



Hvad er ensomhed?

Definition af ensomhed

Subjektiv, ubehagelig følelse, der opstår som følge af en oplevet uoverensstemmelse mellem ønskede sociale relationer og ens faktiske sociale relationer.

NB. Forskel på alenehed og ensomhed

- At være alene = et objektivt forhold
- Ensomhed = subjektiv følelse

Mangel på samhørighed

- Ensomhed handler om *kvaliteten* af de fællesskaber, man indgår i.
- Mennesker som sociale væsner med brug for samhørighed.

Ensomhed: et vilkår og signal

Et menneskeligt grundvilkår

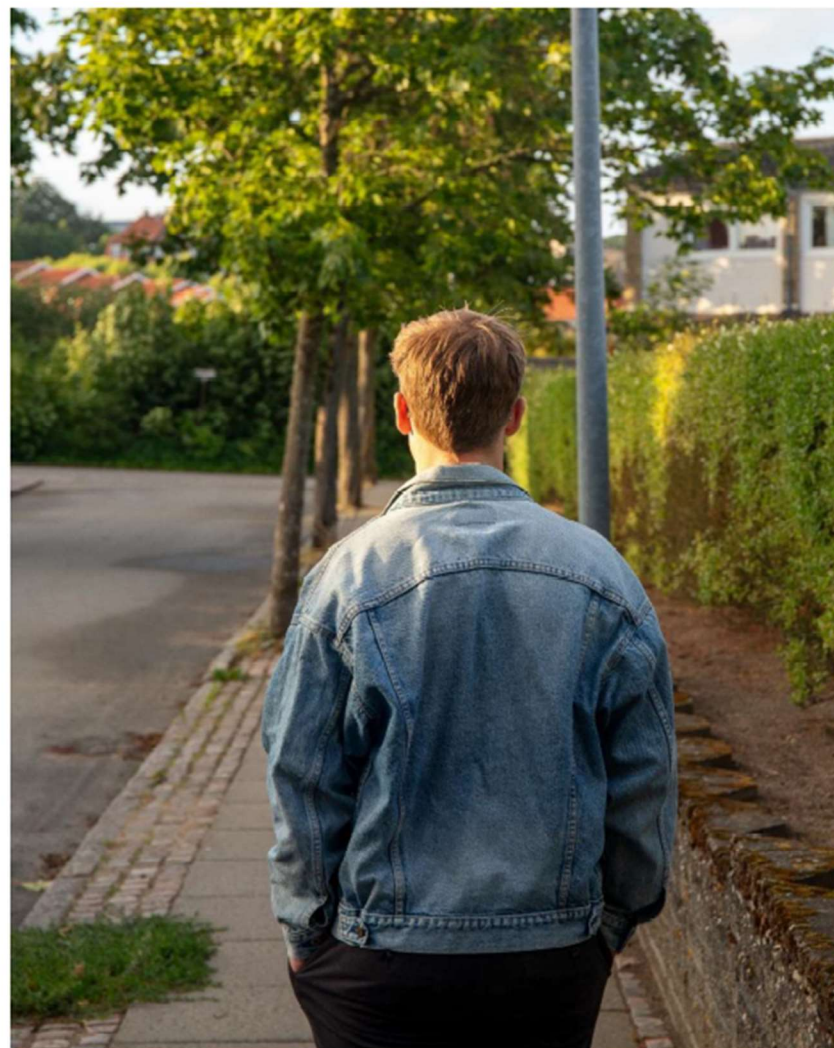
Ensomhed er et menneskeligt grundvilkår – en naturlig følelse, som de fleste kender til.

Et vigtigt signal

Ensomhed er en invitation til at gøre noget ved ens sociale liv.

Konsekvenser ved langvarig ensomhed:

- Sammenhæng mellem ensomhed og mentale helbredsproblemer (fx angst, depression, selvmordsadfærd)
- Sammenhæng mellem ensomhed og fysiske helbredsproblemer (fx migræne, demens, hjerte-kar-sygdomme)





Ensomhed og skam

Ensomhed og skam går hånd i hånd

- Fx følelse af ikke at have slået til som menneske.
- Fx følelse af at være tilskuer til andres gode liv.

Skammen som hæmsko for bedring

- Skam kan gøre det rigtig svært at række ud og åbne op over for andre.
- Selvhjælpsgruppen som et trygt sted, hvor der kan ske en aftabuivering af ensomhed.

Årsager til ensomhed

Hvorfor og hvornår rammes vi af ensomhed?

- Store overgange eller pludselige skift i livet
- Hvis ens verden falder sammen (skilsmisse, arbejdsløshed, sygdom).
- Som følge af længerevarende psykiske eller fysiske sygdomme.
- Som følge af psykiske belastende oplevelser og traumer i barndommen.

