

Hvordan får du øje på ensomhed?

Ensomhed og mistro viser sig ofte på forskellige måder. Er du opmærksom på disse, kan du lettere se, hvem der måske har brug for en hjælpende hånd. Det at blive rakt ud til og indgå i en samtale kan gøre en stor forskel.

- Manglende beskæftigelse
- Længere fravær fra uddannelse/job
- Flytninger
- Skilsmisse
- Job-/skoleskifte
- Deltager aldrig eller sjældent i fritidsaktiviteter
- Bor alene eller uden partner
- Afhængighed af støtte og pleje
- Tidlige socialt belastende oplevelser fx med social isolation, ensomhed eller traumer
- Social udsathed, fx hjemløshed og misbrug
- Dødsfald eller alvorlig sygdom i det nære netværk
- Ved længerevarende psykisk lidelse
- Ved kronisk sygdom
- Handicap og/eller funktionsnedsættelse
- Undgår sociale aktiviteter og kontakt
- Fremstår "udenfor" fællesskabet
- Fremstår utilnærmelig
- Udfordringer med sociale kompetencer

Vær **en, som** rækker ud

