royal Marines Charity	Reaching out – By your side	£70,000	The organisation will provide Telephone group calls - helping facilitate new friendships, Project Semaphore - providing iPads to veterans and SPARKO - helping connect elderly people with support and improved communications with their families all from their TV! These projects help tackle social isolation, health and wellbeing.
The Warrior Programme	Building community and confidence	£70,000	The organisation's outreach team and existing beneficiaries will identify female veterans, veteran families and serving families who feel isolated and withdrawn, and encourage them to join Warrior, where they will be introduced to techniques to cope better with isolation, build confidence, join new online social networks and engage with their community.
The University of Winchester	Connecting Young Adult Service Children	£70,000	The organisation will develop an online space providing sustained digital support for young people aged 16-19 from Armed Forces families. This will provide connection and a sense of belonging, particularly in areas with few Service children and in schools and colleges with few targeted support mechanisms.
Waterloo Uncovered	Battling Loneliness: From Combat to Calm	£70,000	The organisation will support veterans experiencing social isolation and loneliness to build social connections and gain confidence through a specially designed military archaeology education course. This will be delivered virtually to maximise accessibility regardless of

Fighting With Pride	Developing a Network to Reduce Isolation in the LGBT+ Veterans Community	£70,000	The organisation will develop a network of support for veterans from the LGBT+ community. It will focus on needs-led responses to supporting members, by identifying effective methods of engaging veterans who feel socially isolated and look to provide solutions where barriers exist.
Invictus Games Foundation	We Are Invictus	£70,000	The project will support the development of We Are Invictus; reinforcing the community of those with a shared experience of Service and recovery through a closed online platform that connects veterans to a positive network, facilitates peer-to-peer support and highlights opportunities for personal development.
LGBT Foundation	Rainbow Oppos	£70,000	The organisation will tackle loneliness specifically faced by LGBT+ forces and veteran communities who have traditionally been less likely to access support from mainstream military charities. The project will establish an enduring peer support network for those individuals, by supporting volunteer-led peer support and an interactive networking online resource.
RAF Association	Connections for Life	£70,000	The organisation will support 500 older members of the RAF community through its reshaped befriending programme, Connections for Life. Connections for Life volunteers will tackle loneliness and isolation with friendship, by connecting like-minded people through telephone and digital initiatives, making sure that no-one is left behind.
The Royal British Legion	Legion Links	£70,000	The organisation will help Armed Forces carers feel less lonely and isolated because of their caring role. By connecting the military community with their shared memories and experiences, the Royal British Legion will support people to develop friendships and interests and engage more with their communities.

			location, and carefully designed around group activities and peer support to encourage new friendships.
Blind Veterans UK	National Creative Project	£70,000	The organisation will use grant funding to support delivery of their remote access National Creative Project. This project has been designed to reduce loneliness within their beneficiary population by providing access to creative hobbies such as arts and crafts within the beneficiaries' own homes.
<b>Total Awarded</b>		<b>£4,200,000</b>	

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 9

α/α	ΙΔΙΟΤΗΤΑ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΡΧΕΙΟΥ
1	Κοινωνικός Επιστήμων - Ειδικός Σύμβουλος ΟΤΑ	17.09.2025	Ηχητικό και απομαγνητοφώνηση
2	Στέλεχος Κυβέρνησης	15.09.2025	Βίντεο, Ηχητικό και απομαγνητοφώνηση
3	Στέλεχος ΜΚΟ	02.09.2025	Γραπτές απαντήσεις
4	τ. Στέλεχος Κυβέρνησης	16.09.2025	Ηχητικό και απομαγνητοφώνηση
5	Στέλεχος Κυβέρνησης	10.09.2025	Βίντεο, Ηχητικό και απομαγνητοφώνηση
6	τ. Αιρετός Εκπρόσωπος ΟΤΑ	11.09.2025	Ηχητικό και απομαγνητοφώνηση
7	Διευθυντικό Στέλεχος Φιλανθρωπικού Ιδρύματος	19.09.2025	Βίντεο, Ηχητικό και απομαγνητοφώνηση
8	Στέλεχος ΜΚΟ	27.08.2025	Ηχητικό και απομαγνητοφώνηση
9	Κοινωνιολόγος, Καθηγητής Πανεπιστημίου, Ερευνητής	27.08.2025	Βίντεο, Ηχητικό και απομαγνητοφώνηση
10	Στέλεχος Κυβέρνησης	11.09.2025	Βίντεο, Ηχητικό και απομαγνητοφώνηση
11	Διευθυντικό Στέλεχος ΟΤΑ	16.09.2025	Ηχητικό και απομαγνητοφώνηση
12	Βουλευτής, τ. Στέλεχος Κυβέρνησης	09.09.2025	Ηχητικό και απομαγνητοφώνηση
13	Στέλεχος ΜΚΟ	10.09.2025	Ηχητικό και απομαγνητοφώνηση
14	Εμπειρογνώμων Ανθρώπινων Δικαιωμάτων Ανεξάρτητης Αρχής	12.09.2025	Βίντεο, Ηχητικό και απομαγνητοφώνηση
15	Οικονομολόγος, Καθηγητής Πανεπιστημίου	08.09.2025	Βίντεο, Ηχητικό και απομαγνητοφώνηση

Σημείωση: Όλοι οι ερωτηθέντες έχουν επιτρέψει ρητά την μαγνητοφώνησή τους.

1. [Το «Όχι πια μόνοι»] είναι έργο της Περιφέρειας [...]. Δεν ήταν μια δράση που σχεδιάστηκε σε εθνικό επίπεδο. Η Περιφέρεια [...] εφαρμόζει το κοινωνικό της πρόγραμμα, οπότε, στα πλαίσια του κοινωνικού προγράμματος, έχει τη δυνατότητα, να χρηματοδοτεί προτάσεις που κάνουν τοπικοί φορείς ή πανεπιστήμια. Σε σχέση με διάφορα ζητήματα που έχουν να κάνουν με την κοινωνική πολιτική: Την μείωση της κοινωνικής απομόνωσης, τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων που ανήκουν σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, όπως είναι τα άτομα τρίτης και τέταρτης ηλικίας και λοιπά.

Οπότε, κατατέθηκε μια πρόταση από το ΕΛΜΕΠΑ, από το Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας [...] και κατόπιν διαβούλευσης με την κοινωνική υπηρεσία, τη Διεύθυνση Κοινωνικής Μέριμνας της Περιφέρειας, και την έγκριση του Περιφερειάρχη [...] και ξεκίνησε η συνεργασία με το εργαστήριο του ΕΛΜΕΠΑ, ουσιαστικά διεπιστημονικής προσέγγισης, για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Οπότε αυτή είναι μία πρόταση που δυστυχώς είναι αποσπασματική. Δεν είναι κάτι που ξεκίνησε και έχει μία συνέχεια ή που εντάσσεται στις δράσεις της Περιφέρειας [...] για τη μείωση της κοινωνικής απομόνωσης και τη βελτίωση της κοινωνικής ένταξης των ηλικιωμένων ατόμων.

Και δυστυχώς, αυτό είναι το κακό με τα προγράμματα αυτά, ότι δεν υπάρχει μία συνέχεια, γιατί προφανώς δεν υπάρχει χρηματοδότηση [...]. Άρα θα 'λεγα ότι δεν υπάρχει μία ολοκληρωμένη πολιτική γι' αυτό. Γίνονται πράγματα, αλλά γίνονται αποσπασματικά.

[...] Το ένα υποέργο είχε ομάδα στόχο τους ηλικιωμένους και το άλλο υποέργο είχε ως ομάδα στόχους τους επαγγελματίες υγείας και της κοινωνικής φροντίδας. [...] στο πρώτο υποέργο, που είχε να κάνει με τους ηλικιωμένους που είπαμε και την ψυχολογική, κοινωνική και νοητική ενδυνάμωση [...] οι τομείς ήταν η ψυχολογική ενδυνάμωση και η βελτίωση του ευ ζην. Η αντιμετώπιση της μοναξιάς και της κοινωνικής απομόνωσης και η νοητική ενδυνάμωση. Για κάθε έναν από αυτούς τους τομείς υπήρχαν και κάποιες συγκεκριμένες δράσεις. [...] Οπότε, με τη βοήθεια των φροντιστών, μπορούσαν οι ηλικιωμένοι να ασχοληθούν κάποιες ώρες, να χάνουν με δραστηριότητες νοητικής ενδυνάμωσης, με παιχνίδια στο tablet, με διάφορες άλλες δραστηριότητες που είχαν σχέση με την επικοινωνία, με τη βελτίωση της κοινωνικότητας των ηλικιωμένων, τη συμμετοχή τους, την αναγνώριση των συναισθημάτων τους κ.λπ. Μετά, όσον αφορά τους φροντιστές, υπήρχε ένα

ολοκληρωμένο πρόγραμμα για τη βελτίωση των γνώσεών τους και την επικαιροποίηση, με δράσεις που είχαν σχέση με διάφορες τεχνικές και εργαλεία.

[...] Μετά υπήρξε από τους ίδιους τους εκπαιδευόμενους, αλλά και από τους ηλικιωμένους αξιολόγηση. Κατά πόσο δηλαδή βελτιώθηκε η ποιότητα της ζωής τους, για τους ηλικιωμένους. Πόσο ένιωσαν ότι ανήκουν στην κοινότητα, ότι είναι λειτουργικοί κλπ. Και αξιολόγηση αντίστοιχη για τους φροντιστές. Τα ποσοστά είναι πολύ ικανοποιητικά. Πολλοί δήλωσαν ότι θέλουν να συνεχιστεί το πρόγραμμα, ότι θέλουν να εφαρμοστεί ξανά. [...] Ήταν πολύ θετικό, πολύ θετική ανατροφοδότηση.

[...] Κοιτάζετε, δεν έχει μελετηθεί [το ζήτημα της κοινωνικής απομόνωσης και μοναξιάς], αλήθεια είναι αυτό, ειδικά στην ελληνική βιβλιογραφία. Αν διαβάσεις όμως τη βιβλιογραφία την ευρωπαϊκή και τη διεθνή, έχει μελετηθεί πάρα πολύ, πολύ εκτενέστατα [...]. Και αν ψάξετε έτσι λίγο να βρείτε, γίνονται, ειδικά σε ευρωπαϊκό επίπεδο, γίνονται πολλές δράσεις για την μείωση της απομόνωσης και της μοναξιάς των ηλικιωμένων. Στην Ελλάδα δεν υπάρχει ένα πλαίσιο για αυτό, όπως δεν υπάρχει πλαίσιο για τίποτα.

Στα πλαίσια της δημόσιας υγείας, για παράδειγμα, που θα έπρεπε να είναι ένα από τα αντικείμενα που να μελετώνται και να αντιμετωπίζεται. Το πώς θα βελτιωθεί η κοινωνική συμμετοχή των ηλικιωμένων [...]. Το γεγονός ότι βγαίνουν από την αγορά εργασίας, ότι αντιμετωπίζουν ζητήματα που έχουν σχέση με τη σωματική τους λειτουργικότητα και τη χρόνια νοσηρότητα. Το γεγονός ότι πολλές φορές ζουν όντως μόνοι τους, εξαιτίας του θανάτου ενός από τους δύο συζύγους, συντρόφους. Είναι ένας παράγοντας που ούτως ή άλλως, επηρεάζει περισσότερο τα ηλικιωμένα άτομα και σε αντικειμενικούς δείκτες η απομόνωση και η μείωση των κοινωνικών τους δικτύων. Εκ των πραγμάτων, δηλαδή, μειώνονται τα κοινωνικά τους δίκτυα σε σχέση με τα άτομα που είναι μικρότερης ηλικίας. Οπότε θεωρείται στην βιβλιογραφία ότι είναι ένα ζήτημα που πλήττει κυρίως τα ηλικιωμένα άτομα. Και κυρίως τα άτομα στην περίοδο της συνταξιοδότησης, που μειώνονται τα κοινωνικά τους δίκτυα, τα εργασιακά, τα κοινωνικά κ.λπ.

Δεν έχει αντιμετωπιστεί όπως πρέπει, ενώ θεωρείται ένα σημαντικό ζήτημα δημόσιας υγείας και κοινωνικό ζήτημα, όπως σας ξαναείπα, πλήττει δυσανάλογα τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. [...] Δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στο βιολογικό κομμάτι, στην

νοσηρότητα και τη θνησιμότητα, παρά σε αυτόν τον παράγοντα, και το κομμάτι της κοινωνικής στήριξης, που είναι πολύ σημαντικό.

[...] Στην ουσία πλέον έχει περιοριστεί στο Βοήθεια στο Σπίτι, που η προσφορά του έχει να κάνει περισσότερο με διεκπεραιωτική φροντίδα και όχι ουσιαστική κοινωνική φροντίδα και δραστηριοποίηση των ατόμων. Οι δράσεις που παρέχονταν από τα κέντρα ανοιχτής προστασίας ηλικιωμένων [ΚΑΠΗ] και αυτές έχουν περιοριστεί πάρα πολύ, που ήτανε ένας τομέας που μπορούσαμε να πούμε ότι είναι μια [πολιτική]. Σε αυτά συμμετέχουν πάλι οι ηλικιωμένοι που είναι πιο δραστήριοι. Δεν είναι αυτοί που είναι απομονωμένοι. Πώς θα πάμε σε αυτούς που είναι απομονωμένοι που ζουν στην κοινότητα;

[...] Πάλι εξαρτάται αν μας ενδιαφέρει να δούμε και άλλες πτυχές της ζωής των ανθρώπων, πέρα από το υλικό κομμάτι. Στην Ελλάδα γενικότερα και η ψυχική υγεία είναι πάρα πολύ παραμελημένη, και όσον αφορά την υγεία των ατόμων με αναπηρία ή των ευάλωτων κοινωνικών ομάδων, οπότε μέσα σε αυτό το πλαίσιο το θεσμικό, [...] πόσο λαμβάνονται υπόψη, στις πολιτικές που σχεδιάζονται; Νομίζω ότι είμαστε πάρα, πάρα πολύ πίσω, σε σχέση με άλλες χώρες, του Βορρά για παράδειγμα.

[...] Τίποτα δεν μετράμε, δεν αξιολογούμε τις πολιτικές, [...] το πρόγραμμα θα έπρεπε να είναι ένα πρόγραμμα που να ενταχθεί μέσα στο κοινωνικό πρόγραμμα της Περιφέρειας Κρήτης, για παράδειγμα, και να είναι ένα πρόγραμμα που να τρέχει σε ετήσια βάση κάθε χρόνο. [...] Αν λοιπόν η περιφέρεια είχε ένα σχέδιο [...] ολοκληρωμένο και είχε και το αντίστοιχο προσωπικό, θα μπορούσε η ίδια να το υλοποιεί αυτό το πρόγραμμα, χωρίς να χρειάζεται να έρθει ένα πανεπιστήμιο να καταθέσει μία πρόταση και αποσπασματικά, κατακερματισμένα, να υλοποιηθεί αυτό το πρόγραμμα για μία χρονιά. Αυτά λοιπόν τα αποτελέσματα έχουν πάει στο Υπουργείο.

[...] Φαντάζομαι ότι και άλλες περιφέρειες θα κάνουν αντίστοιχα πράγματα. Δεν είμαστε τώρα οι μόνοι και οι πρωτοπόροι, σίγουρα και άλλα πανεπιστήμια θα έχουν υλοποιήσει αντίστοιχες δράσεις, σε συνεργασία με δήμους και περιφέρειες. Μετά, το μετά είναι το θέμα, όλα αυτά, όταν υπάρχει μία τεκμηριωμένη γνώση, υπάρχει ένα πρόγραμμα, που είναι αποτελεσματικό. Πώς αξιοποιείται αυτό σε κεντρικό επίπεδο σε δεύτερη φάση; [...] Τίποτα, αυτό είναι το πρόβλημα. Δεν υπάρχει συνέχεια και δεν

υπάρχει μία συνεκτική κοινωνική πολιτική σε εθνικό επίπεδο, που να αξιολογεί αυτά τα προγράμματα. Να βλέπει την αποτελεσματικότητά τους, να τα εντάσσει μετά σε ένα πλαίσιο, ώστε να μπορούν να υλοποιούνται κάθε χρόνο και να έχουν μία συνέπεια. Αυτό μας λείπει, η θεσμική συνέχεια μας λείπει, δεν υπάρχει θεσμική μνήμη, δεν υπάρχει.

2. Εμένα ο πρώτος άξονας που μου έρχεται στο μυαλό είναι το κομμάτι της δημογραφικής πολιτικής και το κομμάτι της περιφέρειας. Δηλαδή πηγαίνω πρωτίστως σε ένα κομμάτι το οποίο βλέπουμε και παρατηρούμε το τελευταίο διάστημα αρκετά έντονα, το πώς το δημογραφικό επιδρά στην περιφέρεια. Είναι βασικό κομμάτι του δημογραφικού ζητήματος η ερημοποίηση της υπαίθρου της επαρχίας στη χώρα μας. Είμαστε μια χώρα που το 50% ζει στην πρωτεύουσα. [...] Αλλά και το πώς αυξάνονται τα υπόλοιπα αστικά κέντρα. Και είναι ένα μοτίβο το οποίο είναι αρκετά επαναλαμβανόμενο σε άλλη αναλογία σε όλες τις περιφέρειες της χώρας. Δηλαδή, αυτό που βλέπουμε και λέμε ότι έχουμε μεγάλη ερήμωση στον Έβρο για παράδειγμα. Ή στην Ανατολική Μακεδονία, να το πούμε έτσι. Αλλά να το πάμε και σε επίπεδο νομού. Θα δούμε ότι οι πρωτεύουσες των νομών είναι σχετικά στάσιμες δημογραφικά, δεν έχουμε μεγάλες μειώσεις. Η Αλεξανδρούπολη είναι στα ίδια το '21 με το '11. Έχει μείωση 15 με 25% στους άλλους τρεις δήμους, τέσσερεις για να βάλουμε και τη Σαμοθράκη. Γιατί έχει μεταφερθεί ο πληθυσμός, και μάλιστα ο ενεργός πληθυσμός σε μεγάλο βαθμό από τους δήμους αυτούς στην πρωτεύουσα. Άρα, αυτό που βλέπουμε λοιπόν είναι η μεγάλη ένταση του βαθμού αστικοποίησης που υπάρχει. Έχει μεγάλη συγκέντρωση στα αστικά κέντρα και ερήμωση της υπαίθρου.

Και νομίζω ότι ένα πολύ μεγάλο κομμάτι της απομόνωσης εδράζεται εκεί, και στις ορεινές μειονεκτικές περιοχές της χώρας και στις νησιωτικές. Αυτό το βλέπουμε πολύ έντονο θεωρώ. Και είναι ένα φαινόμενο το οποίο εντείνεται διαρκώς. [...] Προφανώς αυτή η συρρίκνωση δημιουργεί συνθήκες απομόνωσης. Και δημιουργεί συνθήκες απομόνωσης σε όλα τα επίπεδα και σε μεγάλους ανθρώπους σε ηλικία, το οποίο είναι ένα βασικό κομμάτι, που ίσως πρώτο σου έρχεται στο μυαλό, όταν μιλάς για απομόνωση.

Δυστυχώς, νομίζω, είναι πολύ έντονο, όταν μιλάς και για νέες ηλικίες. Δηλαδή υπάρχουν οικογένειες που μπορεί να έχουν παραμείνει και υπάρχουν παιδιά που δεν έχουν άλλα παιδιά να παίξουν. Άλλα παιδιά να συναναστραφούν, να απασχοληθούν

νέοι άνθρωποι, που επίσης δεν έχουν νέο κόσμο να έρθουν σε επικοινωνία. Άρα εκεί νομίζω η κατεύθυνσή μας είναι ένα μεγάλο κομμάτι του πώς μπορούμε να στηρίξουμε, στο πλαίσιο δημογραφικών πολιτικών, την περιφέρεια και τον πληθυσμό που μένει πίσω, με κίνητρα σε κόσμο να γυρίσει, σε διάφορα επίπεδα. Εννοώ ότι και το brain-gain είναι ένα κίνητρο στον κόσμο να γυρίσει συνολικά στην Ελλάδα που δεν σημαίνει απαραίτητα ότι θα έρθει στην πόλη.

[...] Προσωπικός βοηθός, πολύ σημαντική υπηρεσία, η οποία νομίζω ότι βοηθάει πάρα πολύ στο κομμάτι και της απομόνωσης και της μοναξιάς. Αυτή τη στιγμή είμαστε κάπου στους 1.500 -1.600. Είναι ένα καλό νούμερο για τη χώρα μας. Δεν είχε καθόλου πριν. Ήταν μία δύσκολη δομή να χτιστεί και επιχειρησιακά και το έχουμε καταφέρει και είναι μία κατάκτηση, νομίζω σημαντική. Αλλά είναι και κάτι καινούργιο, [...] ένα νέο πρόγραμμα, του κοινωνικού φροντιστή, που επίσης είναι σημαντικό. Οπότε και αυτό νομίζω ότι θα είναι πάρα πολύ βοηθητικό σε αυτή την κατεύθυνση. Ειδικά για άτομα τα οποία είναι τελείως μόνα τους.

Εκεί υπάρχει η 'παγίδα' του υποστηρικτικού οικογενειακού περιβάλλοντος, το οποίο αποξενώνεται εκείνο από την υπόλοιπη κοινωνία για να στηρίξει, αλλά όταν δεν υπάρχει αυτό. [...] Λέμε με τον προσωπικό βοηθό και τον φροντιστή στην πορεία, εξασφαλίζεις αντίστοιχα ουσιαστικά 2 δουλειές, εξασφαλίζεις του φροντιστή, αλλά και του άτυπου φροντιστή, ο οποίος έχει απομονωθεί από τη δουλειά, που απελευθερώνεται και πάει και δουλεύει. [...] Γιατί έτσι είναι, οι manáδες, οι αδελφές, οι αδελφοί των ατόμων με αναπηρίες, Συνήθως αυτήν τη δουλειά κάνουνε και μάλιστα είναι και full-time για πολλούς.

[...] Για μένα και η νταντά της γειτονιάς είναι σημαντική, [...] το να είναι παιδιά τα οποία μένουν μόνα τους [...] και να μην συναναστρέφονται κόσμο, [...] δημιουργεί και συνθήκες για περαιτέρω απομόνωση, στην πορεία εννοώ, ειδικά για περιοχές, όπου δεν υπάρχουν πολλές προσβάσεις. Δεν θα είναι το ίδιο οι προσλαμβάνουσες που θα έχει ένα παιδί στην Αθήνα, αλλά ένα παιδί το οποίο δεν πηγαίνει στο βρεφονηπιακό σταθμό, δεν πηγαίνει πουθενά και είναι στην επαρχία και δεν έχει και άλλα παιδιά πολύ κοντά του, γιατί μπορεί και το σπίτι να είναι εκτός του χωριού, δεν αναπτύσσει κοινωνικά skills, το οποίο θα το ακολουθήσει σε όλη του τη ζωή. Αυτό είναι ακόμη χειρότερο, γιατί ένας άνθρωπος ο οποίος έχει μάθει να είναι κοινωνικός, θα το έχει το πρόβλημα στα 70, 80 και παραπάνω, αν είναι μόνος του, αλλά τουλάχιστον δεν είναι

ότι θα έχει διαμορφωθεί έτσι σε όλη του τη ζωή, ώστε να φτάσει να ζει έτσι. Οπότε οι νταντάδες της γειτονιάς έρχονται να βοηθήσουν. [Είναι] πολύ μικρό πρόγραμμα, δεν έχει πάει τόσο καλά, αλλά το λέω και είναι καλό να το πούμε. Ναι, έστω σαν μια πιλοτική best practice. Πιλοτικά ήρθε εκεί που δεν είχαμε βρεφονηπιακούς, συνήθως σε πιο απομακρυσμένα μέρη.

**3.** Ως οργανισμός που δουλεύει με κοινότητες και κοινά τραπέζια, ερχόμαστε συχνά σε επαφή με ανθρώπους που βιώνουν κοινωνική απομόνωση ή/και μοναξιά. Διαφορά των όρων: μοναξιά = πώς νιώθω, κοινωνική απομόνωση = πόσες/ποιες επαφές έχω. Έχει σημασία, γιατί επηρεάζει την ψυχική και σωματική υγεία, την ποιότητα ζωής και τη λειτουργικότητα. Συχνότερα πλήττονται νέοι ενήλικες, ηλικιωμένοι, άτομα σε μετάβαση (ανεργία/μετακόμιση/μετανάστευση). Βοηθούν οι σταθερές, ασφαλείς ομαδικές δραστηριότητες με κοινό σκοπό —π.χ. κοινά γεύματα που χτίζουν αίσθηση του «ανήκειν». Ακουμπά πολλούς, νέους ενήλικες, ηλικιωμένους, μονοπρόσωπα νοικοκυριά, ανέργους/νεοεισερχόμενους στην αγορά εργασίας, μετανάστες και άτομα που δουλεύουν απομακρυσμένα.

Την τελευταία 5ετία το πρόβλημα στην Ελλάδα εμφανίζει άνοδο. Η πανδημία, η ακρίβεια/πίεση στο κόστος ζωής και η απομακρυσμένη εργασία μεγέθυναν το φαινόμενο, ειδικά σε μεγάλες πόλεις.

Τα μέτρα περιορισμού στην Ελλάδα (απαγόρευση κυκλοφορίας, εργασία από το σπίτι) επέδρασαν στο πρόβλημα:

- αρνητικά (κοινωνική αποστασιοποίηση, διακοπή ρουτίνας/δραστηριοτήτων, μείωση «τυχαίων» επαφών (δουλειά, σχολές, γειτονιά), αύξηση άγχους/μοναξιάς),
- μεσο-μακροπρόθεσμα συνήθειες «κλεισίματος» στο σπίτι και μικρότερα δίκτυα
- θετικά (μερικώς): εξοικείωση με την ψηφιακή επικοινωνία και ανάδυση πρωτοβουλιών κοινότητας που στοχεύουν στη δια ζώσης επανασύνδεση.

Επιπτώσεις στα άτομα:

- Ψυχική υγεία: αυξημένο άγχος/κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση, δυσκολία ρύθμισης στρες.

- Σωματική υγεία: χειρότερος ύπνος, υπέρταση/καρδιομεταβολικός κίνδυνος, πιο συχνοί πόνοι/αδιαθεσίες.
- Συμπεριφορά: περισσότερος χρόνος σε οθόνες, καθιστική ζωή, κακές διατροφικές επιλογές, πιθανή αύξηση χρήσης ουσιών.
- Λειτουργικότητα: πτώση συγκέντρωσης/παραγωγικότητας, απουσίες από δουλειά/σπουδές, δυσκολία διατήρησης σχέσεων.

#### Επιπτώσεις στην κοινωνία

- Δημόσια υγεία & κόστος: μεγαλύτερη χρήση υπηρεσιών υγείας και οικονομικό βάρος στο σύστημα.
- Οικονομία/εργασία: χαμηλότερη απόδοση, περισσότερες άδειες, πρόωρες αποχωρήσεις από την εργασία.
- Εκπαίδευση: χαμηλότερη συμμετοχή/επίδοση, αυξημένος κίνδυνος εγκατάλειψης.
- Κοινωνική συνοχή: περισσότερος αποκλεισμός, λιγότερη εμπιστοσύνη/συμμετοχή στα κοινά, ασθενέστερα δίκτυα υποστήριξης.
- Ανθεκτικότητα κοινότητας: μικρότερη ικανότητα συλλογικής ανταπόκρισης σε κρίσεις.

Συνολικά: η κοινωνική απομόνωση/μοναξιά βλάπτει άτομο και σύστημα. Παρεμβάσεις που ενισχύουν σταθερές επαφές, κοινό χώρο και αίσθηση «ανήκω» έχουν πολλαπλασιαστικό όφελος.

**4.** Η κοινωνική απομόνωση μπορεί να σημαίνει μοναξιά [...], για παιδιά τα οποία προέρχονται από ευάλωτες κοινωνικές ομάδες. Βασικά αίτια και παράγοντες που συμβάλλουν στην κοινωνική απομόνωση είναι σίγουρα το μεταναστευτικό προφίλ, ή παιδιά που έχουν κάποια μη κανονική, μη τυπική ανάπτυξη, και μιλάω για ΔΕΠΥ, αυτισμό, προβλήματα δηλαδή που τα καθιστούν άτομα με ειδικές ανάγκες. Τα παιδιά αυτά πάντα παρουσιάζουν μεγαλύτερα ποσοστά και το βλέπεις, είναι ολοφάνερο, ότι δεν βρίσκουν εύκολα φίλους, δεν προσκαλούνται στα πάρτι. Και απομονώνονται σταδιακά. [...] Από την άλλη, έχουμε παιδιά τα οποία μπορεί να έχουν μια έντονη δραστηριότητα ας πούμε για παράδειγμα στα κοινωνικά δίκτυα, να μπαίνουν, δηλαδή, TikTok κ.λπ. Μάλιστα εμφανίζεται ως φαινόμενο υπεραναπλήρωσης αυτό. Ή παιδιά τα οποία δεν τα καταφέρνουν στις κανονικές κοινωνικές επαφές, δραστηριοποιούνται

έντονα στα κοινωνικά δίκτυα από πολύ μικρά. Την ίδια ώρα, όμως, δεν παύουν να νιώθουν μόνα. [...] Τα βλέπεις ότι δεν είναι ενταγμένα, δεν κάνουν πράγματα μέσα στο σχολείο, δεν συμμετέχουν σε παρέες κ.λπ.

[...] Αναπτύχθηκε ένα διακριτό πρόγραμμα σπουδών. [...] Λέγονταν σχολική και κοινωνική ζωή. Υπήρξε μια ομάδα από το Πανεπιστήμιο Αθηνών, [...] η οποία έφτιαξε ένα πληρέστατο οδηγό για τους εκπαιδευτικούς του Δημοτικού και της Δευτεροβάθμιας [...]. Αυτοί οι οδηγοί είχαν πολύ σαφείς οδηγίες, με πολλά προγράμματα, τα οποία αφορούσαν συγκεκριμένους τομείς της κοινωνικής ζωής [...] και είχαν πολλές προτάσεις για δράσεις μέσα στο σχολείο, ώστε να αναπτυχθούν [κοινωνικές] δεξιότητες [...], με την ανάπτυξη κοινών δράσεων, για να σπάσει ακριβώς η κοινωνική απομόνωση και να αναπτυχθεί το αίσθημα του 'ανήκειν' στο σχολείο και στη σχολική κοινότητα.

Το λυπηρό είναι το εξής: Ήμουν σύμβουλος μέχρι το '18. Το έφερα πολλές φορές στο σχολείο το θέμα και έκανα και ημερίδες. Σας λέω λοιπόν ότι υπάρχουν ακόμα δάσκαλοι που δεν το είδαν ποτέ. Γιατί δεν είναι εύκολο, λόγω της πίεσης που αισθάνονται για την ύλη και για το να τελειώσουν τα μαθήματα και να ανταποκριθούν στα αιτήματα των γονέων. Ξέρω, γιατί ο γονιός βλέπει και ο γονιός δίνει μάχη και αξία κυρίως στο τι βαθμό να πάρει το παιδί στα μαθηματικά και στην γλώσσα, πώς από πολύ νωρίς θα κατευθυνθεί ακαδημαϊκά, ώστε να είναι ικανό ακαδημαϊκά [...]. Έτσι λοιπόν οι εκπαιδευτικοί θεωρούν ότι δεν έχουν χρόνο, ακόμα και όταν υπήρχε θεσπισμένος χρόνος.

Υπήρχε παλιότερα αυτό που ονόμαζαν ευέλικτη ζώνη. [...] Στο γυμνάσιο κόπηκε κάποια στιγμή τελείως και στο δημοτικό σταδιακά ξεστράτισε και χρησιμοποιείτο για να κάνουν επαναλήψεις στα μαθηματικά, να καλύψουν τα κενά που έχουν δημιουργήσει, και δεν κάναν τις δράσεις αυτές [...]. Στην ευέλικτη ζώνη μπορούσαν να κάνουν project πολλών ειδών. Όλα αυτά τα project είχαν έντονη κοινωνική διάσταση, γιατί το project είναι ομαδική εργασία, που σημαίνει ότι αναγκαστικά θα πας στο σπίτι του φίλου, για να καθίσεις να συζητήσεις, ακόμα και μαθητής ο οποίος δεν είναι κοινωνικά πολύ δραστήριος, λόγω της υποχρέωσης να εμφανίζει μια εργασία μαζί με την ομάδα του, θα πήγαινε μια-δυο επισκέψεις σε κάποιους φίλους το απόγευμα να κάτσουν να δουλέψουν μαζί, κάτι να βρουν, φωτογραφίες, να φτιάξουν ένα λεύκωμα, να οργανώσουν κάτι που τους είχε ζητηθεί.

Αυτά τα πράγματα δεν ευδοκίμησαν ιδιαίτερα και μάλιστα κάποια στιγμή, που προσπάθησα να το κάνω λίγο πιο συστηματικό, υπήρχαν μέχρι και διαμαρτυρίες. Προσφέρονταν και υπηρεσίες που ετοίμαζαν την εργασία, έτοιμα, να πάω να τη δώσω, τραγικό. Αυτή λοιπόν η οδηγία έμεινε ουσιαστικά στα αζήτητα, δηλαδή τα σχολεία λειτουργούσαν λίγο πιο πολύ με τη βάση τη δική τους εμπειρία, δε λέω δεν κάνουν τίποτα, προσέξτε, είναι διαφορετικό. Δεν ακολουθούσαν μια οργανωμένη μέθοδο, την οποία τους προσέφερε το κράτος, ήταν εκεί, ήταν ανεβασμένη στο διαδίκτυο, μπορούσε όποιος ήθελε να την κατεβάσει και να κάνει δράσεις. Δεν το κάνανε.

[...] Μια από τις βασικές παραμέτρους που μας απασχόλησαν πάρα πολύ ήταν τα θέματα της σχολικής βίας, το bullying, [...] η έξαρση της βίας και τα κρούσματα της βίας. Και όλο αυτό συνδέεται προφανώς και με τις διαστάσεις αυτές που συζητάμε, δηλαδή με τα ζητήματα της μοναξιάς και της κοινωνικής απομόνωσης. Παιδιά τα οποία εμφανίζουν τέτοια χαρακτηριστικά, παιδιά από ευάλωτες ομάδες, ο τρόπος με τον οποίο μπορούν να αντιδρούν, πρώτον γίνονται θύματα και δεύτερον κάποιοι από αυτούς που θέλουν να βγάλουν αντίδραση, το κάνουν ασκώντας βία. [...] Τα ζητήματα αυτά μας απασχόλησαν πάρα πολύ και η προσπάθεια που έγινε αφορούσε την δημιουργία μιας πλατφόρμας στην οποία πλέον τα παιδιά θα μπορούσαν να έχουν ορατότητα, δηλαδή να μπαίνουν μέσα και να κάνουν καταγγελία [...].

Στο πλαίσιο αυτόν λοιπόν η μεγάλη έμφαση που δόθηκε ήταν ακριβώς στα προγράμματα ανάπτυξης ενσυναίσθησης και κοινωνικών δεξιοτήτων, γιατί τα προγράμματα αυτά δημιουργούν υπόβαθρο που επιτρέπει επίσης να αναπτύξουμε κατά το δυνατόν την αίσθηση του 'ανήκειν'. Στην κατεύθυνση αυτή δημιουργήθηκε ο θεσμός των δράσεων ενεργού πολίτη και δημιουργήθηκε ένα συμπλήρωμα απολυτηρίου στο οποίο καταγράφονται όλες οι δράσεις στις οποίες μετέχει ένα παιδί εθελοντικά. [...] Σχολεία τα οποία είχαν τέτοιες δράσεις, και μιλάω για παράδειγμα τα πρότυπα και τα πειραματικά σχολεία [...] παρουσιάζουν σχεδόν μηδενική βία. Είναι πολύ μειωμένο το ποσοστό του bullying στα σχολεία αυτά. [...] Δεν έχουμε φαινόμενα ενδοσχολικής βίας εκεί. Αυτό δείχνει πρώτον ότι ένα οργανωμένο σχολείο έχει τον τρόπο να βάζει τα παιδιά όλα να αισθάνονται ότι ανήκουν, δεύτερον βέβαια εκεί είναι και επιλεγμένο το μαθητικό δυναμικό. Είναι παιδιά που έχουν στόχους. Έχουν φιλοδοξίες Είναι ανταγωνιστικά, αισθάνονται ότι θέλουν να ανήκουν κάπου και να διακριθούν κάπου. Είναι μια κατηγορία παιδιών που έχουν παλέψει, στο πειραματικό

επίσης, και οι οικογένειες παλέψανε, δηλαδή ακόμα και το να μπει ο γονιός στην περιπέτεια να κάνει την αίτηση για να κληρωθεί το παιδί του. Δείχνει μια μέριμνα, ενδιαφέρον. Άρα λοιπόν το τροφοδοτεί με κίνητρα για να είναι πώς να το πούμε πιο δημιουργικό; Πιο ζωντανό; Πιο συμμετέχον μέσα στη σχολική κοινωνία;

[...] Είχαμε βάλει στα σκαριά και [...] το λεγόμενο ανοιχτό σχολείο. Το ανοιχτό σχολείο ήθελε να έχει πυρήνα του τη δυνατότητα να λειτουργεί και τα απογεύματα, προσφέροντας στα παιδιά δράσεις μέσα στο χώρο του σχολείου, οι οποίες όμως θα είχαν άλλη κατεύθυνση, πιο ανοιχτή στην κοινωνία [...].

[Το Υπουργείο] ενισχύει το θεσμό των βιβλιοθηκών για να δώσει και χρόνο τα παιδιά να πηγαίνουν εκεί και να αλληλεπιδρούν μέσα στο χώρο της βιβλιοθήκης. Οι λαχανόκηποι που έβαλε, μπορεί να είναι μία δράση που εστιάζει περισσότερο στο περιβαλλοντικό, αλλά [...] το περιβαλλοντικό είναι το τυράκι. Το ομαδικό είναι, και το ενδιαφέρον για τον διπλανό, για το δημόσιο χώρο.

[...] Εμείς είχαμε δει, και από τις έρευνες του PISA είχε φανεί, ότι η χρήση των κινητών μέσα στο σχολικό χώρο, από την μία μεριά εμποδίζει πάρα πολύ τα παιδιά στο να εστιάσουν, να συγκεντρωθούν σε αυτό που κάνουν. Από την άλλη συμβάλλει ακριβώς αυτό το πράγμα στην απομόνωση και έχει φανεί και καταγραφεί και αυτό, ότι μετρήθηκε δηλαδή η αίσθηση του ανήκειν στο σχολείο και η ικανοποίηση των μαθητών από τη ζωή. Υπάρχουν δημοσιευμένα αποτελέσματα και μπορείτε να τα βρείτε, για το PISA του '22. Τώρα περιμένουμε αυτό που έγινε το '25, να δούμε πώς έχουμε πάει και αν έχουμε κάποια βελτίωση.

Το '22 το αίσθημα του ανήκειν είχε υποχωρήσει παντού, αλλά για την Ελλάδα ας πούμε, το 75% ανέφεραν ότι κάνουν εύκολα φίλους στο σχολείο, την ώρα που ο μέσος όρος του ΟΟΣΑ ήταν το 76% και το 78% ότι αισθάνονται άνετα. 14% όμως, και είναι μεγάλο ποσοστό, ανέφερε ότι αισθάνεται μοναξιά στο σχολείο, και 16% ότι αισθάνεται ξένος, ξένη στο σχολείο, ή ότι είναι έξω από τα νερά του. Αυτά είναι τα ποσοστά της αίσθησης μοναξιάς και της αίσθησης αποξένωσης. Έτσι, η αίσθηση του ανήκειν μειώθηκε από το '12, την προηγούμενη έρευνα του ΟΟΣΑ, αλλά έχει μεσολαβήσει και η κρίση της πανδημίας. Οπότε, τα παιδιά εκεί ήταν επηρεασμένα από αυτό, γι' αυτό θα είναι πολύ σημαντικό να δούμε πώς θα καταγραφεί το ίδιο δεδομένο στις μέρες μας, το '25. Τα πιο πρόσφατα στοιχεία αυτά θα τα έχουμε του χρόνου τέτοια εποχή. [...] Το

19% των μαθητών το '22 δήλωναν ότι δεν είναι ικανοποιημένα από τη ζωή τους. Το 19%, το 20% δεν είναι ικανοποιημένοι από τη ζωή τους. Και ενώ παλιότερα, αυτό ήταν το 15% μόνο. Δηλαδή έχουμε μια πολύ μεγάλη αύξηση. Αυτά είναι σημαντικά πράγματα. Επίσης, η αίσθηση ασφάλειας γύρω από το σχολείο και μέσα στο σχολείο υποχώρησε. Και αυτό ήταν ένα μέγεθος που ήταν μεγαλύτερο από τις χώρες του ΟΟΣΑ, από το μέσο όρο του ΟΟΣΑ. Σε μας, δηλαδή, φαινόταν, ότι τα παιδιά νιώθουν μεγαλύτερη ανασφάλεια.

Είναι ζητήματα τα οποία μας έβαλαν σε μεγάλο προβληματισμό και γι' αυτό τον λόγο δημιουργήθηκε η νέα κυβερνητική απόφαση που ουσιαστικά κανονίζει τη σχολική ζωή. Μέσα εκεί πέρασαν όλα αυτά, για τα κινητά τηλέφωνα και για τον τρόπο με τον οποίο χειριζόμαστε ζητήματα συμπεριφοράς, ή ζημιών που γίνονται στο σχολείο. Όλα αυτά για να μπορέσουμε να δείξουμε ότι το σχολείο νοιάζεται, ότι το σχολείο φροντίζει. Το σχολείο έχει τα μάτια του πάνω στα παιδιά. Αυτό θα τροφοδοτούσε και τα ίδια τα παιδιά με μια αίσθηση ότι οι άλλοι ενδιαφέρονται για μένα. Άρα κι εγώ κάτι πρέπει να κάνω.

[...] Και η έννοια της ψυχικής υγείας είναι κεντρική. Όλα αυτά, το ότι προσλαμβάνουμε τώρα εδώ και έξι χρόνια όλο και περισσότερους ψυχολόγους και κοινωνικούς λειτουργούς σε σχολεία, γίνεται ακριβώς για να ενισχύσουν τη συμπερίληψη, να ενισχύσουν την ορατότητα και τη δυνατότητα των μαθητών να αισθάνονται ότι είναι εκεί στο σχολείο και τους βλέπουν και τους βοηθάνε.

**5.** Οι πολιτικές ενεργητικής απασχόλησης του Υπουργείου μέσω της ΔΥΠΙΑ εν μέρει απαντάνε και στο θέμα της [κοινωνικής] απομόνωσης. Γιατί η συμμετοχή στην παραγωγική διαδικασία, η συμμετοχή στην αγορά εργασίας, δεν προάγει μόνο την αύξηση του εργατικού δυναμικού, αλλά σε κοινωνικοποιεί, σε εντάσσει σε ένα σύνολο, σου δίνει τη δυνατότητα να συμμετέχεις, να γνωρίσεις ανθρώπους, να συνεργαστείς, να συμπράξεις, να συνεννοηθείς και όλα αυτά είναι πάρα πολύ σημαντικά για την εξέλιξη του ανθρώπου και για την καταπολέμηση της μοναξιάς.

[...] Πέρα από προγράμματα για νέους [υπάρχουν] προγράμματα για νέους ανέργους, άντρες, γυναίκες, προγράμματα επιδότησης απασχόλησης, επιδότησης επιχειρήσεων για να προσλάβουν ανέργους, προγράμματα επιχειρηματικότητας, προγράμματα ΑΜΕΑ, έχουμε και ειδικό πρόγραμμα για ευάλωτους πληθυσμούς, είτε είναι

πρόσφυγες, είτε μετανάστες, το ξέρεις αυτό, αποφυλακισμένα άτομα, απεξαρτημένα άτομα, άτομα με παραβατική συμπεριφορά. Νέα προγράμματα, και σήμερα μάλιστα [...] ξεκίνησε ένα πρόγραμμα για αστέγους, θύματα εμπορίας ανθρώπων και ούτω καθεξής. Άρα μέσα από την απασχόληση και μέσα από την ένταξη στην αγορά εργασίας, δεν εξυπηρετείται απλά η συμπερίληψη, αλλά στην πραγματικά η ίδια η ύπαρξη. Γιατί αυτός ο οποίος, είτε από επιλογή, είτε από ανάγκη, δεν συμμετέχει σε μία παραγωγική διαδικασία, στερείται μιας σειράς από ευεργετικές συνέπειες.

[...] Το πιο δημοφιλές πρόγραμμα και ένα από τα πιο υψηλά σε budget και αριθμό είναι το 55 plus. [...] Είναι πάρα πολύ σημαντικό για την επαρχία... γιατί συγκρατεί εργαζομένους σε μια ομάδα ηλικιακή, η οποία, είτε στερείται δυνατότητας κατάρτισης, είτε στερείται επαγγελματικών ευκαιριών, όμως έχει μια συσσωρευμένη εμπειρία. [...] Εξυπηρετεί δύο σκοπούς: Αφενός έμπειρο προσωπικό, αλλά και οι άνθρωποι οι οποίοι απασχολούνται νιώθουν πάρα πολύ καλύτερα. Αυτό ισχύει και για τα ΑΜΕΑ [...] Ήταν σπίτι τους και είχαμε και ένα νομοθετικό πλαίσιο το οποίο έλεγε ή θα παίρνεις σύνταξη αναπηρίας ή θα εργάζεσαι, δεν μπορεί να κάνεις και τα δύο. Το αλλάξαμε αυτό και για λόγους συμπερίληψης και για λόγους ένταξης στην αγορά εργασίας. Δεν είμαστε που δεν είμαστε φιλικό σαν κοινωνία, τουλάχιστον μέσα από την εργασία να εξελιχθούν και αυτοί οι άνθρωποι, που έχουν και σπουδαίες δυνατότητες [...]. Άρα, απασχόληση 55+ πολύ σημαντικό και μιλώντας και με εκπροσώπους των ΟΤΑ μου λέγανε πόσο χαρούμενοι είναι οι άνθρωποι που απασχολούνται σε αυτά και προσφέρουν.

Απασχόληση συνταξιούχων. Άλλο μέτρο, μεγάλο, το οποίο δίνει τη δυνατότητα σε ανθρώπους που, κακά τα ψέματα, όποιος θέλει, προαιρετικό είναι, να επανενταχθεί στην αγορά εργασίας, το κάνει. Και τα νούμερα είναι υψηλά. Είμαστε κοντά στους 200.000. Αφενός συμφέρει να είσαι πλέον πιο νόμιμος [...], αλλά νομίζω ότι το κίνητρο, η υγεία, το ότι δεν περικόπτεται η σύνταξη και η προσφορά των συνταξιούχων που θέλουν να εργαστούν, λειτουργεί ευεργετικά και για τη δική τους προσωπικότητα. Φαίνεται ότι κόσμος, ο οποίος είχε αποτραβηχτεί, βρήκε κίνητρο να ενταχθεί και να δουλέψει με νεότερους ανθρώπους, του δίνει μεγαλύτερη όρεξη και για ζωή και για δράση και έχει την αίσθηση και της προσφοράς. Αυτά εισπράττουμε.

Τώρα όλες αυτές τις κατηγορίες που ανέφερα, είτε είναι μειονότητες, είτε είναι απεξαρτημένοι, είτε είναι αποφυλακισμένοι, πρόσφυγες, μετανάστες, και ούτω καθεξής [...] πόσο καλό κάνει σε αυτούς το να αποκτήσουν γνωστούς, φίλους, μέσα

από την αγορά εργασίας, γιατί είναι στην πραγματικότητα ο πιο δυναμικός παράγοντας κοινωνικοποίησης.

[Για την πανδημία] δεν έχω καταγραφή, [...] αλλά αυτά που διαβάζω από τις ψυχιατρικές εταιρείες και ψυχολογικές έρευνες, λένε ότι η στέρηση της δυνατότητας να βγεις από το σπίτι σου να δουλέψεις αύξησε τα ψυχικά νοσήματα, αύξησε τα αυτοάνοσα, που θεωρούνται ψυχοσωματικά και πυροδοτούμενα από στρες. Παγκοσμίως υπάρχει μια τάση, αυτό που λέμε εξ αποστάσεως εργασία, που γεννήθηκε μέσα στο COVID και εξαπλώθηκε, φαίνεται τελικά ότι από τις παγκόσμιες έρευνες και από τις εταιρείες, αλλά και σε παγκόσμιο επίπεδο που παρακολουθούμε τις τάσεις, ότι τελικά το υβριδικό μοντέλο είναι το πιο παραγωγικό [...].

Τρίτον, η κατάρτιση. Οι μεταλυκειακές σπουδές ανεξαρτήτως ηλικίας στις σχολές της ΔΥΠΑ που μπορεί να πάει οποιοδήποτε θέλει να μάθει μία τέχνη μετά τα 18. Άρα και εκεί, μέσα από την εκπαίδευση και την κατάρτιση, δίνεται άλλη μια δυνατότητα καταπολέμησης μοναξιάς. [...] Άρα και η κατάρτιση, ανεξαρτήτως ηλικίας και εκεί υπάρχουν και μεγάλοι πόροι, και αυτό συμβαίνει και με τις προτεραιότητες ευρωπαϊκής ένωσης για δια βίου κατάρτιση, skilling, reskilling, upskilling. Θα αλλάξουμε πολλά επαγγέλματα, ο κύκλος της ζωής μεγαλώνει, ζούμε περισσότερο, ζούμε καλύτερα. Άρα, πέρα από το κακό ότι δεν γεννάμε όπως γεννούσαμε, ζούμε περισσότερο.

Και τώρα που λέω και αυτό, μια άλλη πρωτοβουλία που κάνουμε, όχι μόνο για την απομόνωση και την μοναξιά, είναι να προσπαθήσουμε να γεμίσουμε τη δεξαμενή που αφορά τους κοινωνικούς φροντιστές. Δηλαδή, ανθρώπους που θα είναι κοντά σε άτομα τρίτης ή τέταρτης ηλικίας τα επόμενα χρόνια. Με το δεδομένο ότι ο παραδοσιακός θεσμός της οικογένειας αλλάζει, υπάρχει μεγάλη κινητικότητα. Άνθρωποι θα ζουν περισσότερο και δεν θα έχουν συγγενείς κοντά. Άρα είναι ένα επάγγελμα του μέλλοντος για όλη την Ευρώπη, και για την Ελλάδα ειδικότερα, που μάλιστα τώρα είναι 80% στην μαύρη οικονομία. Αλλά εμείς θέλουμε να δημιουργήσουμε δεξαμενές με κοινωνικούς φροντιστές, και για να βοηθούν τους ανθρώπους στην καθημερινότητα, αλλά είναι και σοβαρός τρόπος καταπολέμησης της μοναξιάς.

**6.** Για μένα το θέμα σου είναι ό,τι πιο σύγχρονο και πιο ενδιαφέρον. Είναι και η καρδιά της παγκόσμιας συζήτησης στον αστικό σχεδιασμό. Για πάρα πολλά χρόνια μιλούσαμε για τις πόλεις με την γλώσσα των αρχιτεκτόνων, με όρους αισθητικής. Για πάρα πολλά

χρόνια μιλούσαμε για τις πόλεις με όρους οικονομίας, για πάρα πολλά χρόνια μιλούσαμε για τις πόλεις με όρους εξουσίας, με όρους εξουσιαστικούς. Το κατεστημένο, που επιβάλλει μια άποψη. Και αυτά μας οδήγησαν, είτε το καθένα ξεχωριστά, είτε όλα μαζί, σε διάφορες λύσεις, που έχουν δοκιμαστεί. Από τις βικτωριανές Healthy Cities, βλέπε το Bath, μέχρι τη Μπραζίλια. Το ίδιο και τώρα, η Αίγυπτος έχει δημιουργήσει την καινούρια Κυβερνούπολη, η Σαουδική Αραβία προχωράει με το Line. Νέες πόλεις προκύπτουν παντού σε όλον τον κόσμο. Εμείς είμαστε ακόμα αιχμάλωτοι, όμως η συζήτηση έχει προχωρήσει. Οι νέες πόλεις σχεδιάζονται γύρω από τον άνθρωπο. Και όχι γύρω από τον άνθρωπο ρητορικά [...], αλλά στην πράξη.

Έχεις διαβάσει το Bowling Alone, απ' όπου ξεκίνησε αυτή η κουβέντα. Τέλη της δεκαετίας του '90, το 2000, από τον Putnam. Την ίδια εποχή γράφτηκε ένα άλλο καταπληκτικό βιβλίο, που λέγεται Palaces for the People. How social infrastructure can help fight inequality, polarization, and the decline of civic life. Eric Klineneberg. Θα το διαβάσεις οπωσδήποτε. Πώς ξεκινάει όλο αυτό. Μέσα της δεκαετίας του '90 ξεκινάει ένα τρομερό heat wave, ένας τρομερός καύσωνας στο Σικάγο. Και μπήκανε μέσα να ψάξουνε ποιοι πεθάνανε και γιατί. Το ψάξανε με βάση κοινωνικοοικονομικά κριτήρια. Δεν τους βγήκε. Δεν υπήρχε τέτοια συσχέτιση. Μετά ψάξανε με την ηλικία. Δεν τους βγήκε. Μετά με το φύλο, ούτε κι εκεί. Δεν μπορούσαν να βγάλουν άκρη. Μετά ψάξανε με βάση γειτονιές. Πλούσιες γειτονιές, φτωχές γειτονιές, όχι δηλαδή μόνο αν είσαι πλούσιος ή φτωχός εσύ, αλλά και πού μένεις. Ούτε αυτό τους βγήκε. Κάποια στιγμή καταλάβανε ότι το κλειδί ήταν αν υπήρχαν δημόσιοι χώροι. Ο δημόσιος χώρος, για την ανάγκη αυτής της συζήτησης, ορίζεται από ένα ΚΑΠΗ, μέχρι μια ωραία παιδική χαρά, από ένα ωραίο πάρκο, μέχρι ένα ωραίο γηπεδάκι. Αυτό που ονομάζουμε κοινωνικές υποδομές. Γιατί είχαν σημασία οι δημόσιοι χώροι; Γιατί στο δημόσιο χώρο οι άνθρωποι ερχόντουσαν ο ένας κοντά στον άλλον. Τι υπήρχε λοιπόν σε μια γειτονιά; Κοινωνικό κεφάλαιο. Όταν υπάρχει κοινωνικό κεφάλαιο τι συμβαίνει; Όταν έρχεται ο καύσωνας, ο ένας έχει τα μάτια του ανοιχτά για τον άλλον. Τι σημαίνει αυτό; Ότι πεθαίνει λιγότερος κόσμος. Αυτή είναι η βασική αρχή του αστικού σχεδιασμού.

[...] Αυτός είναι ο πυρήνας της δικής μου σκέψης. Μπορώ να σου φέρω πολλά παραδείγματα επίσης πώς, αν υπάρχει εμπιστοσύνη μέσα σε μια πόλη, έχουν γίνει έρευνες που λένε κάτι πολύ απλό: αν χάσετε το πορτοφόλι σας θα σας το φέρουν πίσω;

Οι πόλεις που λένε ότι θα τους το φέρουν πίσω οι άνθρωποι, είναι πόλεις με υψηλότερο προσδόκιμο ζωής από τις πόλεις που λένε ότι δεν θα τους το φέρουν. Πρόσεξε λίγο την συσχέτιση: αν εγώ θεωρώ ότι θα μου φέρεις πίσω το πορτοφόλι μου, ζω περισσότερα χρόνια, από το αν δεν το πιστεύω. Υπάρχει άμεση συσχέτιση, όχι της ευζωίας απλώς, αλλά και της μακροζωίας. Γιατί τα λέω όλα αυτά; Γιατί πλέον οτιδήποτε κάνουμε σε μια πόλη πρέπει να ξεκινάει και να τελειώνει με αυτό.

[...] Εμείς έχουμε μεγαλώσει με την εικόνα της τσιμεντούπολης και του πόσο κακό είναι αυτό για μας, ότι ζούμε ο ένας πάνω στον άλλον. Πραγματικά είναι πνιγηρό, είναι αποπνικτικό, όμως κοινωνικά είναι σούπερ πλεονέκτημα. Κι αυτό πώς εκφράζεται; Εκφράζεται με την πολυκατοικία, έχει αναλυθεί κοινωνιολογικά δεν χρειάζεται να πω κάτι παραπάνω. [...] Οι πιο πολλές πόλεις χτίστηκαν από τους βασιλιάδες γύρω από τα παλάτια. [...] Παντού οι πόλεις ήταν από πάνω προς τα κάτω, το αποτέλεσμα ιεραρχικών εξουσιαστικών δομών και σκληρών οικονομικών σχέσεων. Η Αθήνα είναι ακριβώς το αντίθετο. [...] Κι έτσι δημιουργήθηκε η πολυκατοικία. Έρχονται αρχιτέκτονες σήμερα στην Αθήνα και άνθρωποι του αστικού σχεδιασμού βλέπουν την πολυκατοικία και λένε είναι η απάντηση στα προβλήματα των σύγχρονων πόλεων. Γιατί έχει κοινωνικό κεφάλαιο. [...]

Λέμε τα καλά, έχουμε να αντιμετωπίσουμε όμως και μεγάλους κινδύνους. Ένας κίνδυνος είναι η γήρανση. Έχουμε υψηλότερους ηλικιακούς μέσους όρους στην Αθήνα από την υπόλοιπη Ελλάδα. Ένας δεύτερος κίνδυνος είναι τα μονοπρόσωπα νοικοκυριά, που αυξάνονται πάρα πολύ, και στα οποία είμαστε επίσης πάνω από τον μέσο όρο. Τεράστιος παράγοντας στην μοναχικότητα. Ένας τρίτος κίνδυνος -και κάθε κίνδυνος είναι και ευκαιρία, μην μπούμε σε λογική ηθικολογίας- είναι οι νέοι πληθυσμοί που έχουν έρθει, οι οποίοι δυσκολεύονται να ενσωματωθούν. Ενσωματώσαμε τέλεια τους πληθυσμούς που ήρθαν από την Αλβανία την δεκαετία του '90 [...], πιστεύω ότι θα τους ενσωματώσουμε με την ίδια επιτυχία και τώρα, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν είμαστε σε μετάβαση. [...] Σε κάθε περίπτωση υπάρχουν μια σειρά από κίνδυνοι, τους οποίους μέχρι στιγμής δεν αντιμετωπίζουμε.

[...] Πάρε δυο παραδείγματα: πλατεία Ομονοίας, πριν και μετά. Ως case study το λέω, δεν έχει δουλέψει τέλεια η Ομόνοια, άμα κάνουμε την κουβέντα έχει ακόμα κάποια θέματα δεν το ωραιοποιώ. Θέλω να σου πω όμως ότι εκεί που υπήρχε μια μαύρη τρύπα η οποία χώριζε και την Αθήνα στην μέση, τώρα έχεις ένα χώρο που είναι ασφαλής,

φωτεινός, φέρνει κόσμο και πιά ενώνει και την Αθήνα. Με τη σειρά του αυτό είχε βοηθήσει όλη την περιοχή, όλη την ανάπτυξη της περιοχής [...]. Θα σου δώσω ένα δεύτερο παράδειγμα, που δεν είναι τόσο προφανές. Το κάτω κομμάτι της πλατείας Συντάγματος. Όταν φύγεις τώρα από δω πήγαινε και κάτσε στο παγκάκι. [...] Αν πας και δεις τη χρήση που του γίνεται, είναι απόλυτα πετυχημένο. Κάθονται παιδάκια στα παγκάκια, τρώνε σουβλάκια λίγο πιο δίπλα, έχουνε πάρει καφέ, ζαποσταίνουνε από τα ψώνια, όλη η ιστορία είναι η χρήση. Με αυτή τη λογική να σου δώσω δυο άλλα έργα, [...] να συγκρίνεις τη χρήση: Πλατεία Κοτζιά και πλατεία Μοναστηρακίου. Πρόσεξε, είναι και οι δυο ωραίες πλατείες. Πλατεία Κοτζιά: Είναι μια πλατεία νεκρή, η άλλη είναι 24/7 ζωντανή. [...]

Όταν λοιπόν σχεδιάζουμε οτιδήποτε, το τεστ είναι μόνο και μόνο αυτό [...] στη χρήση. [...] Κάτι το οποίο εμείς στην Ελλάδα, δεν το έχουμε καταλάβει. Την άμεση συσχέτιση του αστικού σχεδιασμού με την ανθρώπινη κατανάλωση, όχι την ‘εμπορική’, την κατανάλωση των υποδομών και πόσο σημαντικό είναι αυτό.

7. [...] Το ζήτημα της μοναξιάς και της απομόνωσης, πώς αυτό έρχεται και ακουμπάει στα δικά μας; Νομίζω ότι τελικά στην πραγματικότητα μπορεί εμείς να μην ερχόμαστε με πολύ συγκεκριμένο τρόπο να αναφερθούμε σε αυτό και να υπηρετήσουμε μια πρόθεση ως προς αυτό, αλλά τελικά συνειδητοποιούσα ότι η ίδια μας η αποστολή έχει μέσα της και αυτό το ζητούμενο [...] Αποστολή μας είναι να ενεργοποιούμε το δημόσιο χώρο για να εμπλουτίζουμε τις ζωές των πολιτών, και για να προάγουμε αξίες και πρακτικές που οδηγούν σε μία πιο βιώσιμη συμπεριληπτική και συνεκτική κοινωνία. Επομένως η λέξη συνεκτική είναι εξ ορισμού μέσα σε στην αποστολή την οποία καλούμαστε να υπηρετήσουμε.

Σίγουρα βρίσκεται στον πυρήνα όλων όσων κάνουμε από την έναρξη της λειτουργίας μας -το 2027 κλείνουμε 10 χρόνια. Επομένως θεωρούμε ότι έχουμε δώσει κάποια σημαντικά, θα έλεγα, δείγματα γραφής ως προς αυτά που θα σας πω. Στόχος ήταν να απευθυνόμαστε σε όλους και όλες και να μπορούν να νιώθουν ευπρόσδεκτοι και ευπρόσδεκτες όλοι εκεί. Και αυτό δεν είναι μόνο μία θεωρητική πρόθεση, ούτε μία παθητική κατάσταση, δηλαδή δεν περιορίζεται στο γεγονός ότι υπάρχουμε, ότι υπάρχει το κτίριο, υπάρχουν εγκαταστάσεις, φροντίζουμε να τις διατηρούμε σε πάρα πολύ υψηλές προδιαγραφές, αλλά και εμείς, ενεργητικά να παίρνουμε μία σειρά από μέτρα, ούτως ώστε πράγματι να απευθυνόμαστε στο σύνολο της κοινωνίας και το σύνολο, ή

τέλος πάντων το μεγαλύτερο μέρος της κοινωνίας, να νιώθει ότι ανήκει εκεί, ότι είναι ένα μέρος που θα μπορούσε να είναι σαν το σπίτι του.

Τώρα υπάρχουν μια σειρά από πράγματα τα οποία γίνονται προς αυτή την κατεύθυνση. Θα ξεκινήσω με κάτι το οποίο αφορά σχεδόν το σύνολο των δράσεων μας, δηλαδή σε ποσοστό 98% τα οικονομικά εμπόδια: Το 98% των εκδηλώσεών μας είναι διαθέσιμες χωρίς κάποιο οικονομικό αντίτιμο, χωρίς εισιτήριο. Επομένως αυτό από μόνο του βγάζει κάπως απ' τη μέση τα οικονομικά εμπόδια που μπορεί να εμποδίζουν κάποιον από τη συμμετοχή του στα πολιτιστικά, από τη συμμετοχή του στα κοινά, οπότε ξεκινάμε με την οικονομική ως πούμε διάσταση.

Αλλά και πέραν αυτού είμαστε πάρα πολύ, πώς να το πω, επί τούτου προσπαθούμε ο τρόπος με τον οποίο σχεδιάζουμε δράσεις να είναι τέτοιος, που να απευθύνεται σε πολύ διαφορετικά μεταξύ τους ενδιαφέροντα, δημογραφικά προφίλ. Να μπορεί να προσελκύει. Αυτό που λέμε είναι ότι δεν είναι όλα για όλους, αλλά θέλουμε να υπάρχει κάτι για τον καθένα. Επομένως η πολυσυλλεκτικότητα είναι κάτι το οποίο γίνεται επί τούτου, ούτως ώστε διαφορετικοί άνθρωποι, με διαφορετικά δημογραφικά προφίλ, να νιώθουν ότι ανήκουν εκεί. Και από κει και πέρα και για αυτό μιλάω για μια ενεργητική διάθεση και στάση ως προς το πώς φέρνουμε ανθρώπους κοντά. Βασιζόμαστε και στην παραδοχή και τη γνώση ότι υπάρχουν κοινότητες οι οποίες διαχρονικά έχουν αντιμετωπίσει περισσότερα εμπόδια, όσον αφορά την ένταξή τους στα κοινά, στα πολιτιστικά, στο δημόσιο χώρο, στη δημόσια σφαίρα και ούτω καθεξής. Επομένως τα κοινά αυτά χρειάζονται και μία ακόμα μεγαλύτερη προσπάθεια, ακόμα περισσότερες ενέργειες, παρεμβάσεις, προσαρμογές, ενδεχομένως, ούτως ώστε να μπορούν να έρθουν και αυτά κοντά.

Θα σας πω δυο παραδείγματα που νομίζω ότι η επίπτωση στην κατηγορία αυτή μιλά για τους ανθρώπους με αναπηρία. Οι οποίοι ακριβώς λόγω του ότι έχουν αντιμετωπίσει ανυπέρβλητα, σχεδόν, εμπόδια, πολύ πρακτικά, πολύ απτά, όσον αφορά την ένταξη τους στην καθημερινή ζωή της πόλης, της κοινωνίας, της κοινότητας, στην οποία εντάσσονται, στην εκπαίδευση, στον πολιτισμό, σε μια σειρά από πράγματα. Επομένως αυτή είναι μία ομάδα την οποία εμείς με πολύ στοχευμένο τρόπο θέλουμε να υπηρετούμε και για λόγους συμπερίληψης, αλλά και για λόγους ορατότητας. Θεωρούμε σημαντικό λοιπόν, όχι μόνο να έρχονται άνθρωποι κοντά και να δημιουργούμε ένα περιβάλλον συνύπαρξης, αρμονικής συνύπαρξης συνύπαρξης, αλλά

και η ορατότητα ανθρώπων που δεν έχουν υπάρξει ως επί το πλείστον ορατοί στη δημόσια σφαίρα να είναι τέτοια, που και τους κάνει να νιώθουν ότι ανήκουν εκεί, αλλά διευκολύνει και την ζύμωση, τη συνύπαρξη, τον διάλογο ανάμεσα στις διαφορετικές κοινωνικές ομάδες.

Αυτό διασφαλίζεται και μέσα από τις προσβάσιμες εγκαταστάσεις, επομένως υπάρχει μια πολύ πρακτική διάσταση ως προς το τι πρέπει να προσφέρουμε στην ομάδα αυτή για να μπορεί να βρίσκεται εκεί. Αλλά και στον σχεδιασμό προγραμμάτων, στον σχεδιασμό υπηρεσιών που έρχονται να πλαισιώσουν υφιστάμενα προγράμματα για το ευρύ κοινό, ούτως ώστε να τα καθιστούν προσβάσιμα και για άτομα με διαφορετικές αναπηρίες, καλύπτοντας ιδανικά το φάσμα όλων των διαφορετικών ειδών αναπηρίας. Οπότε αυτή είναι μία ομάδα η οποία, για όλους τους λόγους που προανέφερα, επίσης πλήττεται πάρα πολύ από το ζήτημα της κοινωνικής απομόνωσης και της μοναξιάς.

Μία άλλη ομάδα με αρκετά διαφορετικά χαρακτηριστικά, όμως νομίζω ότι και στην Ελλάδα και στο εξωτερικό θα μπαίνει ολοένα και περισσότερο κάτω από το μικροσκόπιο λόγω των δημογραφικών εξελίξεων, είναι η τρίτη ηλικία, είναι οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας, οι οποίοι επίσης πλήττονται από την κοινωνική απομόνωση και τη μοναξιά, είτε αυτό έχει να κάνει με αλλαγές στην οικογενειακή ζωή, είτε αυτό έχει να κάνει με ζητήματα υγείας, που δημιουργούν εμπόδια στη συμμετοχή στα κοινά, ενδεχομένως οικονομικά εμπόδια, τα οποία μπορεί να προκύπτουν με το πέρασμα σε ένα διαφορετικό στάδιο της ζωής, αλλά και τις περιορισμένες πέραν της οικογενειακής ζωής, διαγενεακές εμπειρίες, που είναι σημαντικές για να μπορούν να δημιουργούν ευκαιρίες κοινωνικοποίησης στους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας, αλλά και ακόμη μεγαλύτερη διαγενεακή συνοχή και εγγύτητα. Επομένως και αυτή είναι μία μεγάλη ομάδα, την οποία εμείς διαχρονικά υπηρετούμε, δηλαδή ένα αρκετά σημαντικό ποσοστό της επισκεψιμότητας μας είναι σίγουρα οι οικογένειες, ενδεχομένως να είναι το πρώτο που μπορεί να έρχεται στο μυαλό κάποιου σκεπτόμενου το πάρκο ή ένα σαββατοκύριακο στο πάρκο. Αλλά και ένα σημαντικό ποσοστό των επισκεπτών μας είναι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας και μάλιστα οι επισκέπτες και οι επισκέπτριες αυτοί είναι αν όχι καθημερινοί, πολύ συχνοί επισκέπτες, που θα έρθουν εκεί για την βόλτα τους: είναι ένα σημείο συνάντησης.

Είναι ένα σημείο, ας πούμε, καθημερινής ήπιας άσκησης ή και ακόμα εντονότερης άσκησης, γιατί προσφέρουμε και πληθώρα αθλητικών προγραμμάτων. Ο τρόπος με τον

οποίο απευθυνόμαστε και προσαρμοζόμαστε στις ανάγκες κοινών που αντιμετωπίζουν μεγαλύτερα εμπόδια έρχεται να λειτουργήσει εξισοροπητικά και τελικώς να μας φέρει ενδεχομένως πιο κοντά στην επίτευξη του στόχου που έχουμε θέσει για την πιο συνεκτική και συμπεριληπτική αυτή κοινωνία.

[...] Η Κοινότητα των μελών [του ΚΠΙΣΝ] είναι μία κοινότητα που προσελκύει ανθρώπους που έρχονται ως επί το πλείστον μόνοι, και φτιάχνουν σιγά σιγά παρέες που τις ενώνει ένα κοινό ενδιαφέρον. [...] Άνθρωποι που έχουν έρθει κοντά και έχουν δημιουργήσει τη δικιά τους παρέα και πλέον δίνουν το παρών μαζί. [...] Αυτοί είναι άνθρωποι που βρέθηκαν εκεί, τους ένωσε κάτι, ένα ερέθισμα που μάλλον μιλούσε σε όλους αυτούς τους ανθρώπους, και τελικώς δημιούργησαν έναν πυρήνα, ο οποίος συσπειρώνεται γύρω από κάτι αντίστοιχο. [...] Τα προγράμματα αυτά συμβαίνουν σχεδόν σε καθημερινή βάση, επομένως μιλάμε για ανθρώπους κυρίως της γειτονιάς ή των όμορων δήμων. Εμείς πολύ συχνά λέμε ότι θέλουμε και σχεδιάζουμε προγράμματα με αυτό το σκεπτικό, να είμαστε η αυλή για τα σπίτια της γειτονιάς, να νιώθουν ότι μπορούν να πάνε εκεί για να κάνουν τη γυμναστική τους, να έρθουν στο πάρκο για να κάνουν βόλτα το σκύλο τους, να έρθουν εκεί για να γιορτάσουν μία οικογενειακή στιγμή με ένα πικ-νικ, να δουν σινεμά το Σάββατο. Φαίνεται από τα στοιχεία των ερευνών που κάνουμε κάθε χρόνο, το στοιχείο της γειτονιάς είναι ένα πάρα πολύ δυνατό και διαχρονικό στοιχείο, που εμφανίζεται, και εντάξει, αυτό νομίζω ότι θα ήταν και αναμενόμενο, η γειτονιά και οι κάτοικοι των όμορων δήμων είναι και οι πιο συχνοί επαναλαμβανόμενοι επισκέπτες μας. Επομένως όλα αυτά μαζί, νομίζω ότι τελικώς δημιουργούν μια τέτοια συνθήκη, που μάλλον απαντά στα εμπόδια και στις δυσκολίες που τελικώς οδηγούν με καλπάζοντα τρόπο τα τελευταία χρόνια σε κοινωνική απομόνωση και μοναξιά.

Αυτό επίσης που κάνουμε είναι ακριβώς επειδή προσπαθούμε να καταλαβαίνουμε και καλύτερα τι συμβαίνει, [...] ξεκινάμε μια έρευνα μαζί με έναν ερευνητικό συνεργάτη, η οποία έρχεται να βάλει το μικροσκόπιο την τρίτη ηλικία. Θέλουμε να καταλάβουμε πώς διαφοροποιείται το 65-75, μία ηλικιακή ομάδα που ναι μεν, με βάση τις έρευνες και τα επίσημα δημογραφικά στοιχεία μπαίνει εκεί, αλλά ταυτόχρονα μιλάμε για ανθρώπους πάρα πολύ ενεργούς, που ακόμα δεν αντιμετωπίζουν εμπόδια, όσον αφορά την υγεία τους, τη σωματική τους και τη φυσική τους κατάσταση. Επομένως, θέλουμε να καταλάβουμε πώς στο σύνολό της αυτή η δημογραφική ομάδα, με τις

διαφοροποιήσεις που συμβαίνουν στο φάσμα της, εντάσσεται στην κοινωνική ζωή. Ποιες είναι οι ανάγκες που έχουν, τα ενδιαφέροντά τους, τι τους εμποδίζει ή ποιες είναι οι σχέσεις τους, το φιλικό περιβάλλον, το οικογενειακό περιβάλλον. Να καταλάβουμε δηλαδή οτιδήποτε συμβαίνει πέραν των ζητημάτων υγείας και πέραν των αμιγώς οικονομικών ζητημάτων, [...] οτιδήποτε έχει να κάνει με τα ζητήματα κοινωνικής ένταξης. Ούτως ώστε και εμείς, παρότι έχουμε ήδη σε εφαρμογή μια σειρά από δραστηριότητες, να επανέλθουμε μένα ακόμα πιο εμπλουτισμένο πρόγραμμα για αυτήν τη συγκεκριμένη δημογραφική ομάδα.

**8.** [...] Οι δικοί μου είχαν την ανησυχία τι θα απογίνω εγώ σε αυτή τη ζωή. [...] Κάποια στιγμή εμφανίστηκε η ανησυχία για το ότι είμαι μόνη στο σπίτι, αυτό ήταν ξαφνικό για μένα, ποτέ δεν ανησυχούσα όταν είμαι μόνη στο σπίτι, πριν 4 χρόνια, εκεί αρχίζει να δημιουργείται μια εμμονή, χωρίς κάποια δικαιολογία λογική, δηλαδή ότι η υγεία μου έχει κάτι, ότι πονάει το πόδι μου. Όταν αποφάσισα να ασχοληθώ με αυτή την εμμονή, οι απαντήσεις που πήρα ήταν ότι αυτό θα τελειώσει όταν αρχίσεις να σκέφτεσαι να ζήσεις με άλλους ανθρώπους, όχι με έναν άλλον άνθρωπο, με άλλους ανθρώπους, πολλούς ανθρώπους, δηλαδή μια παρέα, και αυτό μου θεράπευσε όλη αυτήν την ιστορία. Και έτσι ξεκίνησε η έρευνα. Και έτσι έδωσε σιγά σιγά έναν προβληματισμό. Πάνω σε αυτό λοιπόν και κάποιος άλλος φίλος μου ενδιαφέρθηκε, και η αρχή έγινε με ένα κείμενο το οποίο είναι δημοσιευμένο στο Facebook, σαν κάλεσμα, σαν πρόσκληση. Το κάλεσμα αφορούσε ανθρώπους να ζήσουμε μαζί, στην Αθήνα. Το κάλεσμα αυτό είχε μια πολύ καλή ανταπόκριση, γιατί πολύ γρήγορα άρχισε να μπαίνει κόσμος, μου έγινε και μια δημοσίευση από έναν φίλο σχετικά με τις κοινότητες στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, όπου εκεί άρχισε να μπαίνει πραγματικά πολύς κόσμος στο Facebook.

[...] Υπήρξε ένα πείραμα στην Αιδηψό κάποια στιγμή, νομίζω ήταν η επόμενη χρονιά, δηλαδή το '23. Πήγαμε για δοκιμή σε ένα μικρό ξενοδοχείο, να μαζευτούμε καμιά δεκαπενταριά άτομα, να περάσουμε μία εβδομάδα μαζί. Δύο εβδομάδες είχα βάλει, πολύ ήταν, μία εβδομάδα θα ήταν σωστό να μαζευτούμε εκεί πέρα, να δούμε πώς μπορούμε το πρωί να φάμε όλοι μαζί, πώς μπορούμε το βράδυ να βγούμε να μιλήσουμε πριν πάμε για ύπνο, και γενικά να δοκιμάσουμε να σχετιστούμε σε έναν χώρο. Την πρώτη εβδομάδα πήγε καλά. Πέρασε μία πολύ ενδιαφέρουσα εβδομάδα, είχαν έρθει και άνθρωποι από το Βόλο, που υπάρχει εκεί μία προσπάθεια. Ξεκινήσαμε από κει, αυτό ήταν πειραματισμός.

Το επόμενο πείραμα ήρθε αρκετά αργότερα, πιο σοβαρό θα έλεγα, αυτή η προσπάθεια τον προηγούμενο Οκτώβριο για ένα διαμέρισμα στην Κυψέλη, που βρήκα όταν έκανα μετακόμιση στο δικό μου σπίτι. [...] Χωρούσε 5 ανθρώπους εκεί και [...] δεν ήταν ακριβό για 5 ανθρώπους, [...] οπότε το παλέψαμε για κανένα δίμηνο. [...] Είχαμε ένα σχετικά μικρό χρονικό διάστημα στο οποίο μας βρέθηκαν 3 άνθρωποι, που θα μπορούσαμε να μείνουμε εκεί [...] Που είναι ένα καλό ζήτημα, εάν μέσα σε 2 μήνες μπορεί να γνωριστείς με 3 ανθρώπους, σημαίνει ότι μέσα σε ένα λογικό χρονικό διάστημα για ένα τέτοιο διαμέρισμα θα βρεθεί μία ομάδα. [...] Και για τα δύο νομίζω ειδικά για το διαμέρισμα, το ζήτημα ήταν πιο πολύ οργανωτικό, [...] χρειάζεται οπωσδήποτε μία ζύμωση γιατί είναι αλλιώτικο, είναι άλλος στόχος ζωής εντελώς. Οπότε χρειάζεται ζύμωση. Οπότε τώρα και πάλι είμαστε σε αναζήτηση.

[...] Η βασική ομάδα είναι γυναίκες, συνταξιούχοι, πολλοί εκπαιδευτικοί, υπάρχει ένας πυρήνας 30 ατόμων, κύρια ηλικία είναι τα 60 και πάνω 65, 75, 80, συναντιόμαστε στα καφέ κάτω από την Ακρόπολη στην Αθήνα. [...] Ο άμεσος στόχος προκειμένου να πάμε στη διεκδίκηση κτιρίου και χρημάτων για να διαμορφώσουμε αυτό το κτίριο, τα οποία είναι πολλά, είναι να έρθει μία μόνιμη ομάδα εργασίας. Αυτό είναι ένα μεγάλο πρόβλημα που έχω από τότε που ξεκίνησα, που έγινε η πρώτη συνάντηση του '22. Κοιτάζω και γύρω μου για ανθρώπους με τους οποίους θα μπορούσαν να συνεργαστώ, γιατί κατανοώ ότι κανείς δεν πρόκειται στην ομάδα την συγκεκριμένη να συνεργαστεί, να αναλάβει ευθύνες, να αναλάβει ίσως ωράριο, ευθύνη. Έχουμε συνταξιοδοτηθεί όλοι οι άνθρωποι, και δεν θέλουμε με κανένα τρόπο να επιστρέψουμε σε κάτι που θυμίζει ευθύνη, υποχρέωση και τα λοιπά.

[...] Μετά από αυτό άρχισα να εστιάζω στον έξω κόσμο, στον εκτός ομάδες κόσμο, με αποτέλεσμα να έρθουν άνθρωποι οι οποίοι έχουν ενδιαφέρον, έχουν διαφορετικούς τρόπους, και σκοπεύουν να ασχοληθούν από ό,τι βλέπω και καταλαβαίνω αυτή τη στιγμή. Όλο αυτό θα έχει απαντηθεί μέχρι το τέλος του χρόνου, εάν υπάρχει καλή ομάδα εργασίας ή όχι. Ελπίζω μέσα από τις εργασίες που πρόκειται να γίνουν να βρεθούν άνθρωποι οι οποίοι θα δούλεψουν σωστά και αποτελεσματικά πάνω στο θέμα να φτιάξουμε δηλαδή την ομάδα εργασίας, να φτιάξουμε το επιχειρηματικό σχέδιο και αυτό είναι τα εργαλεία που χρειαζόμαστε για να πάμε να μιλήσουμε. Θα ξεκινήσω απ' το Δήμο, γιατί από κει πρέπει να ξεκινήσουμε.

Να δούμε ποιο είναι το κτίριο που μας κάνει, αν μπορούμε να το διαμορφώσουμε έτσι όπως θέλουμε και από κει και μετά να μπει πρώτα το συνεργείο, να σχεδιαστεί ο χώρος, και από κει και μετά θα μπουν οι άνθρωποι οι οποίοι έχουν να κάνουν τα υπόλοιπα του κτιρίου, να διαμορφώσουν το χώρο, να τον κάνουν να είναι σωστός [...] για 15-25 άτομα, για ένα πρώτο εγχείρημα. Εκεί το έχω τοποθετήσει από κει και πέρα, επειδή δεν μιλάμε πια στο καταστατικό μόνο για τους μεγαλύτερης ηλικίας. Μιλάμε για διαγενεακή συγκατοίκηση. Οι διάφοροι πάντως που πρόκειται να μπου, σίγουρα θα έχουν κάποιο εισόδημα. Θα μπορούν να πληρώνουν, αλλά πολύ χαμηλότερο από τις τιμές της αγοράς, όπως άλλωστε συμβαίνει διεθνώς με αυτές τις κοινότητες. Και από κει και πέρα θα κοιτάξουμε να κρατήσουμε την κοινότητα υγιή. [...]

Ακόμα είναι πολύ μακρινό βέβαια, αλλά θα είναι η πρώτη δομή, το πρώτο σπίτι μας. Ωστε να μπορέσει να γίνει παράδειγμα, να ανοίξει το δρόμο για να μπορέσουμε και στην υπόλοιπη Ελλάδα να συμφωνήσουμε σε τέτοιες μονάδες [...] δηλαδή να ξέρουμε ότι έχουμε κάπου να πάμε άμα είμαστε μόνοι μας. Παίρνω τηλέφωνα από κυρίες και κυρίους, οι οποίοι μου λένε δεν αντέχουμε άλλο να είμαστε μόνοι μας.

**9.** Το ζήτημα της απομόνωσης και της κοινωνικής απομόνωσης και της μοναξιάς είναι ένα θέμα που δεν το έχω χειριστεί ποτέ απευθείας ερευνητικά, αλλά υπεισέρχεται με διάφορους τρόπους στην έρευνα που κάνω [...]. Έχω κατά καιρούς ερευνήσει διάφορα πράγματα, αλλά θα έλεγε κανείς ότι δυο είναι οι ερευνητικές αιχμές, μία ερευνητική αιχμή είναι ύπαιθρος, η κοινωνία της υπαίθρου και η άλλη ερευνητική αιχμή είναι οι ομάδες των μετακινούμενων. [...]

Η απομόνωση πρώτα από όλα είναι ένα πολύ πιο έντονο κοινωνικό φαινόμενο. Η απομόνωση είναι κοινωνιολογικό φαινόμενο, όταν διαρρηγνύονται οι κοινωνικοί δεσμοί, είτε σε επίπεδο Κοινότητας, είτε σε επίπεδο οικογένειας, οι άνθρωποι νιώθουν απομονωμένοι. [...] Κοινωνικά απομονωμένοι είναι και αυτοί οι οποίοι είναι άνεργοι, ανενεργοί στην οικονομία, είναι κοινωνικά απομονωμένοι, και άνθρωποι οι οποίοι τελικά δεν έχουν ένα κοινωνικό περίγυρο που τους υποστηρίζει με κάποιο τρόπο. [...] Κατά τη γνώμη μου για να βρεις δουλειά πρέπει να είσαι ενταγμένος σε μία κοινωνία, να νιώθεις τουλάχιστον ότι επικοινωνείς με τους άλλους, ή τουλάχιστον έχεις επαφές που μπορεί να σε οδηγήσουν σε δουλειά. Άρα λοιπόν οι άνεργοι είναι κοινωνικά απομονωμένοι άνθρωποι.

Άλλες πληθυσμιακές ομάδες, όπως είναι μικρότερης ηλικίας άτομα, τα οποία για διάφορους λόγους νιώθουν ο περίγυρός τους, το περιβάλλον τους, τους βάζει στις παρυφές του, τους απομονώνει ή τους περιθωριοποιεί. [...] Οι γυναίκες που μένουν εκτός αγοράς εργασίας ή που δεν συμμετέχουν στην οικονομία, που είναι στο σπίτι. Μπορεί να είναι υπάρχει μία οικογένεια γύρω τους, αλλά είναι κοινωνικά απομονωμένες και το βλέπουμε πάρα πολύ στις μετανάστριες, [...] και αυτό μπορεί να οδηγεί πολλές φορές και σε μοναξιά. Και οι άνθρωποι που ζουν σε περιοχές [...] πιο απομακρυσμένες και ορεινές, και σε αυτές η κοινωνική απομόνωση είναι ένα ζήτημα. Επίσης μία διάσταση, που νομίζω ότι έχει νόημα να την αναφέρει κανείς, είναι και η χρονική διάσταση, δηλαδή εποχικά οι άνθρωποι που μένουν σε κάποιες περιοχές που δεν υπάρχει πολύς κόσμος, δηλαδή σε αγροτικές περιοχές ή ορεινές και νησιωτικές περιοχές, που το καλοκαίρι σφύζουν από ζωή λόγω του τουρισμού ή διαφορετικών οικονομικών δραστηριοτήτων και της κινητικότητας που υπάρχει και σε αυτές τις περιοχές υφίστανται κοινωνική απομόνωση, ακόμη και στο κομμάτι των ενεργών στην οικονομία.

[...] Με βάση αυτά που είπα λοιπόν υπάρχει μία γεωγραφική διάσταση στην κοινωνική απομόνωση, υπάρχει και μια οικονομική διάσταση [...] η κοινωνική απομόνωση είναι και ένα χαρακτηριστικό που έχει να κάνει με ανθρώπους που είτε δεν είναι πλήρως ενταγμένοι στην αγορά εργασίας, είτε είναι στα περιθώρια της αγοράς εργασίας, εκτός της αγοράς εργασίας, που η απομόνωση εκεί είναι πολύ πιο έντονη και πιο τραγική, οι επιπτώσεις που έχει είναι και σε άλλες πτυχές της ζωής τους, δεν είναι μόνο στο αίσθημα της μοναξιάς. Νιώθουν ότι δεν έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους.

[...] Κρατάω το κομμάτι της οικογένειας και το κομμάτι της Κοινότητας και το κομμάτι της αγοράς εργασίας, τα οποία στη δουλειά μου θεωρώ πολύ πιο σημαντικά, και όταν τα λάβει κανείς τα 3 αυτά επίπεδα υπόψη του καταλαβαίνει ότι η απομόνωση δεν είναι κάτι που ορίζεται κοινωνικά εύκολα. [...] Και νομίζω ότι είναι σημαντικά, είναι όπως σου είπα και το πρωί κατά τη γνώμη μου ο ελέφαντας στο δωμάτιο. Γιατί δεν υπάρχουν ενεργές πολιτικές ή dedicated πολιτικές, στοχευμένες πολιτικές για τα ζητήματα.

[...] Από το '27 η Κοινή Αγροτική Πολιτική, που είναι ένα μεγάλο πράγμα, έχει βάλει μέσα τους στόχους της και το κομμάτι της κοινωνικής απομόνωσης, [...] είναι στις εξαγγελίες αυτή τη στιγμή και είναι στα σχέδια ότι στο επόμενο σχέδιο της Κοινής

Αγροτικής Πολιτικής θα ενταχθεί. Και με κάποιο τρόπο αυτό που είπα επιβεβαιώνει αυτό που ήθελα να σου πω από την αρχή, ότι δηλαδή η ύπαιθρος είναι πιο κοινωνικά απομονωμένη, οι κάτοικοι της υπαίθρου είναι πιο κοινωνικά απομονωμένοι και το νιώθουν σε σχέση με τους κατοίκους των πόλεων, χωρίς να σημαίνει βέβαια αυτό ότι οι κάτοικοι των πόλεων δεν είναι κοινωνικά απομονωμένοι, γιατί έχει να κάνει και όπως είπα με την ένταξή τους στην αγορά εργασίας, την οικογένεια και άλλα πράγματα, και την αίσθηση της κοινότητας που έχουν οι άνθρωποι. Αλλά η Κοινή Αγροτική Πολιτική, επειδή ένας από τους στόχους της από το παρελθόν είναι η διατήρηση της υπαίθρου, να υπάρχουν δραστηριότητες στην ύπαιθρο είτε στηρίζοντας τον αγροτικό τομέα, είτε στηρίζοντας δραστηριότητες στις αγροτικές περιοχές. Άρα αυτό είναι μία παλιά πολιτική, να μην ερημώσει, δηλαδή η κοινωνική συνοχή στην περιφερειακή της διάσταση, είναι δηλαδή μία σταθερά αυτή. Αυτός είναι ένας σταθερός στόχος, αλλά είναι ένας πολύ γενικός στόχος. Όταν εξειδικεύεται, εξειδικεύεται σε στόχους που είναι η ενδυνάμωση της αγοράς εργασίας, η δημιουργία θέσεων εργασίας, η ένταξη των γυναικών στην αγορά εργασίας, η δημιουργία χώρων και δραστηριοτήτων στις αγροτικές περιοχές, στις περιοχές υπαίθρου, όπου να ενδυναμώνεται η κοινωνική συνοχή. [...]

Η πανδημία έπαιξε ένα ρόλο. [...] Νομίζω ότι υπήρχε μια απομόνωση. Ενδυναμώθηκε η διάρρηξη της οικογένειας λόγω της πανδημίας, [...] θεωρώ ότι η πανδημία ήταν ένα παράδειγμα, ή μάλλον ο τρόπος που αντιμετωπίστηκε η πανδημία, ένα παράδειγμα προς αποφυγήν, παρά προς μίμηση, τουλάχιστον στις χώρες όπως στην Ελλάδα, όπου τα μέτρα ήταν αυστηρά και παρέμειναν αυστηρά για μεγάλο χρονικό διάστημα [...] η πανδημία έδειξε ότι η ποιότητα ζωής των ανθρώπων είναι πολύ πιο σημαντική.

[...] έβλεπα την πυκνότητα των ζώων συντροφιάς [...] η Ελλάδα είναι από τις χώρες που έχουν χαμηλό ποσοστό. [...] Συνδέεται νομίζω άμεσα με την έννοια της κοινωνικής απομόνωσης και της μοναξιάς, ιδιαίτερα δηλαδή οι άνθρωποι που νιώθουν μοναχικοί βλέπει κανείς ότι έχουν αποδεχθεί ή έχουν αφιερωθεί σε ένα ζώα που τους δίνει μία αγάπη τους δίνει μια ανταπόκριση, ανταποκρίνεται. Και νομίζω ότι αυτό είναι πολύ σημαντικό να το βάλει κανείς. Είναι ένα κοινωνικό φαινόμενο. Τελικά τα ζώα συντροφιάς δεν είναι μια προσωπική ανάγκη μόνο.

[...] Υποδομές, δηλαδή η πρόσβαση στο Διαδίκτυο, να υπάρχουν οπτικές ίνες κ.λπ και ψηφιακές δεξιότητες. Οι άνθρωποι που δεν έχουν αρκετές ψηφιακές δεξιότητες είναι

κοινωνικά απομονωμένοι πλέον, γιατί δεν μπορούν να επικοινωνήσουν σε αυτό τον ψηφιακό κόσμο. Εμείς το είδαμε τώρα γιατί γράφουμε και ένα κείμενο για τις αγροτικές περιοχές ιδιαίτερα. [...] Είναι σαφές ότι όσοι έχουν χαμηλότερες ψηφιακές δεξιότητες είναι περισσότερο κοινωνικά απομονωμένοι, γιατί δεν μπορούν να κάνουν τη δουλειά τους, μια αίτηση να κάνουνε μέσα από το γον, αν δεν έχουνε τις δεξιότητες που απαιτούνται.

**10.** Δεν υπάρχει κάποιο σχέδιο δράσης το οποίο είναι αποκλειστικά προσανατολισμένο προς τα θέματα μοναξιάς και κοινωνικής απομόνωσης. Υπάρχουν όμως αρκετές πολιτικές, κάποιες μάλιστα είναι και αρκετά καινούργιες, οι οποίες εντάσσονται σε άλλες στρατηγικές και σχέδια δράσης που αγγίζουν άμεσα ή έμμεσα και το ζήτημα της κοινωνικής μοναξιάς.

[...] Θα έλεγα οι δύο που συνδέονται περισσότερο με τα ζητήματα της εργασίας σου είναι οι ηλικιωμένοι και τα άτομα με αναπηρία. Ας πιάσουμε πρώτα τα άτομα με αναπηρία. Για τα άτομα με αναπηρία μέχρι τώρα υπήρχε μία προσέγγιση επιδοματική κυρίως για την αντιμετώπιση των προβλημάτων τους. Μόνο ο ΟΠΕΚΑ δίνει περίπου ένα δισεκατομμύριο το χρόνο σε διάφορα επιδόματα. Είμαστε κοντά στον Ευρωπαϊκό μέσο όρο αναλογικά και με το ΑΕΠ, και για πολλά χρόνια θεωρούνταν ότι έτσι έχουμε λύσει το πρόβλημα. Αυτό το οποίο όμως διαπιστώθηκε αρχικά με το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία και μετά με την Εθνική Στρατηγική για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία είναι ότι υπάρχουν πολλές άλλες διαστάσεις, τις οποίες δεν είχαμε αγγίξει όσο έπρεπε μέχρι τότε. Γι' αυτό πολλές από τις πολιτικές που εντάσσονται σε αυτά τα δύο κείμενα πλέον, στην Εθνική Στρατηγική που είναι και το πιο επικαιροποιημένο, έχουν ως στόχο την ανεξάρτητη διαβίωση των Ατόμων με Αναπηρία και κατ' επέκταση και την αντιμετώπιση εν μέρει του προβλήματος της κοινωνικής μοναξιάς διότι εκεί βλέπουμε ότι είναι πολύ πιο έντονο, εννοώ για πολλά άτομα με αναπηρία.

Βασικό πρόγραμμα το οποίο συμβάλλει στην ανεξάρτητη διαβίωση είναι ο προσωπικός βοηθός για τα άτομα με αναπηρία. Πολλοί τον μπερδεύουν με το φροντιστή, δεν είναι ακριβώς ο φροντιστής, μπορεί να παρέχει και υπηρεσίες φροντίδας, αλλά στην ουσία διευκολύνει το άτομα με αναπηρία, να γίνει τα αυτιά και τα μάτια του, έτσι ώστε να έχει μια πιο ανεξάρτητη ζωή. Να τον πηγαίνει, για παράδειγμα, στις σπουδές του, να τον βοηθάει στις κοινωνικές συναναστροφές που μπορεί να έχει, να τον βοηθάει με την

ένταξη στην αγορά εργασίας και κατ' επέκταση να αντιμετωπίσει και τα ζητήματα που υπάρχουν με την κοινωνικότητα του ατόμου. Αυτή τη στιγμή που μιλάμε, το πρόγραμμα εφαρμόζεται μόνο στην Περιφέρεια Αττικής, είναι στην πιλοτική του φάση και μετά θα επεκταθεί και σε όλη την Ελλάδα. Αυτή τη στιγμή έχουμε γύρω στα 1.600 άτομα που θα έχουν λάβει την υπηρεσία του προσωπικού βοηθού. Ο στόχος είναι από το 2026 και μετά να πάμε στη λεγόμενη καθολική εφαρμογή, δηλαδή να επεκταθεί και να μονιμοποιηθεί αυτό το πρόγραμμα. Είναι κάτι που εφαρμόζεται και σε πολλές άλλες χώρες.

Ένα άλλο πρόγραμμα, πάλι από το Ταμείο Ανάκαμψης, το οποίο και αυτό έχει ένα ενδιαφέρον, γιατί αφορά τόσο τους ηλικιωμένους, όσο και τα άτομα με αναπηρία, είναι ένα πρόγραμμα το οποίο θα εφαρμοστεί τώρα, πολύ, πολύ άμεσα. Έχει να κάνει με την ψηφιακή ενδυνάμωση και των ατόμων αναπηρία, που έχουμε δει ότι υπάρχει ένα gap σε σχέση με το γενικό πληθυσμό, στο τι skills ψηφιακά έχουν και στους ηλικιωμένους. Αυτό είναι σημαντικό γιατί είναι ένα πρόγραμμα soft δεξιοτήτων, δηλαδή θα υπάρχουν κάποιοι κόμβοι και θα πηγαίνουν και τα άτομα με αναπηρία και οι ηλικιωμένοι και θα μαθαίνουν κάποιες βασικές γνώσεις για το πώς να είναι πιο εξοικειωμένοι με εργαλεία όπως το face time, να μπορεί δηλαδή ένας παππούς να πάρει μόνος του στο face-time τον εγγονό του. Η ενδεχομένως, αν χρειαστεί, γιατί σε κάποιες περιπτώσεις ξέρουμε και κάποιους δήμους ή περιφέρειες που το εφαρμόζουν, να μπορούν να συνδεθούν ηλεκτρονικά, ώστε να καλέσουν, είτε κάποια βοήθεια, είτε να έχουν κάποια επικοινωνία με υπηρεσίες του δήμου ή και με ΚΑΠΗ και με άλλες υπηρεσίες. Είναι ένα εργαλείο για να διευκολύνει την κοινωνικότητα των ηλικιωμένων και των ατόμων με αναπηρία. Αυτό θα ξεκινήσει καλώς εχόντων προς το τέλος της χρονιάς. Τώρα είμαστε στη διαδικασία που έχουνε βγει οι προσκλήσεις και κάνουν αιτήσεις οι δήμοι. [...] Για παράδειγμα, ας πούμε, στους ηλικιωμένους θα μπορούνε κάποιοι κόμβοι οι οποίοι θα μούνε κατά κύριο λόγο στα ΚΑΠΗ των δήμων. Και εκεί θα είναι οι άνθρωποι και μέσα από τη βοήθεια των του δήμου και του ενδεχομένως των κοινωνικών λειτουργών και των κέντρων κοινότητας ή και όλων των άλλων υπηρεσιών. Αυτή θα επικοινωνήσουν καταρχάς ότι υπάρχει αυτό το πρόγραμμα και θα διαμεσολαβήσουν ώστε να έρθουν τα ηλικιωμένα άτομα και να καταρτιστούν ψηφιακά.

[...] Προφανώς υπάρχουν πολιτικές που ήδη εν πάση περιπτώσει, εφαρμόζονται εδώ και κάποια χρόνια. Τα ΚΑΠΗ ας πούμε, ή το πρόγραμμα Βοήθεια στο Σπίτι. Δεν είναι από μας από το δικό μας Υπουργείο, είναι από το Εσωτερικών, αλλά εντάσσεται όλο αυτό και στην εθνική στρατηγική που έχουμε εκπονήσει για τη μακροχρόνια φροντίδα. [...] Συζητάμε επίσης και για σχεδιασμό για κάποια προγράμματα ενίσχυσης συνολικά των άτυπων φροντιστών. Γιατί είναι μεν τα άτομα τα οποία έχουν ανάγκη βοήθειας, αλλά είναι και το οικογενειακό περιβάλλον, που πολλές φορές απομονώνεται λόγω της βοήθειας που παρέχει στα στους συγγενείς. Οπότε και εκεί είμαστε σε μία διαδικασία πιλοτικά να δούμε κάποιο πρόγραμμα το οποίο θα μπορούσε να τρέξει για την ενίσχυση των άτυπων φροντιστών. Υπάρχουν κάποιες καλές ιδέες και από το εξωτερικό.

Το άλλο, το οποίο ακόμη δεν υπάρχει, αλλά είναι κάτι το οποίο θα εκπονηθεί, είναι και το στρατηγικό πλαίσιο για την ενεργό γήρανση, που είναι σημαντικό. Είμαι βέβαιος ότι μέσα εκεί θα ασχολούμαστε με το ζήτημα της κοινωνικής μοναξιάς. Έμμεσα δίνει σημασία σε αυτό το θέμα και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Γιατί ας πούμε τα ζητήματα μακροχρόνιας φροντίδας, ενεργούς γήρανσης και λοιπά πλέον τα έχει μεταφέρει στα υπουργεία Κοινωνικής Πολιτικής, όπως είναι το δικό μας, είτε σε υπουργεία, δηλαδή να έχουν τον πρώτο λόγο, είτε τα Υπουργεία Εργασίας, είτε τα Υπουργεία Κοινωνικής Πολιτικής, ανάλογα με το τι έχει η κάθε χώρα, και όχι το Υπουργείο Υγείας. Διότι θέλουν να μεταβούν από το ιατρικό κεντρικό μοντέλο, σε κάτι το οποίο θα δίνει μεγαλύτερη βάση στην κοινωνική προστασία. Και στην πρόληψη τελικά. Και αυτό εντάξει, νομίζω θα λειτουργήσει, on the long run, εφόσον φυσικά υιοθετηθούν. Γιατί εγώ έχω εντοπίσει τουλάχιστον ότι στην ανταπόκριση μας, στο σχέδιο δράσης δηλαδή που συντάξαμε ως ανταπόκριση στην DGE Employment, για το πρόγραμμα, την καμπάνια, ας πούμε, της ενισχυμένης εγγύησης για την νεολαία, εκεί που αναφέρεται στο πρόγραμμα το NEETs, εκεί, ας πούμε, λέει τι θα κάνετε παιδιά; Δηλαδή μας παρακινεί κατά κάποιο τρόπο, είναι μια από τις πολιτικές που μας παρακινεί η Ευρώπη στο πλαίσιο της ανοιχτής μεθόδου συντονισμού να μας πει ότι παιδιά εδώ έχετε κάποιες σκέψεις για την κοινωνική απομόνωση, σε αυτό το πεδίο; Και επειδή το τρέχει ήδη σε πολλά πεδία, πιστεύω ότι θα μας το ζητάει σε όλα τα σχέδια δράσης, δηλαδή λίγο να μπει και στις στρατηγικές.

Μια που είπαμε για φροντιστές, τώρα περάσαμε διάταξη για το respite, για τις δομές βραχείας φιλοξενίας. Στην ουσία υπάρχουν ήδη κάποιες δομές, απλά ήταν σε θεσμικό

κενό. Τώρα θα κοιτάξουμε λίγο να το συστηματοποιήσουμε και ενδεχομένως και να βγάλουμε αν μπορέσουμε και κάποια χρηματοδότηση. Οι δομές βραχείας φιλοξενίας είναι για άτομα με αναπηρία, όπου θα μπορεί κάποιος μία οικογένεια, για παράδειγμα, χρειάζεται να πάει στο νοσοκομείο, χρειάζεται να πάει διακοπές ή οτιδήποτε, και δεν έχει που να αφήσει το παιδί της με αναπηρία, θα μπορεί να το αφήνει σε μία δομή. Για παράδειγμα, η Πόρτα Ανοιχτή έχει τέτοια δομή ήδη που λειτουργούσε άτυπα. Κάποιες μέρες έχουμε βάλει μέχρι ένα μήνα. Δυνητικά μπορεί να φτάσει και περισσότερο. Ώστε να μπορεί να διευκολύνει, μπορεί να πρέπει να ταξιδέψει, να κάνει μία επέμβαση, να κάνει ότι χρειαστεί γιατί βλέπουμε, και από πολλές αναπηρικές οργανώσεις μας το είχαν εντοπίσει ως κενό αυτό που υπήρχε στο θεσμικό πλαίσιο και νομίζω έμμεσα συνδέεται και με το δικό σου.

Και ένα τελευταίο [...] είναι το πρόγραμμα συνολικά του ελάχιστου εγγυημένου εισοδήματος, το οποίο περισσότερο το ξέρουν λόγω του επιδόματος, αλλά έχει στην ουσία 3 πυλώνες. Ο πρώτος είναι το επίδομα. Ο δεύτερος είναι τα συνοδευτικά μέτρα σε είδος και ο τρίτος είναι η ένταξη στην αγορά εργασίας. Ότι είσαι υποχρεωμένος πλέον, εφόσον μπορείς και πληροίς και κάποια άλλα κριτήρια να εγγράφεις στις λίστες ανέργων, και να υποχρεούσαι από ένα σημείο και μετά να δεχτείς κάποιο offer για δουλειά. Έμμεσα αυτό προσπαθεί να αντιμετωπίσει και τα ζητήματα κοινωνικής απομόνωσης. Νομίζω σε γενικές γραμμές αυτά είναι τα κύρια, ας πούμε, προγράμματα που τρέχουμε από την δική μας Γενική Γραμματεία για νέους.

Και ένα τελευταίο πρόγραμμα επίσης από ΕΣΠΑ. Αυτό ακόμη το διαπραγματευόμαστε λίγο με τις αρχές αλλά νομίζω ότι θα το περάσουμε. Είναι ένα πρόγραμμα στην ουσία ενεργοποίησης των μεγαλύτερης ηλικίας, των ηλικιωμένων, οι οποίοι θα μπορούν είτε να κάνουν οι ίδιοι, είτε να δέχονται ξεναγήσεις σε μουσεία. Αυτό ακόμα είναι σε πρώιμο στάδιο, δεν έχει εγκριθεί.

**11.** Το Περιφερειακό Παρατηρητήριο [της Περιφέρειας Αττικής] είναι ένα τμήμα της Διεύθυνσης Κοινωνικής Μέριμνας. [...] Το Περιφερειακό Παρατηρητήριο της Αττικής είναι το πρώτο που έγινε στην Ελλάδα, το '16.

[...] Συνεργάζομαι με όλα τα κέντρα κοινότητας, που είναι πολύ χρήσιμα. Από τους ψυχολόγους και από τις έρευνες που κάνουμε ταχτικά, βλέπουμε ότι προκύπτει πιο πολύ η ανάγκη του ψυχολόγου από πιο παλιά, από ότι του κοινωνικού λειτουργού [...].

Τώρα προκύπτει του ψυχολόγου, μετά την κρίση, μετά το Covid, έχουν εμφανιστεί πολλά περιστατικά. Και όχι μόνο σε πολύ μεγάλους ανθρώπους, αλλά και σε πιο νέους. Φύγανε οι γονείς τους, μείνανε μόνοι τους, ενώ είχαν μια οικονομική δυνατότητα. Φυσικά βρεθήκαν στο πουθενά, μόνοι τους, περιστατικά βαρβάτα. [...] Άνθρωποι που είχαν οικονομική δυνατότητα, οι οποίοι ουσιαστικά τη χάσανε. Καταλαβαίνεις, λόγω της κρίσης, λόγω κακιάς διαχείρισης. Φύγανε οι γονείς, δεν ξέρω, δεν μπορούσαν να το διαχειριστούν.

[...] Εμείς μαζεύουμε στοιχεία. Το πρόβλημα στην Ελλάδα είναι ότι δεν έχει δεδομένα. Ιδρύσαμε το Social Network, βγάλαμε πρόσκληση και προσλάβαμε παιδιά, κυρίως κοινωνικούς επιστήμονες. [...] Αν δεν είχα αυτά δεν θα έκανα τίποτα. [...] Εν πάση περιπτώσει, είμαστε σε ένα πάρα πολύ καλό σημείο συλλογής στοιχείων με ερωτηματολόγιο. Το πιο βασικό είναι ότι φέρνουμε την ετήσια έκθεση, να σκεφτείς κάναμε μια έρευνα με δείγμα 4.000 άτομα, και στον πληθυσμό και στους φορείς, μετρήσαμε το δείκτη ικανοποίησης των πολιτών από τις υπηρεσίες που δέχονται από τα κοινωνικά φαρμακεία, τα κοινωνικά παντοπωλεία, από τις κοινωνικές υπηρεσίες [...] Αυτές είναι οι έρευνες πεδίου που κάνουμε, η πιο μεγάλη δουλειά είναι όλο το χρόνο να συλλέγουμε στοιχεία για τις πολιτικές κοινωνικής ένταξης που κάνει η περιφέρεια. [...] Έχουμε δώσει δείκτες, μετράμε έναν δείκτη αποστέρησης. Πολύ χρήσιμος, αλλά δεν βγαίνει το κομμάτι που λες, αλλά μπορώ να το πιάσω, γιατί το έχουμε εντοπίσει, τη μοναξιά και την απομόνωση. [...] Παίρνουμε διάφορους δείκτες, το δείκτη ανεργίας, φτώχεια, εισοδήματα, ηλεκτρική ενέργεια. [...] και σου κάνουμε δείκτη αποστέρησης, και είδαμε ποιος δήμος είναι πολύ ψηλά, ποιος δήμος είναι πολύ χαμηλά. Μας βγήκαν οι δυτικές [συνοικίες] χαμηλά. Βοηθάει για να γίνουν στοχευμένες δράσεις [...] Για να μπορείς να σχεδιάσεις παρεμβάσεις. Για να ξέρουν τι θα χτυπήσουν. Γιατί παλιά πηγαίναμε τελείως τυφλά και βιωματικά. Τι θέλω να κάνω; Λέω να πάω στην τρίτη ηλικία. Τώρα είναι πιο καλά τα πράγματα.

[...] Λοιπόν, αυτές είναι οι έρευνες πεδίου που κάνουμε. Η πιο μεγάλη δουλειά είναι όλο το χρόνο που δουλεύουμε να συλλέγουμε στοιχεία για τις πολιτικές, κοινωνικής ένταξης που κάνει η περιφέρεια. Εμείς αδειοδοτούμε τα ΚΗΦΗ, η περιφέρεια, και τα χρηματοδοτεί. [Τα ΚΗΦΗ] είναι ακριβώς ένα ενδιάμεσο πράγμα από τα ΚΑΠΗ και το Βοήθεια στο Σπίτι. Τον βγάζεις από το σπίτι για λίγο τον άνθρωπο. Όταν ο φροντιστής του δεν μπορεί ή όταν πρέπει να πάρει μία συγκεκριμένη υπηρεσία, αλλά θα

ξαναγυρίσει στο σπίτι του. Δεν είναι ο άνθρωπος ας πούμε πάντα στην κατάσταση που θα καλλιεργήσει κοινωνική σχέση στο ΚΑΠΗ. Στον ίδιο φορέα συντονίζονται. Υπάρχει επικοινωνία, υπάρχει διαλειτουργικότητα ας πούμε, και επικοινωνία [ΚΑΠΗ και ΚΗΦΗ]. [...] Πρέπει να αυξηθούν τα ΚΗΦΗ. Έχουμε στην Αττική 9 μόνο, το καταλαβαίνεις αυτό;

**12.** Το πρόβλημα αυτό [της κοινωνικής απομόνωσης και της μοναξιάς] γίνεται πιο εμφανές κυρίως τους καλοκαιρινούς μήνες και τους μήνες των διακοπών. Δεν είναι τυχαίο ότι πολλές φορές αν κάνεις ένα πέρασμα στα νοσοκομεία θα δεις πολλούς ανθρώπους που πάνε τους γονείς τους, ξέρεις ένα ηλικιωμένος πάντα έχει θέματα, οπότε με κάποιον τρόπο πολλές φορές επιδιώκουν την εισαγωγή στο νοσοκομείο ενός ατόμου τρίτης ηλικίας για να πάνε κάποιοι διακοπές. Νομίζω το μεγαλύτερο κενό αυτή τη στιγμή που υπάρχει είναι πώς μπορούν να ενισχυθούν οι δήμοι, γιατί πρέπει να κατέβουν αυτές οι υπηρεσίες κάτω, οι πολιτικές, προφανώς με κοινωνικούς λειτουργούς, ψυχολόγους, αλλά και πώς μπορούν να ενταχθούν σε προγράμματα εθελοντισμού και προγράμματα, αν θες, εξωστρέφειας των μοναχικών ατόμων.

[...] Η μοναχικότητα, η μοναξιά, που πολλές φορές μπορεί να απορρέει από την κατάθλιψη, μπορεί να απορρέει από τον κοινωνικό αποκλεισμό, μπορεί να απορρέει από την κοινωνική απομόνωση. Γιατί κι ένας άνθρωπος ο οποίος μπορεί να έχει μια δουλειά, μπορεί να είναι κοινωνικά απομονωμένος και να βιώνει τη μοναξιά. [...] Πάμε όμως τώρα στην πραγματική κοινωνική απομόνωση και μοναξιά. Ποιο είναι το χαρακτηριστικό των ανθρώπων που είναι κοινωνικά απομονωμένοι και μοναχικοί; Καταρχήν είναι οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας που έχουν χάσει, το σύντροφό τους. Αυτό παλιότερα ίσχυε στα αστικά κέντρα. Τώρα ισχύει και στην επαρχία. Γιατί έχει μειωθεί ο κόσμος που μένει στην επαρχία. [...] Άρα δεν υπάρχει το καλοκαίρι το Πάσχα, τα Χριστούγεννα που θα έρθουν τα παιδιά, τα εγγόνια. Άρα είσαι απομονωμένος σε ένα χωριό, χωρίς πολλές παραστάσεις. [...]

Εδώ λοιπόν είναι το σημαντικό των κοινωνικών υπηρεσιών: Να καταγράψει τους ανθρώπους οι οποίοι είναι κοινωνικά αποξενωμένοι και μόνοι. Πώς μπορείς να τις καταγράψεις αυτούς τους ανθρώπους; Καταγράφεις όταν κάποιος παίρνει το ελάχιστο εγγυημένο εισόδημα, αυτόματα είναι ένας άνθρωπος ο οποίος ζει στα όρια της φτώχειας. Και από τα στοιχεία που έχεις από την απογραφή αυτήν, έχεις στοιχεία που μπορεί να διασταυρώσουν οι Δήμοι που έχουν τις λέσχες φιλίας και τα ΚΑΠΗ ή τα

ΚΗΦΗ. Τα ΚΗΦΗ έχουν μία ιδιαιτερότητα γιατί φεύγει ο άνθρωπος από το σπίτι του και πάει στο ΚΗΦΗ. Άρα εδώ τι έχεις; Έχεις έναν άνθρωπο ο οποίος επιλέγει μία δραστηριότητα, μία κοινωνική υπηρεσία με παροχή παραϊατρικών και κάποιων ιατρικών υπηρεσιών. Το ερώτημα είναι: Αυτός θα γυρίσει στο σπίτι. Και αν δεν εμφανιστεί 3 μέρες; Είναι θέμα επιλογής, τον έχει ψάξει κάποιος;

Και εκεί μπορεί να χωράει ο εθελοντισμός, διότι έχουμε παραδείγματα τέτοιου τύπου εθελοντισμού, δηλαδή χωρίς να πρέπει να κάνεις βαριά πράγματα, αν διατίθεται να κάνεις, ας πούμε, αυτόν τον έλεγχο, να κοιτάξω να τσεκάρω τη Μελίνα, που δεν ήρθε, πόσους ανθρώπους μπορώ να τσεκάρω εγώ; Και πόσους εθελοντές μπορείς να βρεις; Όταν πας να αναπτύξεις το πρόγραμμα εθελοντισμού το βασικότερο πέραν της πρόθεσης και της εκπαίδευσης, είναι να δημιουργηθεί σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ εθελοντή και αυτό που μανατζάρει τους εθελοντές. Μπορούμε να έχουμε εθελοντές για να στηρίζουνε δυνητικά ένα πολύ μεγάλο πληθυσμό. Θα μπορούσες μέσω των κοινωνικών επιστημών και των φοιτητών, είτε ως μέρος της εργασίας τους, είτε ως μέρος της πρακτικής τους, [...] Να δούμε λίγο πώς μπορεί να προσαρμόσουμε το πρόγραμμα των σπουδών. Δηλαδή αυτός που σπουδάζει κοινωνικός λειτουργός, αυτός που σπουδάζει κοινωνικός ανθρωπολόγος ή κοινωνιολόγος. Εκεί θα μπορούσες να τραβήξεις ένα pool, το οποίο βέβαια θα πρέπει να φτιαχτεί με βάση την εμπιστοσύνη που έχει ο κόσμος για τέτοια προγράμματα στην τοπική αυτοδιοίκηση.

Άρα εδώ πρέπει να πεις στον κόσμο ότι ο δήμος δεν είναι μόνο να σου μαζεύει τα σκουπίδια, και όλα αυτά είναι πάλι ο Δήμος. Είναι αυτός ο οποίος θα σου ενισχύσει την πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας, που θα σε καθοδηγήσει. Είναι αυτός που θα χαρτογραφήσει τη γειτονιά και χαρτογραφώντας την γειτονιά μπορεί να χαρτογραφήσεις το πρόβλημα. Οπότε, νομίζω ότι εδώ χρειάζεται ένα τελείως διαφορετικό πλαίσιο. Εγώ θα σου έλεγα ακόμα και κάποιοι δήμοι, πιλοτικά, να δημιουργήσουν αυτό που θα έλεγα εγώ, γραφεία ενάντια στην κοινωνική απομόνωση και μοναξιά. Συστηματικά όμως, όχι παρεμπιπτόντως, να μαζεύουνε δέκα εθελοντές, γιατί αυτό κάνουν. Συστηματικά.

[...] Άρα εδώ, χρειάζεται ένα σύστημα, θα το έλεγα, όχι ταυτοποίησης, διασύνδεσης πολλών πραγμάτων, ώστε η αντένα σου είτε να προλάβει, είτε να προφυλάξει, είτε να παρέμβει. [...] Άρα εγώ νομίζω και αυτό, αν σου το έλεγα έτσι με μια πρόταση, πρέπει να είναι μια κοινωνική, συμπεριληπτική, ομαδική διεργασία πολλών μαζί. Για

παράδειγμα, υπάρχει και το Βοήθεια στο Σπίτι, το οποίο έχει μία διάσταση. Εγώ πιστεύω ότι θα μπορούσε... Πρέπει να το κάνεις πολυδιάστατο.

[...] Νομίζω ότι ήρθε η ώρα να δούμε την κοινωνική συγκατοίκηση. Ο κύριος Μάκης, ο κύριος Μπάμπης, άντρες τώρα, χάσανε τις συντρόφους τους. Έχουνε ελάχιστο εισόδημα. Δεν μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες τους με βάση τη σύνταξη. Δεν μπορούν να δουλέψουν. Έχουν κάποια υποκείμενα νοσήματα, χρόνια, το οποίο όμως δεν τους κάνει να πρέπει να πάνε στο γηροκομείο και να θέλουν μόνιμη φροντίδα. Και ούτε θες να πας. Άρα εδώ, μήπως πάμε να δούμε το κομμάτι της υποστηριζόμενης συγκατοίκησης, κοινωνικής συγκατοίκησης; Αυτόνομης, αλλά με υποστήριξη.

**13.** Τα τελευταία χρόνια ολοένα και μεγαλώνει αυτό το ζήτημα [της Κοινωνικής Απομόνωσης και Μοναξιάς]. Μπορεί λόγω της τεχνολογίας να έχουμε την αίσθηση ή την εικόνα ότι πλέον υπάρχει μία μεγαλύτερη συνοχή και πιο άμεση επικοινωνία των ατόμων από διαφορετικούς τόπους, πόλεις, χώρες και ηπείρους, αλλά στην ουσία το χάσμα έχει μεγαλώσει ακόμα περισσότερο. Σε καθαρά κοινωνικό επίπεδο, όπως εγώ το παρατηρώ, είναι ένα πρόβλημα το οποίο έχει πολλές διαστάσεις και επηρεάζει και ολιστικά τον άνθρωπο σε επίπεδο, δηλαδή και προσωπικό και επαγγελματικό και κοινωνικό. Και δεν ξέρω αν είναι θέμα της ελληνικής πραγματικότητας, εθνικό, αλλά είναι παγκόσμιο.

[...] ασχολούμαστε κυρίως με έντομα μεγαλύτερης ηλικίας. [...]. Ο στόχος, δηλαδή ο πρώτος πληθυσμός, ήταν οι ηλικιωμένοι και οι φροντιστές τους, όπου και το θέμα της μοναξιάς και της κοινωνικής απομόνωσης είναι πολύ, πολύ μεγάλο.

Εν συνεχεία είδαμε όμως ότι υπάρχουν, επειδή εστιάζουμε και σε αγροτικές απομακρυσμένες περιοχές της Δυτικής Ελλάδος γενικότερα, κι όχι μόνο στο δήμο Πατρέων, κυρίως περιοχές που είναι περιμετρικά του δήμου και είναι αγροτικές περιοχές απομακρυσμένες από τα κέντρα, εκεί λοιπόν διαπιστώσαμε, επισκεπτόμενοι αυτές τις περιοχές, ότι υπάρχει πολύ μεγάλη ανάγκη, κυρίως στις αγροτικές οικογένειες, που υφίστανται και κοινωνική απομόνωση και απομόνωση γενικότερα από υπηρεσίες, όχι μόνο σε κοινωνικό επίπεδο.

Δηλαδή υπάρχει έλλειψη σε υγειονομική περίθαλψη, βρίσκονται μακριά από δομές υγείας, όπως είναι ένα κέντρο κοινότητας, ένα νοσοκομείο. Από ευκαιρίες πολλές. Έτσι λόγω έλλειψης και δεξιοτήτων, ενδεχομένως κάποιες φορές και εξοπλισμού, μπορεί να

μην υπάρχει ένας υπολογιστής, να μην υπάρχει κάποιο μέσο, ή που θα λείπει η δεξιότητα που θα τους επιτρέψει να μπορέσουν να κάνουν πράγματα, τα οποία μέσω της τεχνολογίας θα ήταν πιο εύκολα, οπότε λόγω της οικονομικής κατάστασης το πρόβλημα αυτό εννοείται γίνεται ακόμα μεγαλύτερο. Οπότε είδαμε και εκεί ότι υπάρχει μεγάλη έλλειψη και η δυσκολία να κάνουμε δράσεις για την κοινωνική ενσωμάτωση και την μείωση της κοινωνικής απομόνωσης είναι αρκετά μεγάλη.

Από την άλλη, δηλαδή και σε τοπικό επίπεδο, επειδή συνεργαζόμαστε με τους δήμους με τις κοινωνικές υπηρεσίες των δήμων κάνουμε από κοινού πολλές δράσεις για την κοινωνική συνοχή. Ας πούμε για την ένταξη ατόμων που είναι μοναχικά, την ένταξη των ατόμων αυτών στην κοινωνία, με κάποιες έτσι απλές δραστηριότητες, μέσα από την τέχνη, μέσα από ενημερωτικές δράσεις, βιωματικά σεμινάρια, στον τόπο, βλέπουμε ότι η κοινωνία, η κουλτούρα, και σε επίπεδο δήμου, αλλά και σε επίπεδο πολιτών, είναι πολύ δύσκολο να δημιουργηθεί. Βλέπουμε δηλαδή ότι αυτή η κουλτούρα δεν υπάρχει.

[...] Ίσως υπάρχει μία έλλειψη εμπιστοσύνης και μία άγνοια που πολλές φορές απωθεί τα άτομα αυτά να μουν σε κάτι καινούργιο και να δοκιμάσουν κάτι διαφορετικό και για αυτό πολλές φορές δοκιμάζουμε και δράσεις που είναι πιο ελκυστικές και πιο απλές στα άτομα αυτά. Όμως, για παράδειγμα, σε αγροτικές περιοχές και μικρούς δήμους το κομμάτι αυτό είναι πάρα πολύ έντονο, οπότε μέσα από μαθήματα, για παράδειγμα γεωγραφίας, που δεν αφορά μόνο τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, αφορά και άτομα 40-50 ετών, ακόμα και παιδιά σε σχολεία. Είναι ένα μικρό τυράκι για εμάς, για να μπορέσουμε να τους προσελκύσουμε σε δράσεις που έχουν στόχο όμως και την κοινωνική τους ενσωμάτωση, δηλαδή μέσα από μαθήματα γεωγραφίας θα έρθουν σε επαφή με τα υπόλοιπα άτομα που θα συμμετέχουν, θα ανταλλάξουμε εμπειρίες, ιστορίες από τον τόπο, θα δημιουργήσουμε έναν άγιο, για παράδειγμα της περιοχής. Θα ανταλλάξουμε εμπειρίες του παρελθόντος, θα αναπτύξουν την κινητικότητά τους, και σε στο κομμάτι της υγείας, αλλά και κοινωνικά, θα ενσωματωθούν και θα αποκτήσουν έτσι μία μεγαλύτερη εμπειρία σε αυτό το κομμάτι.

[...] Πηγαίνουμε κυρίως σε μέρη που ήδη συγκεντρώνονται, για να μπορεί να είναι πιο εύκολη και για τέτοια άτομα η διαδικασία αυτή. Όπως σας είπα, δηλαδή μπορεί να είναι σε ΚΑΠΗ του δήμου που υπάρχουν, σε πολιτιστικούς συλλόγους που ήδη έχουν ένα χώρο, που λειτουργούν και κάνουν συναντήσεις και σε δημοτικούς χώρους, δηλαδή του δήμου. Υπάρχει ένας χώρος συνήθως στους δήμους, στο κέντρο του οικισμού, της

πρωτεύουσάς τους, που είναι ένας χώρος ανοιχτός για συνέδρια, για εκδηλώσεις, μουσικές εκδηλώσεις και τα λοιπά, που είναι ένα τοπόσημα για τα άτομα αυτά. Είναι τόποι που ο κόσμος γνωρίζει ότι σε αυτό το χώρο γίνονται κάποια πράγματα. Οπότε εμείς προσπαθούμε λίγο να ακολουθήσουμε αυτό το οποίο ήδη γίνεται στο δήμο, εκεί δηλαδή που ήδη τα άτομα συγκεντρώνονται, για να είναι και για τα ίδια τα άτομα πιο ομαλή η προσέλευσή τους, αλλά και για εμάς είναι πιο εύκολο να μπορέσουμε να κάνουμε ένα πρώτο βήμα συναντήσεων.

Και συνήθως επιλέγουμε, επειδή κάνουμε αυτές τις δράσεις μία φορά το μήνα, να έχουμε μία σταθερή ημερομηνία, μία συνέπεια, ώστε να ξέρουν τα άτομα ότι κάθε πρώτη Τρίτη ας πούμε του μήνα, κάτι συμβαίνει στο χώρο αυτό, κάτι συμβαίνει στην πόλη τους. Οπότε να μπορεί να δημιουργηθεί αυτή η κουλτούρα που λέγαμε προηγουμένως ότι λείπει. Δηλαδή υπάρχει ανάγκη, αλλά η κουλτούρα όχι τόσο.

[...] Ο κύριος στόχος μας είναι η ενδυνάμωση των ανθρώπων. Γιατί κάνουμε και κατ' οίκον παρεμβάσεις, όπου μπορούμε στα άτομα τα οποία δεν μπορούν να μετακινηθούν, να μπορέσουμε να προσφέρουμε κάποιες υπηρεσίες κατ' οίκον, για άτομα που γνωρίζουμε ότι για λόγους υγείας και σοβαρών προβλημάτων δεν μπορούν να μετακινηθούν. Αυτό το οποίο κάνουμε είναι μία πρώτη καταγραφή με εξειδικευμένο προσωπικό, κοινωνικό λειτουργό, νοσηλεύτρια, καταγραφή των αναγκών τους και στη συνέχεια επιστρέφουμε μαζί με τις κοινωνικές υπηρεσίες συνδυαστικά να δώσουμε συμπληρωματικά αυτά τα οποία δεν μπορεί το κράτος να παρέχει. Κάποιες φορές μπορεί να είναι απλά τρόφιμα, να είναι υγειονομικό υλικό, να είναι βοηθήματα μετακίνησης, όπως είναι ένα μπαστούνι, ένα πι, αμαξίδιο, ώστε να μπορέσει να βγει στη κοινωνία και εκτός από το σπίτι. Ψυχοκοινωνική υποστήριξη και συμβουλευτική για την ασφάλεια στο σπίτι τους. Να κάνουμε ακόμα και εργονομικές αλλαγές, για να φτιάξουμε το χώρο πιο ασφαλή και εργονομικά πιο ορθό για το άτομο που διαμένει. Να κάνουμε ένα μπάνιο προσβάσιμο σε ΑΜΕΑ για παράδειγμα. Να βάλουμε λαβές και να δώσουμε συμβουλές για το πώς μπορούν να έχουν ένα ασφαλές και υγιές περιβάλλον, είτε για θέματα νοσηλευτικής φροντίδας, ή ατομικής υγιεινής.

[...] Εμείς βλέπουμε ότι η ανάγκη για αυτές τις περιοχές είναι πάρα πολύ μεγάλη, αλλά σε επίπεδο στρατηγικό. [...] Αυτό που βλέπουμε ότι δεν υπάρχει σε περιφερειακό επίπεδο, ίσως και σε εθνικό, που εντάσσεται στο περιφερειακό, είναι να δοθεί μια κατεύθυνση, μια στρατηγική και να δημιουργηθούν έργα τα οποία αφορούν αυτούς

τους πληθυσμούς, αυτές τις περιοχές και τις περιοχές τις πιο φτωχικές, τις οικογένειες που βρίσκονται πραγματικά σε απομόνωση λόγω οικονομικών και κοινωνικών προβλημάτων. Δηλαδή βλέπουμε ότι η τάση μπορεί να είναι περισσότερο για παράδειγμα στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας.

[...] Έχουμε δεδομένα, τα οποία τώρα είμαστε στη διαδικασία που προσπαθούμε να αναλύσουμε, να φτιάξουμε ένα, ας το πούμε έτσι, report ορθό. Γιατί έχουμε ερωτηματολόγια, τα οποία συμπληρώνουμε κάθε φορά κατ' οίκον με τα άτομα, και αναλύουμε το προφίλ τους, την κατάσταση της κατοικίας τους, το περιβάλλον τους. Οπότε έχουμε γενικά δεδομένα πάρα πολλά και προσπαθούμε τώρα αυτή την περίοδο να τα οργανώσουμε και να βγάλουμε συμπεράσματα που θα βοηθήσουν γενικότερα, και σε ερευνητικό επίπεδο, αλλά και σε δικό μας, δηλαδή και εσωτερικά, για να δούμε λίγο πώς είναι το πλαίσιο το οποίο θα σχεδιάσουμε το επόμενο διάστημα.

**14.** Η Εθνική Επιτροπή είμαστε ένα συμβουλευτικό όργανο της πολιτείας στον σχεδιασμό πολιτικών νομοθεσιών [...] γνωμοδοτικό, αν θέλετε όργανο συμβουλευτικό της πολιτείας, ανεξάρτητη διοικητική αρχή. Ο κύριος στόχος μας και η εμπειρογνωμοσύνη μας έχει να κάνει με την ευθυγράμμιση, την εναρμόνιση της εσωτερικής εθνικής νομοθεσίας και πρακτικής με τα διεθνή και ευρωπαϊκά πρότυπα και τις υποχρεώσεις της χώρας από τα τις διεθνείς συνθήκες. [...] όπως σας είπα τηλεφωνικά δεν έχουμε υπόψιν [το ζήτημα της κοινωνικής απομόνωσης και μοναξιάς] ούτε σαν όρος το έψαξα λίγο, [...] από τότε που συσταθήκαμε, όσο κοίταξα σαν ούτε σαν όρο δεν τον έχουμε.

[...] Αυτό που λέτε εσείς ως κοινωνική απομόνωση και μοναξιά μπορεί να κουμπώνει με το ότι δεν έχουν αναπτύξει υγιείς δεσμούς, κοινωνική ενσυναίσθηση, δεν βοήθησε και ο Covid, οπότε το συμπέρασμα είναι ότι πάμε σε μία καινούργια κοινωνία, κοινωνική διάσταση, ένα κοινωνικό μοντέλο. Ίσως και αυτό να πρέπει να μπει σαν πολιτική, πρέπει να ενισχύσουμε τα social skills και των νέων και των εργαζομένων. [...] Όλα αυτά προφανώς συντελούν στην πρόληψη της κοινωνικής απομόνωσης και μοναξιάς. Ακόμα όμως δεν το 'χουνε μέσα [οι πολιτικές] σαν διάσταση, και δεν το έχουν αντιληφθεί.

**15.** Υπάρχουν θέματα τα οποία είναι γενικού χαρακτήρα, σε όλες τις χώρες, λ.χ. η εξέλιξη των μέσων μαζικής επικοινωνίας, η εξάρτηση από τα τηλέφωνα, το AI, όλα

αυτά νομίζω ότι είναι εξίσου σημαντικά στην Ελλάδα, όπως και αλλού. Επηρεάζει περισσότερους τους νέους αυτό το φαινόμενο. Επικοινωνούν μεν, αλλά επικοινωνούν ηλεκτρονικά, μοναχικά δηλαδή, μια διαφορετικού είδους επικοινωνία, η οποία δεν ξέρω αν βελτιώνει τη μοναξιά ή όχι. Πάντως είναι ένα νέο πρόβλημα, το οποίο δεν είναι ιδιαίτερα σημαντικό στην Ελλάδα, έχουμε περισσότερο το πιο παραδοσιακό πρόβλημα της μοναξιάς, με την έννοια της έλλειψης πρόσβασης σε κοινωνικά δίκτυα. [...] ή τουλάχιστον μπορεί κανείς να βάλει στο μικροσκόπιο τους νέους με τη σχέση τους με το διαδίκτυο και τη συνδεσιμότητα που δίνει ή δεν δίνει. Δίνει μια συγκεκριμένη συνδεσιμότητα, αλλά ίσως αυτή δεν είναι... αρκετή για να σε θωρακίσει, ας το πούμε, από την κοινωνική απομόνωση. Είναι ενός τύπου συνδεσιμότητα και φυσικά αφορά την κλασσική εύρωτη ομάδα που είναι η τρίτη ηλικία.

[...] Το πρόβλημα στην Ελλάδα είναι ότι η απουσία κρατικού συστήματος σημαίνει ότι το άτομο επαφίεται στις κοινωνικές επαφές για να έχει πρόσβαση σε ορισμένα κρίσιμα αγαθά και οικονομικά και κοινωνικά. Και εκεί είναι το θέμα στην Ελλάδα. Η απουσία κρατικού συστήματος σημαίνει ότι σε πάρα πολλά θέματα το άτομο βασίζεται στις κοινωνικές επαφές, στα κοινωνικά δίκτυα για να αναπληρώσει αυτά που σε άλλες χώρες θα μπορούσε να παίρνει από τις κοινωνικές υπηρεσίες ή ακόμα και από την εργασία.

[...] Η Ελλάδα, μαζί με άλλες χώρες του Νότου, αλλά η Ελλάδα ξεχωρίζει ως μία χώρα που βασίζεται πάρα πολύ σε άτυπη φροντίδα, [...] βασίζεται πάρα πολύ στους άτυπους φροντιστές με τις οικογένειες, αλλά και φίλους και γείτονες. Κάποιος ο οποίος δεν έχει πρόσβαση σε κοινωνικά δίκτυα δεν μπορεί να απολαμβάνει κρίσιμες υπηρεσίες για κάποιον που δεν μπορεί να αυτοεξυπηρετηθεί.

Εδώ υπάρχει και ένα παράδοξο, η ανυπαρξία ενός συστήματος κρατικής μακροχρόνιας φροντίδας. Και μάλιστα, στο μέτρο που υπάρχει η κρατική μακροχρόνια φροντίδα, αυτή απευθύνεται στους λιγότερο εύπορους. Και οι περισσότεροι εύποροι αποκλείονται. Το πρόβλημα είναι ότι αυτοί που έχουν λιγότερη πρόσβαση στα δίκτυα είναι οι πιο εύποροι, οι οποίοι και δεν έχουν πρόσβαση στα δίκτυα και αφού δεν υπάρχει ένα σύστημα οργανωμένο και πιστοποιημένο που θα μπορούν να αγοράζουν, αν και έχουν λεφτά, δεν μπορούν να αγοράζουν ποιοτικές υπηρεσίες μακροχρόνιας φροντίδας, όπως θα μπορούσαν σε κάποιες άλλες χώρες. [...] Το θέμα της φροντίδας είναι πολύ απλό: Χρειάζεται μία πιστοποίηση των υπηρεσιών. [...] Χρειάζεται κάποιου

είδους πιστοποίηση, κάποιου είδους μητρώο, για τέτοιες υπηρεσίες, των άτυπων φροντιστών, ώστε από άτυποι να μπούνε σε ένα πλαίσιο.

[...] Υπάρχουν τρεις ξεχωριστές εκθέσεις από τρεις ξεχωριστούς διεθνείς οργανισμούς για τρία ξεχωριστά υπουργεία. Όλοι λένε το ίδιο πράγμα Η World Bank έκανε για το Υπουργείο Οικογένειας, ο WHO έκανε για το Υπουργείο Υγείας και το DG Reform έκανε για το Υπουργείο Εργασίας. Λένε όλοι περίπου τα ίδια πράγματα. [...] Η Ελλάδα είναι outlier και έχει πιο γηράσκουσα κοινωνία και από την άλλη εμφανίζεται να μην κάνει απολύτως τίποτα σχετικά με την φροντίδα. Και όταν λέω απολύτως τίποτα, κυριολεκτώ [...] Η Ελλάδα εμφανίστηκε, ενώ είναι η χώρα που έχει το μεγαλύτερο πρόβλημα [...] λέει ότι δεν κάνουμε τίποτα γι' αυτό, γιατί δεν χρειάζεται. Γιατί δεν χρειάζεται; Γιατί θεωρούν ότι θα καθαρίσει η οικογένεια. [...] Και είναι αυτός ο λόγος που ενδιαφέρονται οι διεθνείς οργανισμοί για αυτό, γιατί είναι ένα πράγμα που αν κάποιος έπαιρνε μια πρωτοβουλία θα είχε πολλαπλά καλά. Εφ' ενός θα αντιμετώπιζε μια πραγματική ανάγκη, αφ' ετέρου θα δημιουργούσε μια καινούργια αγορά, γιατί αυτά τα άτομα που έχουν λεφτά είναι διατεθειμένοι να πληρώσουν για αυτές τις υπηρεσίες, υπηρεσίες ποιοτικής στάθμης, στις οποίες θα απασχοληθούν άτομα που τώρα δεν έχουν δουλειά. Και έτσι δηλαδή είναι win-win από όλες τις πλευρές, αλλά δεν προχωράει γιατί είναι ένα θέμα το οποίο δεν είναι πιασάρικο. Μιλάνε όλοι για το δημογραφικό. Το δημογραφικό το συζητάνε μόνο για τις γεννήσεις και όχι για τη γήρανση.

[...] Δεν υπάρχει πίεση, γιατί αυτό σε τελική ανάλυση αυτό που μιλάμε για τοπική δημοκρατία και τα λοιπά θα έπρεπε λογικά να υπάρχει πίεση προς τους δημάρχους, την περιφέρεια να προσφέρουν τέτοιες υπηρεσίες. Αυτό δεν υπάρχει και γιατί δεν υπάρχει; Διότι οι ηλικιωμένοι και αυτοί είναι ένα περιθωριοποιημένο κομμάτι του πληθυσμού που δεν έχει πρόσβαση στις εξουσίες.