

ENSAMHET - ATT FÖRÄNDRA SIN SITUATION

Utvärdering

Skicka gärna svar på dessa frågor till sara.ling@regionjh.se

- Har dagens föreläsning motsvarat dina förväntningar?
- Vad tar du med dig från idag?
- På vilket sätt tror du att du kommer försöka förändra din situation framöver?

Öppna frågor

Hur? Vad? Varför? Vem? Vilken? Vilket? Var?

36 frågor - stegvis fördjupande frågor att ägna sig åt med någon

Del 1:

1. Om du får välja vem som helst i hela världen, vem skulle du helst bjuda över på middag?
2. Vill du bli känd? På vilket sätt?
3. Händer det att du övar på vad du ska säga innan du ringer ett telefonsamtal? Varför då?
4. Vad utmärker en "perfekt dag" enligt dig?
5. När sjöng du senast för dig själv? Och för någon annan?
6. Om du fick leva till du var 90 och fick välja att ha en 30-årigs hjärna eller kropp de sista 60 åren, vad skulle du välja?
7. Har du en hemlig föraning om hur du kommer att dö?
8. Säg tre saker som ni tycks ha gemensamt.
9. Vad i ditt liv är du mest tacksam för?
10. Om du kunde förändra en enda sak med hur du växte upp, vad skulle det vara?
11. Ägna fyra minuter åt att så detaljerat som möjligt berätta din livshistoria.
12. Om du skulle vakna i morgon med en ny egenskap eller förmåga, vad skulle det vara?

Del 2:

13. Om en kristallkula kunde avslöja sanningen om dig själv, ditt liv, din framtid eller vad som helst, vad skulle du vilja veta?
14. Finns det något du drömt om att göra under en längre tid? Varför har du inte gjort det?
15. Vad är den största bedriften i ditt liv?
16. Vad värdesätter du mest i en vänskapsrelation?
17. Vilket är ditt favoritminne?
18. Vilket är ditt sämsta minne?
19. Om du visste att du skulle dö om ett år, skulle du då ändra något med hur du lever i dag?
20. Vad betyder vänskap för dig?
21. Vad har kärlek och omtanke för roll i ditt liv?
22. Turas om att berätta något ni tycker är ett positivt karaktärsdrag hos varandra. Totalt fem saker.
23. Hur nära och varm relation har du till din familj? Känner du att din barndom var lyckligare än de flestas?
24. Hur är relationen till din mamma?
25. Gör tre sanningsenliga "vi"-uttalanden. Till exempel: "Vi sitter båda i det här rummet och känner oss..."
26. Fyll i meningen: "Jag önskar att jag hade någon att dela _____ med."

Del 3:

27. Vad skulle vara viktigt att veta om dig om ni skulle bli nära vänner? Berätta för varandra.
28. Berätta vad ni tycker om med varandra. Var väldigt ärlig den här gången, säg sådant som du normalt inte skulle säga till någon du just träffat.
29. Dela med dig av det pinsammaste ögonblicket i ditt liv.
30. När grät du senast inför någon annan? När grät du för dig själv?

31. Säg något ni redan uppskattar med varandra.
32. Vad, om något, är för allvarligt för att skämta om?
33. Om du skulle dö i kväll utan möjlighet att kommunicera med någon vad skulle du ångra mest att du aldrig sagt till någon? Varför har du inte sagt det?
34. Ditt hus börjar brinna med alla dina tillhörigheter i. Efter att ha räddat dina nära och kära och husdjur har du tid att rädda en till sak. Vad skulle det vara?
35. Av alla i din familj, vems död skulle du tycka var jobbigast? Varför?
36. Dela med dig av ett personligt problem och be den andra berätta hur han/hon hade tacklat det. Be även personen i fråga att reflektera över hur du verkade känna angående problemet du valt.

Tankefallor

Svart-vitt tänkande

Alla händelser delas in i ytterligheter. Antingen har man lyckats helt eller också misslyckats fullständigt och det finns inget utrymme för någonting däremellan. Denna typ av tänkande kopplas ofta samman med orimliga krav på sig själv och perfektionism.

- Alla måste tycka om mig
- Om jag inte får alla rätt är jag totalt misslyckad

Siares misstag

Att sia negativt om framtiden att allt kommer att gå dåligt och att det värsta med 100% säkerhet kommer att inträffa.

- Jag kommer aldrig att hitta ett nytt jobb
- Ingenting kommer någonsin att kännas roligt

Övergeneralisering

Att se en enstaka negativ händelse som ett tecken på att allt är fel och att det alltid kommer att förbli så.

- Eftersom jag blivit sviken en gång så svär jag på att aldrig lita på någon människa igen

Tankeläsning

Att tro sig kunna veta vad andra tycker och tänker om en och dessutom inte kontrollera om det verkligen stämmer.

- Folk tycker jag är tråkig
- Han tittar på mig för att han tycker jag är ful Förstoring

Att göra en höna av en fjäder

Att förstora upp och överdriva betydelsen av en små och banala händelser.

- Du gör ett litet misstag i arbetet och tror att du direkt kommer att få sparken.

Känslotänkande

Att blanda ihop känslor med fakta. Att tro att någonting är sant bara för att det "känns" så.

- Jag känner mig misslyckad efter föreläsningen och därför måste den ha varit misslyckad.
- Jag känner mig värdelös och alltså måste jag var det.

Måsten och borden

Att ställa orealistiska krav på sig själv och andra. Att ha en bestämd uppfattning om hur man ska bete sig och överskatta hur hemskt det vore att inte leva upp till förväntningarna.

- Man måste alltid vara andra till lags - Man får aldrig visa mig svag eller osäker
- Man måste alltid framstå som rolig och intressant när man talar med andra

Katastroftänkande

Att måla upp skräckscenarion och tro att allt som kan gå på tok också kommer att göra det utan att du på något sätt kan förhindra det.

- Jag är säker på att alla kommer att skratta åt min presentation
- Jag vet att jag kommer att få en panikattack och svimma under mötet

Personalisering

Att tro att allt handlar om mig eller att allt är mitt fel. Att ge sig själv skulden för något utan ens att överväga om något annat också påverkat.

- Om någon ser uttråkad ut beror det på att jag är tråkig

Diskvalificering

Att nedvärdera eller förkasta positiva händelser genom att hävda att de av någon anledning inte räknas.

- Om jag lyckas med något beror bara på tur eller på att det var lätt
- Om någon ger mig en komplimang så har de alltid en baktanke

Selektiv uppfattning

Att bara uppmärksamma en aspekt av helheten, tex. det som gått dåligt och därmed missa allt som gått bra.

- Du fokuserar enbart på de negativa kommentarerna och missar alla de positiva kommentarer du fått

Etikettering

Att sätta "etiketter" på sig själv och på andra och på detta sätt döma sig själv och det man gör.

- Jag är tråkig och ointressant
- Alla andra är självsäkra och smart

Bevis/motbevis

Vilka bevis och motbevis finns för att tanken är sann?

Hur kan jag ta reda på om tanken är sann? Skriv en lista över förslag på situationer som kan hjälpa dig att samla faktiska bevis och motbevis till om tanken stämmer. Planera in det som ett "experiment". Utsätt dig för situationen och utvärdera: var tanken sann? När jag testade, gav det bevis eller motbevis till det jag tänkte innan?

Distans

"Jag är inte viktig för någon"

"Jag har en tanke om att jag inte är viktig för någon"

"Jag lägger märke till att jag har en tanke om att jag inte är viktig för någon"

Bussen

Att leva det liv man vill leva, trots jobbiga tankar.

Vad är din sluthållplats?

Res hela vägen dit oavsett vilka bråkiga medpassagerare (tankar) som kliver på längs vägen. Dom kan göra resan ansträngande, men dom kan inte hindra dig från att nå sluthållplatsen.

Beslutsbalans 1

Värsta tänkbara	Bästa tänkbara
<i>Tex: syrran berättar för alla att jag är ensam</i>	<i>Tex: kommer syrran närmre</i>

Vilket väger tyngst?

Kan jag leva med risken för det värsta för att ha chans på att uppnå det bästa?

Vilket scenario är mest sannolikt att hända?

Beslutsbalans 2

Fortsätta som förut		Göra en förändring	
Fördelar	Nackdelar	Fördelar	Nackdelar
<i>Tex: skönt att slippa anstränga sig</i>	<i>Tex: vet att jag mått dåligt i denna tillvaro</i>	<i>Tex: chans på bättre tillvaro</i>	<i>Tex: ansträngande</i>

Exponera sig för småprat

Konversationstillfällen	Skatta svårighetsgrad 1-10
<i>Tex: ringa syrran</i>	3
<i>Tex: stanna och småprata efter gudstjänsten</i>	5

1 = jättelätt, 10 = jättesvårt

Testa genomföra det du skattat som minst obehagligt och jobba dig uppåt.

Mina hinder och styrkor

Hinder	Styrkor
<i>Tex: jag vågar inte visa mig svag för någon</i>	<i>Tex: jag är uppskattad i kyrkan</i>

Steg att ta i riktning mot det livet jag vill leva

Om jag skulle vakna imorgon och allt det jobbiga magiskt skulle vara borta, vad skulle jag göra då? Hur skulle min tillvaro se ut?	Skatta svårighetsgrad 1-10
<i>Tex: Återuppta kontakten med gamla kollegan</i>	9
<i>Tex: Äta hemlagad mat varje dag</i>	8
<i>Tex: Gå regelbundet på kyrkoträffarna</i>	4
<i>Tex: ringa syrran</i>	3

1 = jättelätt, 10 = jättesvårt

Frågor att ta hjälp av:

- Hur skulle jag vilja ha det med relationer/i mitt sociala liv?
- Vad skulle jag vilja ägna mig åt på min fritid? Vad vore lustfyllt och roligt? Vad vore återhämtande?
- Hur skulle jag vilja att det såg ut med matvanor, sömn och motion?

Vilka av sakerna på listan kan du tänka dig att börja med redan nu? Planera in i kalendern när du ska testa. Jobba igenom listan i den takt som känns okej och fyll på med fler idéer eftersom. Vad mer skulle du kunna göra för att **leva det livet du vill leva?**

Exponering - planering

Vad?	När?
<i>Tex: ringa syrran</i>	<i>Tex: Onsdag kl 16</i>

Förslag på aktiviteter att fylla sin vardag med

- Gosa på ett husdjur
- Ta ett varmt bad
- Gör upp en eld
- Titta på vågor
- Ringa släkt/vänner
- Pyssla med växter
- Påta i trädgården
- Cykla
- Lösa korsord
- Läsa
- Lyssna på ljudbok
- Lyssna på radio
- Ta en promenad och uppmärksamma alla träd du passerar
- Spela kort med någon
- Lägga patiens
- Läsa tidningar
- Laga god mat
- Lyssna på musik
- Se en dokumentär
- Ät frukost ute
- Småprata med grannen
- Sticka
- Virka
- Sy
- Rita
- Spela ett instrument
- Möblera om hemma
- Lägga pussel
- Bygga något
- Baka
- Laga god mat
- Sätt på musik och dansa
- Gör sudoku
- Sjunga
- Renbädda sängen
- Köp hem snittblommor
- Mata fåglar
- Gör ett pepparkakshus
- Lagg ansiktsmask
- Rulla håret
- Tänd ljus och titta på lågan
- Plantera om växter
- Stryka gardinerna
- Testa ett nytt mobilspel
- Stretcha
- Drick te
- Gör papperskonst (flygplan, loppa)
- Träna på skrivstil
- Titta på folk som passerar utanför fönstret

Vart kan jag vända mig?

- Sara Ling, PTP-psykolog, Krokoms Hälsocentral: 063-16 14 02, sara.ling@regionjh.se
- Krokoms Hälsocentral: 0640-166 00
- Krokoms Kyrka: 0640-171 00
- MIND äldrelinjen och självmordslinjen: mind.se
- Jourhavande präst: kyrkansjourttjanst.se
- Jourhavande medmänniska: jourhavandemedmanniska.se
- Anonyma Ensamma
- Hjälpelinjen 1177, tillfälligt psykologiskt stöd på telefon: 1177.se
- Aldrig Ensam: aldrigensam.se
- BRIS, barnens rätt i samhället: bris.se
- Röda Korsets jourtelefon för unga upp till 25 år: redcross.se
- Makalösa Föräldrar, stödgrupp för ensamstående: makalosa.org
- Fontänhuset, hjälper människor som varit i kontakt med psykiatri att hitta sociala aktiviteter och kontakter: sverigesfontanhus.se
- Vid din sida, med fokus på äldre utsatta och hemlösa: viddinsida.org
- Psykologiguiden, frågor och svar om ensamhet samt möjligheten att söka efter legitimerade psykologer: psykologiguiden.se
- Pensionärsförbunden, flera har vänverksamheter: pro.se
- Stadsmissionens samtalsgrupp för äldre, livsberättargrupper: stadsmissionen.se
- Citypolarna, app/grupp för att skapa nya vänner:
- Kompisappen.se: hitta vänner som vuxen
- GoFriendly: vänskapsapp av kvinnor för kvinnor
- Friendcation: facebookgrupp för tjejer
- Olika communitys för HBTQ+: rfs.se, transformering.se, transammans, hbtqstudenderna.se

Boken föreläsningen utgår ifrån

- Att vinna över ensamheten – Anna Bennich

Stort lycka till!