

Guide til fagpersoner, frivillige og andre fagligt interesserede

Find veje ud af ensomhed sammen



Vær **en, som** rækker ud

01

Hjælp med at skabe relationer til andre

Husk, at vejen ud af ensomhed er individuel. Hvad der virker for én, fungerer måske ikke for en anden. Lyt derfor til hvad den enkelte selv ønsker, der skal ske, og spørg nysgerrigt ind. I nogle tilfælde kan personen have svært ved at se, at der faktisk findes veje ud af ensomhedsfølelsen. I det tilfælde kan det være en hjælp at præsentere mulige scenarier for personen, som kan være udgangspunktet for en dialog om vedkommendes ønsker og behov.

02

Planlæg næste skridt sammen

Aftal næste skridt sammen ud fra den vej personen gerne vil gå. Det kan handle om, at I sammen:

- formulerer en sms, der skal sendes til en brudt relation eller en bekendt, personen gerne vil lære bedre at kende
- tager kontakt til en forening, en aktivitet eller et fællesskab, som personen ønsker at deltage i, og arrangerer et første møde
- følges til en ny aktivitet første gang personen skal afsted.

Det er ofte relevant, at du følger op for at høre, hvordan det er gået.

03

Henvis og byg bro

Hvis du ikke selv kan hjælpe en person ud af ensomhed, er det vigtigt at henvise og bygge bro til nogen, der kan. Det kan være frivillige, fagpersoner eller en anden fra netværket. For mange er det en udfordring at indgå i nye sociale sammenhænge på grund af usikkerhed og nervøsitet. Derfor er det vigtigt at bygge bro på en tryk måde, der tager hensyn til den enkeltes behov. Brobygning kræver overblik over relevante fællesskaber og tilbud, så personen guides til et fællesskab, som matcher vedkommendes ønsker. Samtidig skal fællesskabet og tilbuddet sikre en god velkomst, så personen føler sig tryk og kan deltage på egne vilkår.

Få mere inspiration til brobygning, følgeskab og det at skabe en god velkomst [her](#). Du kan også læse mere om, hvilke personer og steder, som kan være relevante at henvise til nederst i denne guide.

Hvordan kan du hjælpe med at styrke relationer?

Styrk relationen til familie, venner og netværk

Når du spørger ind til personens netværk, kan du få en fornemmelse af, hvem personen har i sit liv, og hvordan netværket kan bruges til at hjælpe vedkommende ud af ensomhedsfølelsen. Netværket kan dække familie, venner, bekendte, naboer, medstuderende, kollegaer og professionelle.

Hjælp med at fremhæve gode og positive relationer og at få idéer til, hvordan personen kan gribe de muligheder, der er i netværket. Du kan evt. bruge netværkshortet [her](#) som inspiration.

Lær lokalområdet bedre at kende

Find sammen ud af om der er steder i lokalområdet, som personen er interesseret i at lære bedre at kende, fx det lokale fitnesscenter, bibliotek, områder og parker til gåture eller personens boligområde. Gå på opdagelse og udforsk stederne sammen, så personen oplever at få en større tilknytning til sit lokalområde og flere muligheder for at spejle sig i de mennesker, som bor der.

Knyt an til aktiviteter, fællesskaber og frivilligt arbejde

Find sammen ud af om der er aktiviteter og fællesskaber, som personen har en interesse i. Spørg fx om personen:

- er interesseret i aktiviteter om et fælles tredje fx inden for natur, sport, kunst og kultur?
- har et ønske om og behov for at starte i fællesskaber med andre, som deler samme oplevelser, erfaringer, livssituation eller sårbarhed som personen selv? Det kan blandt andet være en selvhjælpsgruppe eller et peer-to-peer-netværk
- har lyst til at gøre noget for andre. Det kan være at blive frivillig eller deltage i fællesskaber, hvor personen har ansvar for opgaver eller haren specifik rolle.

Find viden sammen hos [AOF](#) eller hos nationale organisationer. Brug også www.socialkompas.dk, lokale frivilligkonsulenter eller det lokale frivilligcenter, hvis det findes i jeres kommune.

Du kan læse mere om, hvordan du som fagperson eller frivillig kan hjælpe med at henvise eller bygge bro til aktiviteter og fællesskaber sidst i denne guide.

Styrk tilknytningen til arbejds- og uddannelsesfællesskaber

I nogle tilfælde kan det være relevant at tale om, hvad der kan være af muligheder for at styrke tilknytning til fællesskaber på uddannelsesinstitutioner eller arbejdspladser. Det kan handle om at:

- blive en større del af det faglige fællesskab fx gennem faglig støtte fra studievejledere, studiestøtte og mentorer
- blive tilknyttet arbejdsmarkedet, fx gennem socialt frikort eller andre småjobs
- have et socialt fællesskab med kollegaer og medstuderende ved at starte samtaler eller tage initiativ til aktiviteter på eller uden for arbejdspladsen eller studiet.

Hvem kan hjælpe?

Kommunen

Nogle kommuner har anonym rådgivning til både børn, unge, og voksne, hvor man kan møde op og få hjælp. Undersøg om din kommune har det på deres hjemmeside.

Frivilligcentre eller kommunale frivillighedskonsulenter

Mange kommuner har enten et frivilligcenter eller kommunale frivillighedskonsulenter, der kan hjælpe med overblik over hvilke aktiviteter, fællesskaber og muligheder for at være frivillig, der er i din kommune, og hvordan du kan blive en del af dem. Find dit lokale frivilligcenter [her](#).

Studievejledere

På de fleste uddannelsesinstitutioner er der studievejleder eller en studenterrådgivning tilknyttet, hvor man som studerende kan få en uforpligtende samtale om sin situation.

Praktiserende læger

Læger kan, udover det fysiske helbred, også hjælpe med sociale og psykiske udfordringer. Læger har tavshedspligt, men for unge under 18 år har lægen pligt til at informere forældre eller værger.

Præster

Folkekirkens præster tilbyder samtaler om livets svære emner. Du kan også finde muligheder for at chatte med en præst om det, der fylder [her](#).

Telefon- og chatrådgivning

Der findes forskellige telefon- og chatrådgivninger, hvor man anonymt kan tale eller chatte med nogen. Søg fx via RådgivningsDanmarks hjemmeside [her](#).

Foreninger og frivillige organisationer med særligt fokus på ensomhed

Der findes en række foreninger og frivillige organisationer, der har særligt fokus på ensomhed i deres arbejde fx Ventilen, HusRum, Sind Ungdom, Headspace, MaryFonden, Røde Kors og Ældresagen. Du kan få flere informationer om tilbud i [dette overblik](#).