

# Bryd ud af ensomheden

- Hvordan gør man?



Chefpsykolog Michael Danielsen  
(Med Stor Tak til Chefpsykolog Ditte Charles)

[md@wellbeinginstitute.dk](mailto:md@wellbeinginstitute.dk)

# Det jeg har at sige i aften:

- Rummelig rammer
- Ensomhed som tabu (gør vi sammen)
- Ensomhedens forskellige sværhedsgrader
- Hvad er ensomhed? (gør vi sammen)
- Hvorfor kan det være svært at bryde ud?
- Hvordan kan ensomheden brydes? (sammen)
- Hvordan kan ensomheden forebygges?
- De gode råd (☹)
- Kilden til noget andet end følelsen af ensomhed... måske at kunne bruge de gode råd?

# Vores aften sammen: "rummelige rammer"

- en invitation -

# Forholdemåder

- Ikke dømmende eller vurderende
- Rummelig
- Nysgerrig
- Åben
- Venlig
- Tålmodig
- Accepterende
- Anerkendende

# Accept og rummelighed

Hvorfor beskæftige sig med accept og rummelighed?

Måden, vi forholder os på, har betydning for, hvordan vi oplever os selv, andre og omverdenen

Vi er alle medskabere af en god stemning

Ved at give plads til andre, bliver vi også mere rummelige overfor os selv

# Accept af ensomhed eller af den som oplever ensomhed

..inden jeg siger for meget..

”en der dyrker sport”



”en der er ensom”

# Ensomhed er tabu

- Tendens til at forbinde ensomhed med noget negativt
- Psykiatrifondens undersøgelse: 59% svarer ja
- 6 ud af 10 siger det ikke til nogen

# Oplevelser er ikke konstante

- 



Ingen oplevelser  
af ensomhed

Kronisk tilstand  
af ensomhed

# Statistikker over ensomhed

- 22 % savner nære relationer at dele ting med
- 24,9% savner nogen at deltag i sociale aktiviteter med
- 15% savner at være del af en familie i dagligdagen
- 17% føler sig alene i dagligdagen
- 19% savner selskab i ferier/weekender
- 24% tror, at de fleste har et bedre socialt liv end de selv

# Unge og ensomhed

I en undersøgelse for JP m 1000 danskere

svarer 40 % af de 18-25 årige, at de i mere eller mindre grad har følt sig ensomme i ugen op til undersøgelsen

**Undersøgelse Fra Mary Fondens tænketank med 700 unge fra 15-24 år**

viser at mange unge ofte føler sig udenfor og ensomme den første tid på deres nye ungdomsuddannelse

# Hvad er ensomhed?

# Spørgsmål om ensomhed:

- Hvad er ensomhed?
- Hvorfor bliver man ensom?
- Hvornår eller i hvilke sammenhænge oplever mange at blive ensomme?

# Om ensomhed

Hvad er ensomhed:

- Ensom er ikke lig alene
- En følelse af at være ufrivilligt alene  
...i fysisk eller psykisk forstand
- Forskellige bud



# Om ensomhed

Efter min opfattelse:

- Ensomhed er en følelse
- Følelser er kommunikation til sjælen/psyken
- Ensomhed fortæller os

at der er noget vi savner eller mangler:

# *En oplevelse af forbundethed*

# At forstå ensomhedens væsen

# Anerkendelsens dialektik

- Vi vokser i anerkendelsen
- Anerkendelsen må være gensidig
- Er forbundet med livsudkast
- Der er forbundet med angsten for, at det tabes

# Angsten/frygten for at gøre noget

(foretage livsudkast og tabe det)

## Konsekvenser for:

- Selvbilledet

selvbebrejdelser, selvusikkerhed, mindreværd, skam

- Selvforholdet

- Håbet og forventninger til selv og andre (Oplevelse af nyt svigt?)

- Modet til at handle

# Hvordan kan ensomheden brydes?

- Hvorfor tror du, at det nogle gange kan være svært at bryde ud af ensomhed?
- Hvad mener du og I, der skal til for at den enkelte kan bryde sin ensomhed?
- Hvad tænker du og I at andre kan gøre?
- Hvad kunne samfundet eller frivillige organisationer gøre?
- Har I gode ideer til aktiviteter eller tiltag?

# Spørgsmål til dig:

Hvad har den der oplever  
ensomhed brug for?

# Mit svar:

Træning samt nye oplevelser og erfaringer!

- i et trygt miljø, hvor der er accept omkring at "fejle" og hvor man ikke bliver forladt eller ladet alene tilbage



# Hvad kræver det af dig?

- Nysgerrighed, interesse og åbenhed
- At du kan forblive i en ligeværdig relation (undlad fx at stakle)
- At huske på gensidigheden og det I begge har at vinde
- At du ikke "flygter" (At være med det svære. Måske skal du bare lytte.)
- At du er obs på grænser (den andens og dine egne)

# Hvordan kan vi forebygge ensomhed?

Gode råd til alle os der vil gøre noget

- Blandt børn og unge?
- Hos den voksne midt i livet?
- For den ældre?

# Afsluttende kommentar... ...før de "gode råd":

Ensomhed er en vigtig og  
naturlig følelse!!!



# Gode råd mod ensomhed

- 1) Husk, at der ikke er noget i vejen med at være ensom
- 2) Vid, at der er noget at gøre
- 3) Forstå din ensomhed og tag udgangspunkt i din situation
- 4) Lær at smalltalke
- 5) Øv dig i at tage initiativ og skabe kontakt
- 6) Bid hovedet af skammen

# Gode råd mod ensomhed

- 7) Find en hobby, der optager dig, og kom fast det samme sted
- 8) Vær åben og nysgerrig
- 9) Gør de ting, du drømmer om, men som du afholder dig fra, fordi du er alene
- 10) Gå ud i naturen og brug dine sanser
- 11) Lav frivilligt arbejde eller vær gavmild og hjælpsom uden at forvente at få noget retur

# Gode råd mod ensomhed

- 12) Køb en hund, og vis den omsorg
- 13) Se, om du kan undgå at synke hen i ensomheden
- 14) Læs (skøn)litteratur, der skildrer ensomme skæbner
- 15) Brug internettet
- 16) Giv plads til følelsen
- 17) Opsøg råd og hjælp, hvis du er trist og fastlåst

Kilden til noget andet...  
Måske at kunne bruge de gode råd?  
Accept og rummelighed

# Accept og rummelighed

Moderne myter om lykke:

1. Lykke er den naturlige tilstand for alle
2. Hvis du ikke er lykkelig, er der noget i vejen med dig
3. Man kan kun have et godt liv, hvis man kan undgå negative følelser
4. Man bør være i stand til at kontrollere sine tanker og følelser



# Accept

Defineres i Den Danske Ordbog

som:

*”Det at godkende eller sige ja til noget”*

Udvidet betydning:

At anerkende det, som er

Accept er en bevidst og aktiv, åben og ikke-dømmende indstilling til ens oplevelser

# Hvad accept ikke er

Accept er ikke det samme, som at kunne lide, godkende eller ønske, at noget er, som det er

Accept er ikke det samme, som at resignere

Accept er ikke at give op, men snarere at åbne op

# Rummelighed

Defineres i Den Danske Ordbog som:

*”Mulighed for at rumme meget; god plads”*

Overført betydning:

*”Evne til at forstå og acceptere mange og meget forskellige holdninger”*

# Rummelighed

'Rum'-metaforer:

- "Puha! Her er trangt herinde..."
- Mit handlerum er indskrænket
- At have ryggen mod muren
- Der er højt til loftet
- Andre?

Spørgsmål:

Hvad sker der, når vi føler os låst fast?

# Accept og rummelighed

Hvad, hvem og hvornår?

*Det som er, der hvor vi er*

- Os selv, vores tanker, følelser, adfærd og kropslige signaler ('Diamanten')
- Andre og deres ditto
- Udgangspunkt
- Oplevelser

# Accept og rummelighed

Os selv

Hvordan føles det, når vi accepterer os selv, vores tanker, følelser og adfærd?

Og når vi giver os selv plads?

Hvordan kommer det til udtryk, når vi ikke accepterer os selv, vores tanker, følelser og adfærd?

Og når vi ikke er rummelige over for os selv eller ikke får givet plads?

# Accept og rummelighed

Andre

Hvordan føles det, når vi accepterer andre, som de er, med deres tanker, følelser og adfærd?

Og når vi giver dem plads til at være, som de er?

Hvordan kommer det til udtryk, når vi ikke accepterer andre, deres tanker, følelser og adfærd?

Og når vi ikke er rummelige over for dem eller ikke får givet plads?

# Accept og rummelighed

Eksempler på irritation:

- Kø i Netto
- Bussen er forsinket, eller man er selv forsinket
- At tabe i spil
- Når andre mener noget andet end dig

Spørgsmål:

Hvem går det mest ud over, hvis du er irriteret?

Hvad hvis du bliver irriteret på andre?



# Accept og rummelighed

## Irritation

Defineres i Den Danske Ordbog som:

*”Følelse af vrede, ærgrelse, ophidselse, utilfredshed el.lign., forårsaget af at nogen eller noget vækker ens mishag, ikke opfører sig som forventet el.lign.”*

Irritation kan opstå, hvis:

- Man føler sine grænser truet
- Man ikke forstår andre

# Accept og rummelighed

*Ved at øve os i at være forstående og overbærende over for andre bliver vi også nogle gange bedre til at være det over for os selv*

Omvendt er det også nogle gange godt med sund egoisme

# Accept og rummelighed

At acceptere sit udgangspunkt:

Psykisk sårbarhed, lavt selvværd, dårlig form, dårlig økonomi?

Hvad sker der, hvis man ikke accepterer sit udgangspunkt?

- Bruger energi på at holde ting fra døren
- Overspringshandlinger
- Elastikeffekt

# Accept og rummelighed

At stå ved sig selv:

- At overkomme dårlig samvittighed
- At tilgive sig selv
- At minimere selvbebrejdelser
- At overkomme noget 'pinligt'
- At lære af sine fejl og anerkende sin indsats
- At lære at cykle eller svømme
- At blive sin egen bedste ven
- At være venlig over for sig selv

# Accept og rummelighed

At give plads til det, man oplever

- Nogle siger, at der ikke findes gode og dårlige følelser – alle følelser indeholder information
- Det er svært kun at have 'gode' følelser
- Man kan ikke kontrollere sine tanker og følelser (helt)
- Heller ikke (altid) over for andre
- Indsigt og selverkendelse (mønstre og vaner)

# Accept og rummelighed

At give plads til det man oplever:

At holde ud, holde af og holde ved.

Eller **at være med** sine tanker, følelser, adfærd og kropslige fornemmelser

Eksempel:

At spørge sig selv: 'Hvad tænker jeg'? 'Hvad føler jeg?'

'Hvad mærker jeg i kroppen?' 'Hvad får jeg lyst til at gøre?'

(Bruge Den 'Kognitive Diamant')

# Accept og rummelighed

## Tankeeksperiment

Har du oplevet, at nogen kritiserede dig, og hvor alt det, der blev sagt, ikke var sandt?

Måske er der andre situationer, hvor det også forholder sig sådan?

Eller hvor andre måske bare synes noget andet end dig?

# Accept og rummelighed

Kan du acceptere den del, som måske er rigtig, uden at føle dig truet?

Måske især hvis du husker dig selv på, at det, der bliver sagt, ikke omhandler **hele** dig?

Man er ikke en fiasko, fordi man fejler, selv om det nogle gange kan føles sådan

Man er ikke forkert, hvis man kommer til at gøre noget, man synes, er forkert



# Accept og rummelighed

Har du nogensinde mødt nogen:

- Der aldrig har dummet sig?
- Der aldrig har været flov over noget?
- Der aldrig har oplevet tristhed?
- Der er blevet bedre til noget uden først at 'fejle'?
- Der var perfekt?
- Der ikke på nogen måde skilte sig ud fra andre?

# Accept og rummelighed

## Husk!!!!

- Når man fejler er der mulighed for at lære
- Ingen er perfekt
- Du gør dit bedste! Ellers ville du jo gøre noget andet

Tak for Nærvær(d) 😊