

Hvis du føler dig ensom

- **Vedkend dig følelsen og sig det højt til dig selv.** Ensomhedsfølelsen er et signal om, at du savner noget eller nogen i dit liv. Det er lettere at gøre noget ved et problem, når man kalder det ved rigtigt navn.
- **Vid, at du ikke er forkert!** Når noget er svært at handle på, kan forkerthedsfølelsen nemlig let snige sig ind.
- **Sig det højt til en anden.** Det kan være forbundet med skam at sige, at man føler sig ensom, men prøv om du alligevel kan opbygge modet til det. Tavshed kan få ensomhedsfølelsen til at vokse. Når du har sagt det til en, der lytter, er du ikke længere alene med følelsen.
- **Saml mod til at være opsøgende og tag udgangspunkt i din situation.** Hvad har din interesse, hvad er spændende? Find ligesindede i organisationer, der har et tilbud, der taler til dig.
- **Nogle initiativer ender blindt – afslag er en almindelig del af livet.** Hvis du har fået afslag, betyder det, at du er i gang med at samle erfaringer og finde vej ud af ensomheden. Vær tålmodig og rummelig over for dig selv i processen.
- **Vær noget for andre.** Bliv frivillig et sted, hvor kulturen er sund, og hvor der gøres en indsats for at styrke fællesskabet.
- **Har det stået på for længe, så opsøg råd og hjælp.** Der er hjælp at hente via nettet, i telefonrådgivninger, hos egen læge eller eventuelt hos en psykolog.

Vend



Hvis du vil hjælpe en, der føler sig ensom

- **Tal om ensomhed.** Ensomhed er en naturlig følelse, som mange kender. Kortvarig ensomhed er en almindelig del af livet, men ensomhed, der opleves over længere tid, er usundt, og noget vi alle sammen skal reagere på. Ingen skal føle skam over at opleve ensomhed.
- **Se de mennesker, der er omkring dig.** Kig dem i øjnene og hils. På den måde får ingen lov til at føle sig usynlig.
- **Vær venligt vedholdende.** Når man har følt sig ensom længe, kan det være overvældende pludselig at blive set og inviteret ind. Derfor kommer en del til at sige ”nej tak”. Det skal du respektere. Men det betyder ikke, at du ikke skal prøve igen. Det tager tid at få tillid.
- **Tag initiativ til nye relationer.** Byd din nabo på kaffe, inviter et par stykker fra fodboldholdet med hjem eller sæt dig og slå en sludder af med den ældre dame på bænken.
- **Bliv frivillig.** Der er mange tilbud, der hjælper mennesker, der føler sig ensomme. Som frivillig kan du gøre en forskel. Samtidig kan det at være frivillig styrke dit eget netværk.
- **Gør de grupper og fællesskaber, du indgår i, mere åbne.** Inviter en kollega med til frokost. Hils på de nye – og de stille.

Vend



FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED