

Att möta ensamhet

”Ensamhet är ett negativt psykiskt tillstånd där en människa upplever ångest på grund av kvantitativt eller kvalitativt bristfälliga mänskliga relationer.”

(Niina Junntila)

Ensamhet är framför allt en personlig upplevelse och därför svår att exakt definiera. Ibland är det att vara ensam ett medvetet val – **att vara ensam är inte samma sak som att känna ensamhet. Ensamhet är alltid ett negativt tillstånd.**

Förändringar i livssituationen kan orsaka ensamhet, till exempel pensionering, insjuknande, flytt eller förlust av en livspartner. Även personliga faktorer kan bidra till ensamhet, såsom social osäkerhet eller förändringar i vänskretsen.

Tidigare svåra livserfarenheter, till exempel mobbning, kan utgöra ett hinder för att skapa varaktiga relationer. Ensamhet kan också smyga sig in i livet på ett mer obemärkt sätt – svag ekonomi och fattigdom kan begränsa livet och leda till ensamhet. Sjukdom eller nedsatt rörlighet kan leda till isolering när det inte längre är möjligt att söka sig till andras sällskap.

Ensamhet kan upplevas som:

- en känsla av att stå utanför
- en känsla av att ingen ser en och att ingen bryr sig
- social smärta
- tankar som ”ingen förstår mig” eller ”det är något fel på mig”
- en tendens att undvika andra människor och isolera sig ännu mer

Tips för att möta ensamhet:

- Ibland kan mötet med ensamhet väcka svåra känslor, till och med skuld. Våga tala om ensamhet eller rädslan för att bli ensam. Samtal kan ge lättnad och hjälpa till att hitta sätt att lindra ensamheten.
- Om en vänklient berättar om sin upplevelse av ensamhet, ta det på allvar. Att lyssna är det viktigaste. Ni kan också tillsammans fundera på vad som kunde lindra ensamheten. Som frivillig kan du ibland hjälpa med små handlingar, såsom att ringa regelbundet eller ta en kopp kaffe tillsammans.
- Tillsammans med en äldre vänklient kan ni fundera på om det finns någon granne ni kunde besöka tillsammans, eller om det finns platser i närheten där man kan träffa andra (t.ex. dagverksamhet, gemensamma måltider eller mötesplatser).

• **När det gäller unga vänklienter är uppmuntran och praktiska tips för sociala situationer stärkande.** Ni kan tillsammans fundera på samspel och hur man kan lära känna nya människor.

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/treenaa-sosiaalisia-taitoja/> (finska)

• **Känslan av att vara behövd kan förebygga ensamhet.** Känslan av behövlighet skapas genom nära relationer, meningsfull sysselsättning, hobbyer och till exempel andlighet. Uppmuntra och låt den ensamma personen höra att hen är behövd. Fundera tillsammans på om det kunde finnas någon trevlig hobby, till exempel inom föreningsverksamhet, där man kan lära känna nya människor.

• **Medkänsla kan minska upplevelsen av ensamhet** – visa medkänsla, se den andra, hälsa och le.

• **Man ska inte göra ett problem av att någon är ensam, om personen själv inte upplever det som ett problem.** Ibland är ensamhet ett medvetet val.

Källa och mer information:

<https://www.mielenterveystalo.fi/sv/egenvardsprogram-vuxna>

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/vara-amnesomraden/psykisk-halsa/om-psykisk-halsa/om-ensamhet/>

<https://www.1177.se/liv--halsa/psykisk-halsa/ensamhet/>

Suomen Punainen Risti, Keskustoimisto
Tehtaankatu 1 a, 00140 Helsinki, PL 168, 00141 Helsinki
Puhelin 020 701 2000 Faksi 020 701 2310

Finlands Röda Kors, Centralbyrån
Fabriksgatan 1 a, 00140 Helsingfors, PB 168, 00141 Helsingfors
Telefon 020 701 2000 Telefax 020 701 2310

Y-tunnus / FO-nummer 0116988-7



Suomen Punainen Risti kuuluu Punaisen Ristin ja Punaisen Puolikuun yhdistysten kansainväliseen liittoon.

Finlands Röda Kors hör till Internationella rödakors- och rödahalvmånefederationen.

punainenristi.fi
rodakorset.fi