

Guide til privatpersoner

Tag kontakt og afhjælp ensomhed



Vær **en, som** rækker ud

01 02

Kig op og vær opmærksom på dem omkring dig

Læg mærke til de mennesker, som du møder i din hverdag. Kig dem i øjnene og hils, så de føler sig set. Du kan ikke se på mennesker, om de oplever ensomhed. Det kan derfor være godt at kende til de typiske tegn på ensomhed og vide, hvem der er i særlig risiko for at opleve ensomhed. Det kan du få mere viden om [her](#).

Spørg ind og vis interesse

Ensomhed er for de fleste et svært og tabubelagt emne. En del mennesker som oplever ensomhed, tænker ikke selv, at de oplever ensomhed. De har måske først og fremmest en oplevelse af, at livet er svært. Du kan derfor starte samtalen med at spørge åbent ind:

“Hvordan har du det?”

“Hvad fylder mest i dit liv lige nu?”

“Jeg har lagt mærke til, at du virker [trist, nedtrykt eller tilbagetrukket]. Er der noget galt? Har du lyst til at snakke om det?”

“Hvordan har du det efter [flytningen, det nye job, partnerens sygdom eller anden livsændring]?”

Det kan også være en god idé at dele egne erfaringer med ensomhed, da det kan være med til nedbryde tabuet og den skam, der kan være forbundet med at føle sig ensom. Du kan spørge:

“Jeg har selv haft en periode, hvor jeg følte mig ret ensom. Er det noget, du også har oplevet?”

“Jeg kender andre i samme situation, som også føler sig ensomme. Er det noget, du kan relatere til?”

Mange svarer umiddelbart: “Jeg har det fint”, når man spørger. Husk, at det tager tid at opbygge tillid og åbne op for følelser - især, når man ikke er vant til det. Vis, at du er interesseret i at høre, hvordan personen faktisk har det og spørg ind igen.

03

Hjælp med at skabe relationer til andre

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. Det kan være, at personen har svært ved selv at se nogen udvej. I det tilfælde kan det være en hjælp at præsentere mulige handleveje. Det kan du få inspiration til på side 3.

04

Skab en relation og engager dig selv

Du kan støtte en person ud af ensomhed ved at tage de første skridt sammen med personen. Du kan følges med personen til en ny aktivitet i en forening eller gå en tur sammen på et bibliotek eller i en park. Du kan også foreslå faste aftaler, som en månedlig kaffeaftale eller en ugentlig badmintontræning. Endelig kan du være bindeled til andre. Det kunne være i en forening eller til bekendte med fælles interesser. Få inspiration [her](#) til, hvordan du kan være en, som rækker ud.

05

Bliv frivillig

Udover, at du kan gøre en forskel for de mennesker, du møder i hverdagen, kan du også involvere dig i arbejdet mod ensomhed ved at blive frivillig. Der er mange frivillige organisationer, tilbud og aktiviteter, der hjælper mennesker, der føler sig ensomme. Som frivillig kan du gøre en forskel for andre og samtidig styrke dit eget netværk.

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?

Hvis du føler, at du ikke kan hjælpe personen videre på vejen ud af ensomhed, er det vigtigt at hjælpe personen videre til andre, som kan. Herunder finder du en liste med eksempler på steder, som kan være relevante at kontakte og hjælpe videre til.

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 det. 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](#).