

De 3 hovedformer for ensomhed

Følelsesmæssig ensomhed

Oplevelsen af at være alene med sine følelser.
"Kun jeg har det sådan, og ingen andre"

Tankemæssig ensomhed

Oplevelsen af meningsløshed.
"Hvad er meningen, og hvorfor netop mig?"

Social ensomhed

Når der ikke er tilstrækkelige nære relationer.
"Jeg har kun mig selv".

Konsekvens af ensomhed:

Ensomhed kan ramme alle. Det kan være en forbi-passerende oplevelse, eller det kan blive en overvældende oplevelse som kan ramme de neurologiske, sociale og psykiske funktioner. Der er flere kompetencer som kan blive påvirket, som f.eks.:

- Initiativ
- Overblik
- Problemløsning
- Selvregulering

Kommer du i hjemmet, hos en borger som oplever ensomhed?

Samtale om ensomhed:

Spørg ind, lyt og vær til stede, også i stilheden. Hav tålmodighed og anerkend oplevelsen. Uanset hvilken ensomhed der er tale om, er det vigtigt med en relation hvor der er trykthed, respekt, tålmodighed, forståelse og nærvær.

Taler du med et menneske som oplever ensomhed, så vær varsom med at komme med løsningsforslag, og koncentrer dig i stedet om at forstå hvordan vedkommende har det - lyt til den virkelighed de er i. At føle sig forstået og lyttet til, kan have en lindrende effekt.

Vurderer du at borgeren har brug for hjælp til at gøre ensomheden håndterbar, er du altid velkommen til at **kontakte brobyggerteamet** - I fællesskab finder vi ud af hvilken indsats der kan være brug for.



Else Marie Carlsen: 41 71 92 61, eca@viborg.dk

Camilla Thomsen: 22 82 03 36, clt@viborg.dk

Sarah Frausing: 21 12 36 88, sfra@viborg.dk

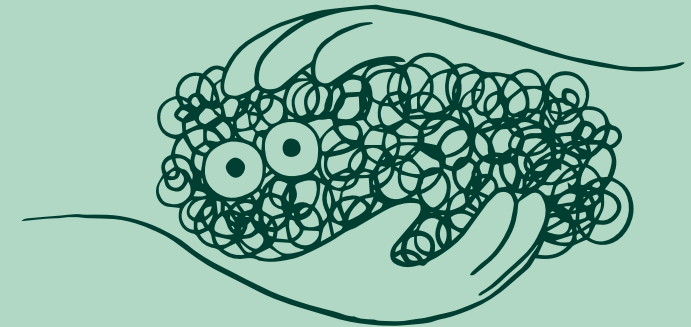
Advis på Team Ensomhedsforebyggelse

Om at føle sig ENSOM

– til dig der kommer i hjemmet hos ældre, over 67år, tilknyttet hjemmeplejen.

Hvad skal du være opmærksom på, og hvad er dine handlemuligheder.

- Ensomhed er en individuel følelse
- Ensomhed kan være svær at sætte ord på
- Ensomhed kan være svær at tale med andre om.
- Man kan være ensom, og samtidig have mange sociale kontakter.
- Ensomhed kan være svær at få øje på.



Opmærksomhedsredskabet i folderen, kan hjælpe dig til at vurdere om du står overfor et menneske, som er i høj risiko. Redskabet skal stå sammen med din faglige vurdering, og en samtale med borgeren. Der er god grund til at stoppe op, hvis flere af punkterne i det røde felt kendetegner den ældre.



VIBORG
KOMMUNE



Aktivitet og Udvikling

HØJ risiko for ensomhed

- Vurderer sit eget fysiske helbred som dårligt, modtager evt. hjemmepleje
- Har gennemlevet kritisk forløb (alvorlig sygdom, overfald mm.)
- Har alvorligt syg ægtefælle eller ægtefælle der modtager hjælp til personlig pleje
- Har problemer med hørelsen
- Har mistet ægtefælle eller nærtstående indenfor de seneste 6 måneder
- Har højst kontakt til familie og/ eller nære venner 1-2 gange om måneden
- Giver udtryk for at have svært ved at tage sig sammen til at gøre ting
- Har svært ved at få struktur på hverdagen
- Mangler nogen at tale med, hvis han/hun har problemer eller brug for støtte

Opmærksomhedspunkterne er udarbejdet af:

Marselisborg Consulting
www.marselisborg.org

MIDDEL risiko for ensomhed

- Har mistet ægtefælle eller nærtstående indenfor de seneste 5 år
- Har ingen børn
- Omtaler sig selv som en enspænder eller særting (typisk mænd)
- Har ikke-vestlig baggrund
- Har opgivet tidligere store interesser pga. helbred, transport osv.
- Vurderer sin økonomi som dårlig
- Giver udtryk for at savne nære venner
- Har ikke lyst til– eller vurderer, at det ikke er muligt– at deltage i (flere) aktiviteter i lokalområdet
- Er tilflytter til lokalområdet

LAV risiko for ensomhed

- Har en ægtefælle/samlever/kæreste/ven
- Vurderer sig eget helbred som godt
- Har kontakt til familie og/eller venner hver uge
- Har ofte nogen at tale med, hvis han/hun har problemer eller brug for støtte
- Udviser accept af tab
- Har boet længe i samme lokalområde
- Har en hobby, han/hun lægger en masse energi i
- Viser engagement
- Er selv opsøgende