

Att möta ensamhet - Tips för frivilliga

Ensamhet är ett tema som återkommer i nästan all Röda Korsets vänverksamhet. Det är bra om frivilliga känner sig beredda att diskutera temat. Det är också bra att komma ihåg att även om förändring kan vara svår, kan ensamhet minskas – och det är möjligt att bli av med den. Hoppfullhet och att behålla hoppet är en av Röda Korsets viktigaste uppgifter.

Information om ensamhet

- Ensamhet är **ett negativt känslomässigt tillstånd** som innebär upplevelsen att **sociala relationer inte räcker för att tillgodose ens egna behov**. Det är annorlunda än att vara ensam.
- **Ensamhet är vanligt**. Det berör människor i alla åldrar. Ensamhet kan vara en kort tid i livet eller stanna kvar i många år.
- **Ensamhet beror inte på antalet sociala relationer**, kvaliteten på relationerna är viktigare.
- **Det finns en mängd olika orsaker och bakgrundsfaktorer bakom ensamhet**, några av de vanligaste listas nedan:
 - *Individuella faktorer* (blyghet, nervositet, funktionsbegränsningar, sociala färdigheter, tidigare livserfarenheter, sätt att tänka och agera, etc.)
 - *Livssituationer eller förändringar i dem* (flytt, byta jobb eller skola, arbetslöshet, brist på medel, sjukdom hos sig själv eller en närstående, etc.)
 - *Verksamhetsmiljö* (transportförbindelser, tolerans, känsla av gemenskap, etc.)
 - *Samhälleliga och kulturella faktorer*

Att diskutera ensamhet

- Du behöver inte ha speciella färdigheter, och du behöver inte lösa någon annans problem. Det viktigaste är att vara närvarande och ge den som upplever ensamhet möjlighet att bli hörd och mött.
- Att prata om ensamhet är i sig ett sätt att minska ensamhet. Att verbalisera känslor och tankar relaterade till ensamhet ger en möjlighet att bättre förstå sin egen upplevelse och att inse de faktorer som ledde till den. Detta kan också hjälpa till att hitta lösningar på situationen.
- I gruppdiskussioner skapar frivilliga utrymme för kamratstöd, vilket kan spela en stor roll i hanteringen av ensamhet. För vissa kan ensamhet till och med vara kopplat till skamkänslor. Det är en lättnad att märka att du inte är ensam i din upplevelse. Att höra om andras erfarenheter kan också öppna nya perspektiv och ge dig modet att söka nya relationer i livet.

Frågor för att **stödja** diskussionen

Kartläggning av erfarenheter

"Hur ofta känner du dig ensam?"

"Hur länge har du varit ensam?"

"Känner du igen saker som lett till din ensamhet?"

"Kan du beskriva mer i detalj varifrån känslan av att stå utanför kommer?"

Relationer

"Har du någon i ditt liv som du kan vara dig själv med?"

"Vilka slags relationer skulle du vilja ha i ditt liv?"

"Vad är det mest spännande med att lära känna nya människor?"

Möjligheter

"Har du funderat på var du kan lära känna nya människor, antingen online eller i ditt eget område?"

"Har du någonsin försökt tänka i förväg på frågor att ställa till en person du träffar för första gången?"

Att granska dina egna tankemönster

"Hur skulle du vilja att andra skulle uppmärksamma dig i en sådan här situation?"

"Tror du att andra medvetet utesluter dig ur samtalet, eller kan det vara så att de inte märker att de gör så här?"

"Varför tror du att andra inte förstår eller accepterar dig?"

Det är inte alltid lätt att sätta ensamhet i ord, men genom att ställa frågor visar du att du är redo för att diskutera ämnet.

Bemöt med empati och **stärk** hoppfullheten

"Det måste vara svårt om ensamheten har pågått så länge."

"Det är fint att du kan prata öppet om din erfarenhet av ensamhet!"

"Även om det kan verka svårt, är det möjligt att bygga nya relationer."

Om du vill kan vi tillsammans fundera på vilka slags relationer du skulle vilja ha mer i ditt liv.

"Du behöver inte acceptera dålig behandling."

"Låt inte ensamheten definiera vem du är."

"Visste du att sociala färdigheter kan utvecklas genom livet?"

"Kom ihåg att det är möjligt att bli av med ensamhet."

"Osäkerheten inför sociala situationer kan minska genom att du i förväg föreställer dig hur situationerna kan bli."