

HSN G:s Pensionärsråd 21-04-21



Ensamhet kan upplevas både positivt och negativt

- **Ensamhet** – kan ge återhämtning och skapa ny energi
- **Ensamhet** – kan ge en känsla av att känna sig ensam fastän man är omgiven av människor, men saknar de djupare kontakterna
- **Ensamhet** - kan som en ytterlighet påverka stresssystemet i kroppen och leda till både fysisk och psykisk ohälsa

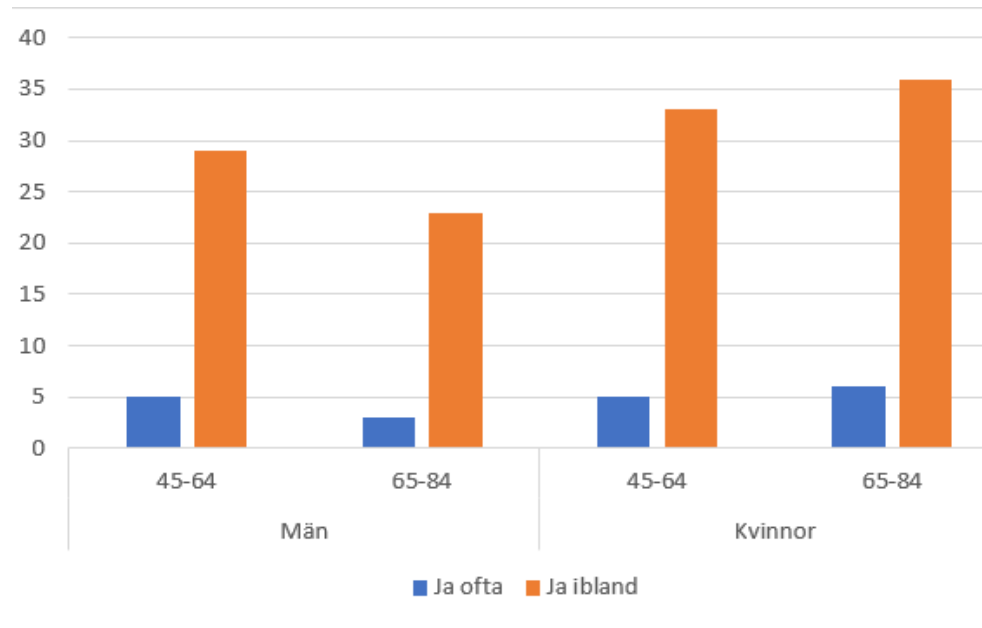
Dimensioner av ensamhet

- **Existentiell** - känslan av att våra innersta tankar och känslor inte går att dela, att ingen verkligen lyssnar eller förstår.
- **Social** - avsaknad av band till vänner och bekanta som man känner samhörighet med eller kan anförtro sig åt.
- **Emotionell** – avsaknad av en kärlekspartner som man kan anförtro sig åt på djupet.

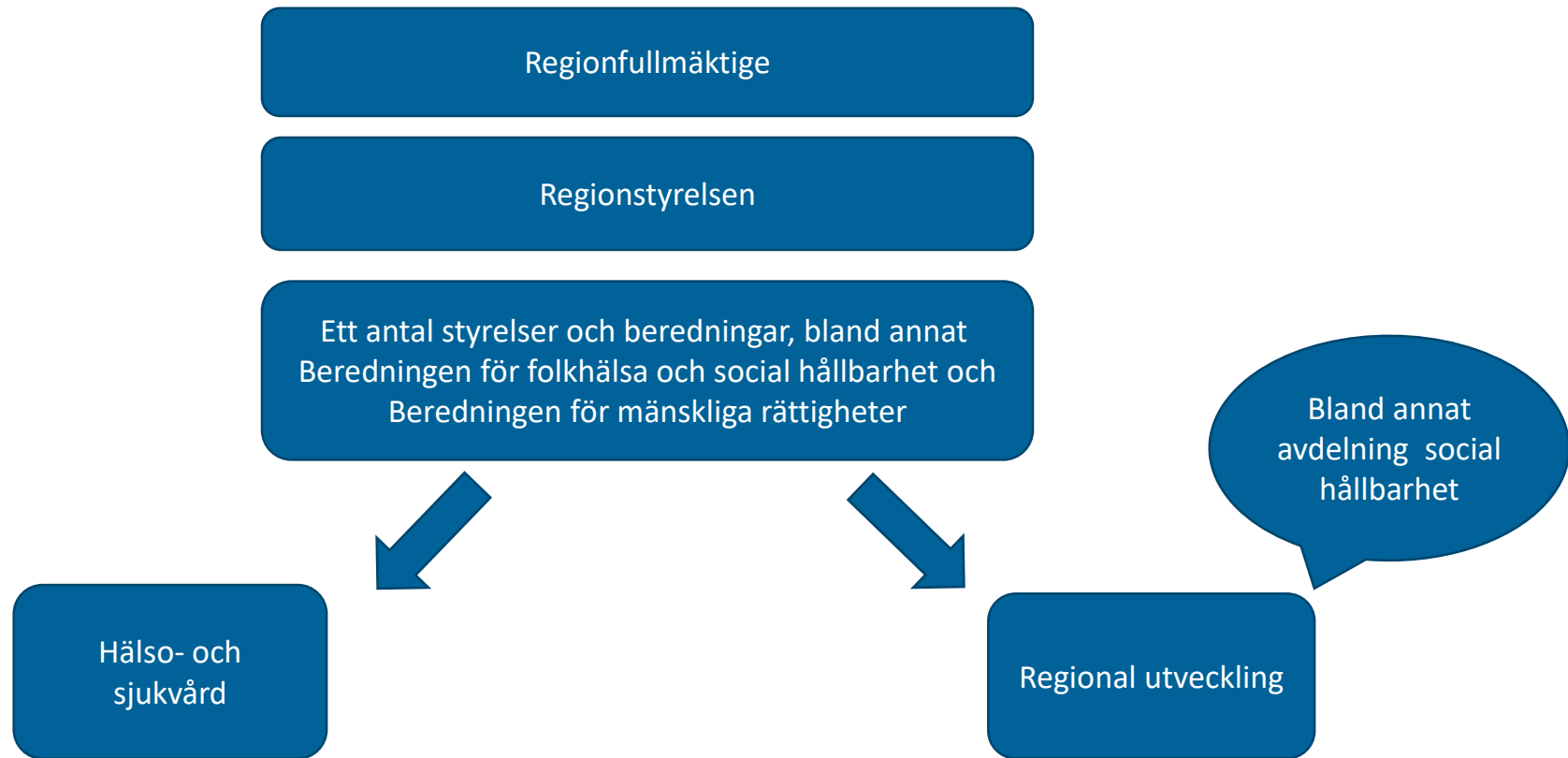
Känner du dig ensam?

Resultat Västra
Götaland

Källa:
HLV 2020



Politisk organisation 2019 - 2022



Vårt uppdrag

- Psykisk hälsa och suicidprevention

- Kampanj "Bryt ensamheten"

 - information på Västra Götalandsregionens hemsida

 - kunskapsseminarium

 - kortare informationsfilmer

 - informationsfoldrar

Tack för oss!

Lars Paulsson, lars.paulsson@vgregion.se

Agneta Eriksson, agneta.eriksson@vgregion.se

vgregion.se/folkhalsa

