

Guide til fagpersoner, frivillige og andre fagligt interesserede

# Tag kontakt og start samtalen om ensomhed



Vær **en, som** rækker ud

# 01 02

## Skab tryghed og tillid

Når du taler med nogen om et følsomt emne som ensomhed, er det vigtigt at skabe et trygt rum, hvor personen føler sig set og hørt. Det kræver, at du lytter, udviser empati og anerkender det mod, det kræver at åbne op om sine sårbarheder. Tænk også over rammerne for samtalen og overvej, hvor samtalen skal foregå. I mange tilfælde kan en kop kaffe og en afslappet atmosfære på en gåtur eller i et roligt lokale hjælpe samtalen godt på vej. Det er dog altid en god idé at lade personen vælge, hvor samtalen skal foregå, da det kan være forskelligt, hvad der skaber tryghed og nærvær for den enkelte.

## Start en åben samtale

Ensomhed er tabuiseret, og mange vil derfor undgå at fortælle andre om følelsen. Derfor kan det være lettere at starte en åben og generel samtale om, hvordan personen har det. Det kan give et indblik i personens liv, og om der er særlige situationer eller udfordringer, der kan være årsag til ensomhedsfølelsen. Du kan spørge:

“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]?”

For at afhjælpe den skam, som ensomheden ofte er forbundet med, kan det være en god idé at dele erfaringer, som personen kan spejle sig i. 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?”

# 03

## Spørg indirekte ind til ensomhedsfølelsen

Hvis du fornemmer, at personen er parat, kan det være en god idé at spørge ind til forskellige følelser, som indirekte kan være relateret til følelsen af ensomhed. Grunden til, at det kan være en fordel at spørge indirekte ind til ensomhedsfølelsen, er bl.a. det stigma, som følelsen er forbundet med, og at mange ikke nødvendigvis selv identificerer sig som en, der oplever ensomhed.

Fordi ensomhedsfølelsen opleves forskelligt fra person til person, kan det være en god idé at stille forskellige spørgsmål, der er tilpasset den enkelte, og som kan indkredse, hvordan følelsen opleves for den, du taler med. Du kan fx spørge:

”Savner du nogen at være sammen med?”

”Føler du dig ofte alene?”

”Føler du, at du kan finde nogen at være sammen med, når du har lyst?”

”Føler du, at du har nogen, du kan tale med?”

”Føler du, at du har meget til fælles med dem, du er sammen med?”

”Føler du, at dine interesser og ideer deles af dem, du er sammen med?”

”Føler du dig ofte udenfor?”

”Føler du ofte, at ingen kender dig godt?”

### Brug spørgeskemaer som inspiration til samtalen

Spørgsmålene i denne guide er omformuleret fra spørgeskemaet, UCLA Loneliness Scale.

Der findes også et kortere valideret spørgeskema kaldet T-ILS.

Du kan bruge begge spørgeskemaer, når du skal opspore og vurdere borgernes trivsel. De kan også bruges som udgangspunkt og inspiration til snakken om ensomhed.

Læs mere [her](#).

# 04

## Skab håb for, at der er en vej ud af ensomheden

Når en person har åbnet op for at tale om sin følelse af ensomhed, er det vigtigt at lægge vægt på, at ensomhed og mistrivsel kan vendes til trivsel. Men anerkend samtidig, at det kan være en svær proces. Du kan sige:

”Det er virkelig modigt af dig, at du åbner op. Det mod skal du tage med dig videre.”

”Du har lige taget første skridt til at komme ud af din følelse af ensomhed ved at åbne op over for mig. Du er allerede på vej mod et bedre sted.”

”Jeg kender andre, som har følt sig ensomme, og som er kommet ud af ensomheden. Jeg tror på, at det også kan lykkes for dig.”

Mange har brug for støtte til at finde en retning ud af ensomheden. Undgå dog at præsentere hurtige løsninger. I stedet kan du stille åbne og nysgerrige spørgsmål, som kan hjælpe med afdække personens egne ønsker og behov til at få hjælp og støtte på. Nogle kan have brug for tid til at tale mere om deres følelser, hvor andre kan have behov for, at der handles hurtigere. Du kan fortælle om, hvordan du eller andre frivillige og fagpersoner kan hjælpe. Du kan finde inspiration til de mulige handleveje, du kan foreslå i samtalen, [her](#).