



**Känner du dig ensam
eller vet du någon
som gör det?**



Vi som människor har över tid utvecklats till sociala varelser, vilket gör att gemenskap, samvaro och nära relationer är viktigt för att vi ska må bra. Det har också varit nödvändigt för vår överlevnad. Därför kan känslan av ensamhet upplevas som skrämmande och som något som ska undvikas. En långvarig ensamhet som inte är självvald, och där det saknas ett socialt sammanhang, kan skapa stress och på sikt försämra både den fysiska och psykiska hälsan.

Det kan också vara återhämtande att vara ensam och alla människor har behov av att vara ensamma ibland. Att frivilligt välja att vara ensam kan vara bra på många sätt. Ofrivillig ensamhet kan däremot leda till både fysisk och psykisk ohälsa. De som lever i nära relationer med familj och vänner har ofta bättre psykisk och fysisk hälsa än de som lever i ensamhet.

Att vara ensam förknippas ofta med att inte ha nära vänner och bekanta, en kärlekspartner eller någon familj att dela sina tankar och känslor med. Att känna ensamhet är också vanligt om man upplever sig annorlunda, inte känner sig sedd eller förstådd eller inte hittar någon mening

med livet. Upplevelsen av ensamhet kan vara lika stor vid få sociala kontakter som i ett stort socialt nätverk, i en familj eller i en tvåsamhet. Att känna sig ensam innebär inte att den sociala kompetensen saknas.

Ofrivillig ensamhet är något som kan drabba vem som helst, när som helst under livet. Det kan vara att som elev byta skola och inte hitta kompisar i nya klassen eller börja studera på annan ort, en skilsmässa, förlust av en partner, en längre sjukskrivning eller att förlora sitt jobb. Vägen ut ur ensamhet ser olika ut och hur lång tid det tar varierar från person till person, men det finns stöd och hjälp att få.

Egenvårdstips – vad du själv kan göra för att bryta ensamheten

- Mat, sömn och regelbunden motion ger dig bättre förutsättningar för att må bra. Se till att bevara dina dagliga rutiner.
- Vi mår bra av att känna oss behövda och ibland hjälper det att flytta fokus från sig själv till någon annan. Erbjud din hjälp till andra. Fråga någon i din närhet om du kan hjälpa till med något eller delta i volontärarbete eller annan frivillig verksamhet.
- Våga ta kontakt med människor i din omgivning. Utgå från att människor omkring dig vill dig väl. Du kan till exempel hälsa, småprata och ha ögonkontakt med andra människor. Bjud en kollega på en kopp kaffe eller en lunch, fråga om grannen vill följa med på en promenad, eller återknyt kontakten med gamla vänner från förr.
- Ta vara på samtal i vardagen. Stanna upp och växla några ord med människor du träffar.
- Vi behöver alla öva på vår förmåga att vara sociala. Tacka ja till sociala aktiviteter även om det kan kännas jobbigt.
- Hitta andra som delar dina intressen. Gå med i en förening eller delta i aktiviteter som kurser och träffar, det gör det lättare att knyta nya kontakter.
- Hitta nya sätt att umgås. Det kan till exempel ske via sociala medier och videosamtal.
- Gör något du tycker om och mår bra av. Lyssna på musik, läs en bok eller gå ut i naturen.
- Beröring och fysisk kontakt som till exempel massage ökar välbefinnandet.
- Husdjur som sällskap kan minska ensamheten. En hund får dig att känna dig behövd, och kan också hjälpa dig att träffa nya människor utanför hemmet.
- Be om hjälp. Var inte ensam med dina tankar och känslor. Chansen är stor att du upptäcker att du inte är ensam om din situation.
- Våga sök professionellt stöd för att få hjälp att hantera dina känslor och tankar, och de eventuella svårigheter du hamnat i.



Vad du som medmänniska kan göra

Några förslag på vad du som medmänniska kan göra om det finns någon i din närhet som är ensam.

Om du ser att en kollega verkar vara ensam, fråga om hen vill gå med på lunchen.

Var inte rädd att säga/göra något klumpigt, det är ofta bättre att säga något som inte är så genomtänkt än ingenting alls.

Det räcker ibland med att bara stanna och byta några ord.

Ensamheten kan vara självvald och välbehövd, ställ frågan om du undrar.



Ta kontakt. Att ta kontakt och fråga hur någon mår innebär inte att du plötsligt bär ansvaret för den som är ensam. Dina gränser kan du bestämma själv.

Ring ett samtal till någon som du tror skulle bli glad. En kvart i veckan kan de flesta avvara.

Visa på olika typer av hjälporganisationer, hjälp till med länkar eller kontakt.

Hälsorisker

Ofrivillig ensamhet är en hälsorisk som kan leda till negativa konsekvenser. Exempel på det är högt blodtryck och inflammation, vilket i sin tur ökar risken för bland annat hjärtinfarkt, stroke och demens. Det finns också ett samband mellan ensamhet som inte är självvald och psykisk ohälsa.

Ensamhet ökar även risken för psykiska problem, depression samt leder till försämrat minne samt intelligens- och koncentrationsförmåga. Ensamhet kan också leda till att smärtröskeln sänks vilket i sin tur gör att ensamhet kan kännas direkt fysiskt smärtsamt.

Ensamhet kan skada den egna hälsan

Ensamhet är något som vi alla känner, till och från och i olika grad under livets skeden. Men för en del människor går känslan av ensamhet inte över. Det är ganska vanligt att känna skam över sin ensamhet och därför inte berätta om det. Följden blir att själv bära tyngden av sin ensamhet i det tysta. Ensamheten är därför både svår att tala om och att upptäcka.

Det finns olika hinder som gör att det kan vara svårt att ta sig ur sin ensamhet och man kan

hamna i negativa spiraler. Den som känner sig ensam kan misstolka andra människors signaler, stöta bort eller distansera sig från andra för att skydda sig själv från ytterligare besvikelser. Om det finns en övning av att träffa människor eller tillvaron känns otrygg, finns risken att sociala sammanhang undviks.

För att kunna bryta ensamheten och bli en del av ett socialt sammanhang kan det behövas träning.



Professionell hjälp och stöd

Ibland kan det vara svårt att på egen hand förstå vad det är som sätter igång negativa känslor, hur de kan hanteras och hur det ska gå till för att få till en förändring. Det kan också behövas hjälp för att ta itu med det som känns jobbigt och svårt till följd av ensamheten. Det kan vara att känna sig deprimerad, att få hjälp att

tänka lite annorlunda eller att lära sig att tycka om sig själv igen.

Har du behov av professionellt stöd och vägledning kontakta din vårdcentral eller läs mer om ensamhet på 1177.se

Till dig som känner dig ensam – ta steg för att bryta ensamheten

Du är inte ensam om att känna dig ensam. Att vara ofrivilligt ensam kan innebära risker för hälsan – och tvärt om – att vara en del av ett

socialt sammanhang kan främja hälsan. Därför är det viktigt att försöka bryta ensamheten och känna till att det finns hjälp att tillgå.



Har du behov av professionellt
stöd och vägledning
kontakta din **vårdcentral** eller
läs mer om ensamhet på **1177.se**

Materialet är framtaget av
Västra Götalandsregionen avdelning social hållbarhet
i samverkan med Borås stad,
Dals-Eds och Tanums kommun.

Kontakt

Lars Paulsson
lars.paulsson@vgregion.se

Agneta Eriksson
agneta.eriksson@vgregion.se

Referenser

Ensamhet – så hanterar du det, Röda Korset.
<https://www.rodakorset.se/fa-hjalp/psykisk-halsa-och-psykisk-ohalsa/ensamhet/>

Röda Korset

Psykologiguiden

Ensamhet dödar – ofrivillig ensamhet i Sverige, Kerstin Thelander

Ensamhet skadar vår hälsa, Bengt Brölde, 1177.se.
<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/psykisk-halsa/ensamhet-skadar-var-halsa/>

Ensamhetens karta – En sammanställning om ensamheten i Sverige,
Ensamhetskommisionen, 2021).