



### Utdrag från Tematräffar ensamma tillsammans

## 5 tips för att komma ur ofrivillig ensamhet

#### Tips 1. Utöka dina kontaktytor

Att öka sina kontaktytor är det första steget. Sitter man hemma är det svårt att få kontakt, annat än per telefon och internet. Promenader, sitta på café, gå på konsert eller föreläsning, äta lunch ute kan vara några alternativ. Att gå med i föreningar eller delta i regelbundna aktiviteter gör det lättare att skapa kontakter, men tar å andra sidan mer energi.

#### Tips 2. Ta vara på samtal i vardagen

Som vanligt när det gäller nya vanor handlar det om att ta små steg i början. När man känner sig ensam längtar man kanske efter en nära vän eller större umgängeskrets. Det är enklare att börja där man står, att hälsa, växla några ord med människor man träffar, prata lite längre än nödvändigt med grannen. Vi behöver kontakter på alla nivåer, och även de små ögonblicken och samtalen bidrar till vårt välbefinnande.

#### Tips 3. Ta upp kontakten med vilande vänner och bekanta

Inom försäljning brukar man säga att det är svårare att få en ny kund än att behålla en befintlig kund. Kanske gäller detsamma relationer? Ibland kommer livet emellan och vi glider isär från människor vi tycker om. Kanske finns det kontakter att plocka upp på nytt?

#### Tips 4. Gör någonting du tycker om

Ensamhet är ett tabubelagt ämne. Det är inte många som säger ”jag känner mig ensam, får jag vara med?” Därför kan det vara enklare att ägna sig åt en aktivitet du tycker om, som sedan leder till att du träffar människor som delar ditt intresse. Då slipper du också känslan av att någon ”tar hand” om dig för att du är ensam. Gör någonting som du tycker om – så kanske du träffar någon du tycker om?

#### Tips 5. Träna på att ta kontakter, lyssna och dela

Vi kan alla bli ringrostiga i konsten att ta kontakt och samtala. Liksom fysisk aktivitet bygger kondition och styrka, kan vi träna vår förmåga att vara sociala. Ett första steg kan vara att se varandra i ögonen och le när vi träffas på gatan. Därefter kan det kännas enklare att växla några ord. Konsten att lyssna är mycket värd, både för korta och långa relationer. Om du vill fördjupa en relation kan du börja med att dela med dig av små portioner av sådant som är riktigt viktigt för dig. Att ge någon ett förtroende leder ofta till att du får någonting tillbaka. Sociala färdigheter går att öva upp.

### UPPGIFT

Om du har stunder av ensamhet som du vill förändra, hur kan tipsen hjälpa dig?

---

---

---

Skriv ned tre saker du kan göra för att skapa mer kontakt eller känna minde ensamhet:

---

---

---

Hit kan du höra av dig om du känner dig ensam eller vill bidra till att bryta andras ensamhet:

- Jourhavande medmänniska, [jourhavande-medmanniska.se](http://jourhavande-medmanniska.se)
- Jourhavande präst, [kyrkansjourtjanst.se](http://kyrkansjourtjanst.se)
- Anonyma ensamma, se din lokala församling
- Röda Korsets besöksverksamhet
- Äldrekontakt

### Vill du ta del av hela Tematräffar ensamma tillsammans?

Gå in på <https://webbshop.hjart-lung.se/for-foreningar/tematrafardiagnosduk/tematrafar-ensamma-tillsammans> och beställ materialet. Kostar endast 50:- + porto.