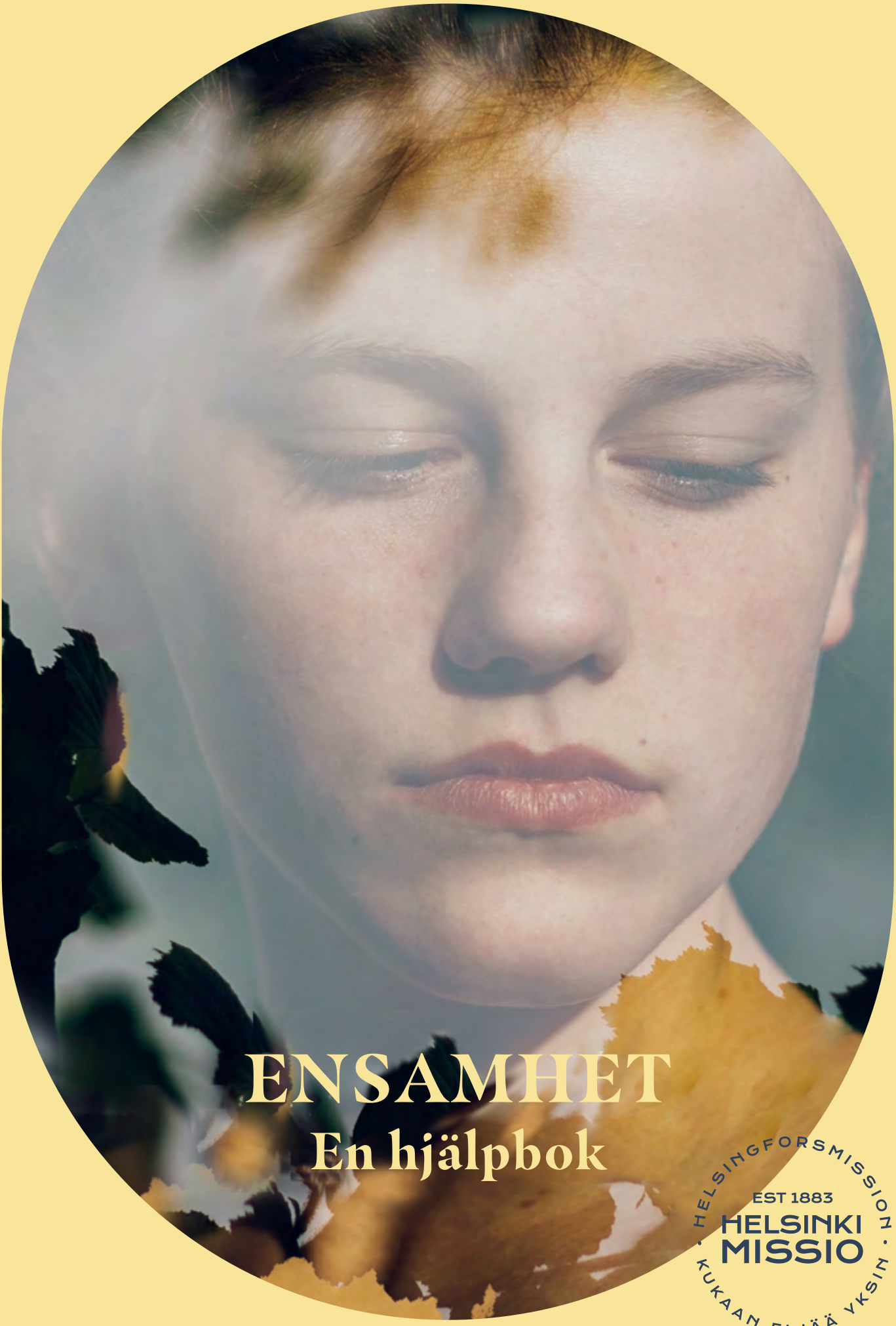




ENSAMHET

En hjälpbok

HELSINGFORS MISSION
EST 1883
**HELSINKI
MISSIO**
KUKAAN EI JÄÄ VXSIN

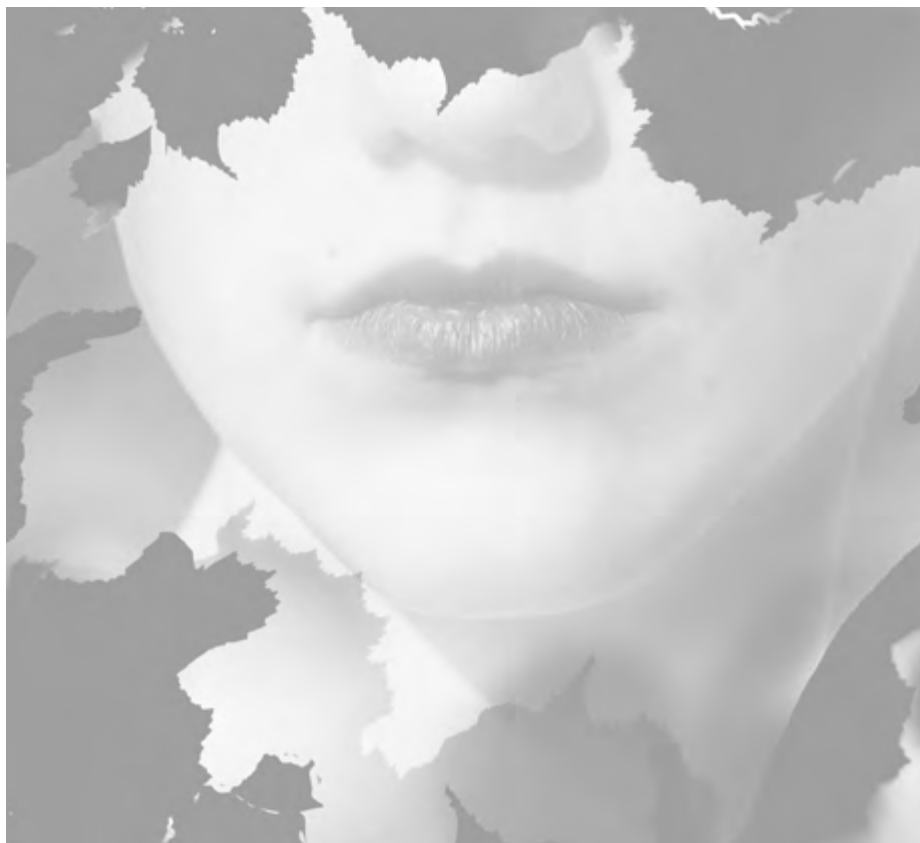
Publikationen är en del av Social- och hälsoorganisationernas
understödscentrals finansiering för temat Ensamhet samt av
HelsingforsMissions projekt Näkemys.

HelsingforsMission
helsinkimissio.fi

Copyright © 2023 Författarna och HelsingforsMission
Layout: Marke Kaikkonen • markekoo.com
Pärmbild: Joyce Huis

ISBN 978-952-69977-2-8

**Ari Marjovuori, Jenny Julkunen
och Maria Lähteenmäki**



ENSAMHET

EN HJÄLPBOK

INNEHÅLL

EN BOK SOM HJÄLPER DIG I ENSAMHETEN	9
Från ensamhet till sociala kontakter.....	9
Så här använder du boken	11



DEL | BEFINDER JAG MIG I CIRKELN AV ENSAMHET?

MÄNNISKOR VILL HA KONTAKT MED ANDRA	15
Identifiera ensamheten.....	16
Ensamheten är inte ditt fel.....	17
Ensamhet orsakar ett negativt stresstillstånd	18
■ Övning: Ensam – inte ensam	20
Skadliga tankar som ensamheten ger upphov till	21
HUR PÅVERKAS DU AV ENSAMHET?	22
■ Övning: Berätta om din upplevelse av ensamhet	24
Tankar som färgas av ensamheten	25
Ensamhet inverkar på vårt sätt att leva	28
■ Övning: Saker som stärker och lindrar ensamheten	30
Försök att lösa ensamheten.....	31
■ Övning: För- och nackdelar med att försöka lösa ensamheten.....	33
■ Övning: Ensamhet, tänkande och olika sätt att handla	35
Sammanfattning	39
 Tankepaus	39
Känslopaus	40
Aktivitetsstunder.....	41
Tacksamhetsstund.....	41
Anteckningar.....	42



DEL | TANKENS KRAFT I

HUR TÄNKER JAG OM MIG SJÄLV?	48
Hur blev jag till just mig själv?	49
Medfött social, blyg eller introvert	49
Kan en extrovert människa vara ensam?	50
Blir lätt spänd	51
■ Övning: Hurdan är jag med andra?.....	52
Mina interaktionssätt – permanenta eller föränderliga?.....	53
Mitt mångsidiga jag	53
■ Övning: Styrkorna i min personlighet	55
■ Övning: Upprätthålla styrkorna i min personlighet	56
Definierar ensamheten mig?	57
■ Övning: I cirkeln av ensamhet – hur bemöter jag mig själv.....	58
■ Övning: Skadliga tankar om dig själv – identifiera och studera dem	60
■ Övning: Ta dig ur cirkeln av ensamhet	63
Tankepaus	67
Känslopaus	67
Aktivitetsstunder.....	68
Tacksamhetsstund	69
Anteckningar.....	70



DEL | TANKENS KRAFT II

HUR TÄNKER JAG OM ANDRA?	76
■ Övning: Vad tänker jag om andra?	77
Tankens genvägar	79
■ Övning: Ser jag bara en viss del eller en helhetsbild?	80
Tolkningar och verklighet	81
■ Övning: I cirkeln av ensamhet – inställningen till andra	83
■ Övning: Skadliga tankar om andra – identifiera och studera dem	85
■ Övning: Ta dig ur cirkeln av ensamhet	87
Mot flexibelt tänkande och ömsesidighet	90
■ Övning: Tolkningar i interaktionssituationer.....	91
■ Övning: Beakta andras synpunkter.....	92
Sammanfattning	94
 Tankepaus	 95
Känslopaus	96
Aktivitetsstunder.....	96
Tacksamhetsstund	97
Anteckningar.....	98



DEL | INTERAKTIONENS MAGI

BALANSGÅNGEN I DINA RELATIONER.....	104
Det sociala nätverket	106
■ Övning: Mitt nätverk.....	108
Inlärda interaktionsmönster – påverka och förändra	112
■ Övning: Vad är det som får mig att handla som jag gör?	114
■ Övning: Min inställning till mig själv och andra.....	115
Varierande förväntningar på och behov av sociala relationer	118
■ Övning: Förväntningar leder ibland till besvikelser	120
Förmågan att uttrycka dina önskemål och förväntningar i ord	122
■ Övning: Säg det konstruktivt	123
Ta ansvar, sätta gränser och stå på sig	125
HUR TAR JAG KONTAKT OCH HUR DISKUTERAR JAG?.....	126
■ Övning: Hur beaktar jag andra?	129
Sammanfattning	130
Tankepaus	131
Känslopaus	132
Aktivitetsstunder.....	132
Tacksamhetsstund	133
Anteckningar.....	134



DEL | FRÅN CIRKELN AV ENSAMHET TILL EN POSITIV FÖRÄNDRING

BAKGRUNDSKRAFTERNA TILL EN FÖRÄNDRING	140
Borde jag eller vill jag?	141
■ Övning: Vad tycker jag om?	143
■ Övning: 12 timmars extra tid	144
Det viktigaste först	144
■ Övning: Det som är viktigast för mig	146
Min väg mot förändring	150
■ Övning: Lagom utmanande	152
■ Övning: En plan för att stärka den sociala kontakten	155
■ Övning: En Handlingsplan för att minska upplevelsen av ensamhet	157
Min egen väg mot förändring	158
■ Övning: Brevet till mig själv	159
Känslopaus	161
Slutligen – värna om den sociala kontakten	162
 Tack	 164
Litteratur	165
■ Bilaga: Enkät om ensamhet	169
Anteckningar	171

EN BOK SOM HJÄLPER DIG I ENSAMHETEN

Den här boken är till för dig som är trött på att vara ensam. Boken är till just för dig om du alltför ofta känner dig ensam och du vill göra något åt saken. Du kan ha känt dig ensam under en lång tid, eller så kan det vara en förändring som har skett helt nyligen. Det är möjligt att bli så van vid ensamheten att man inte ens förväntar sig att något kan förändras, eller att man inte vet vad man kunde vilja ha i stället.

Men tänk om det inte alls behöver vara så i livet: tänk om ensamheten kunde vara något du själv kan påverka. Hur kunde du ta bättre hand om dig själv? Hur kunde du vara nöjdare i sociala situationer och relationer? Den här boken är till för din nyfikenhet och dina tankar i fråga om dig själv och dina sociala relationer. Syftet med boken är inte att ge dig färdiga svar, utan snarare är den till för att ge dig en spegel och redskap som du kan använda till att fundera över vad som är bra i ditt liv och vilken slags förändring du eventuellt skulle vilja ha. Vad kunde vara bättre i hur du ser dig själv och dina sociala relationer efter att du har läst boken?

Det lönar sig att satsa på socialt välbefinnande, oavsett vad du har för utgångspunkt för dina nuvarande och kommande sociala relationer. Vi rekommenderar att du stannar upp och tar dig en titt på vem du är, hurdana förhållanden du kommer ifrån och vilka slags förhållanden du vill komma till. Det viktigaste är ditt förhållande till dig själv och hur du tänker om dig själv. Därför hoppas vi att du, innan du börjar, beslutar

dig för att vilja ha något bra för dig själv – att du beslutar dig för att stå för dig själv och din historia.

Vi vill att boken är en empatisk och uppmuntrande partner på vägen till förändring. Den ersätter inte människor men vi hoppas ändå att du ser den som någon som lyssnar på dig och stärker dig. Du kan berätta din historia fram till dagsläget för boken och fundera över hur du vill att din historia ska fortsätta så att du ska vara mindre ensam.

Från ensamhet till sociala kontakter

Upplevelsen av ensamhet är ofta kopplad till tanken om att det inte går att påverka ensamheten. Därför blir man ofta även ensam med ensamheten. Därför är de första och största stegen mot att lindra ensamheten att identifiera, dela med sig av och stanna upp inför ensamheten. Då hittar du lättare sådant som gör att du känner glädje och är nöjd, oavsett om du gör det ensam eller tillsammans med någon annan.

Med den här övningsboken kan du stanna upp inför ensamheten, din självmedvetenhet och dina sociala relationer. Det huvudsakliga syftet med boken är att hjälpa dig att hitta redskap som fungerar för dig så att du inte längre upplever ensamheten som så dominerande. I praktiken innebär det att du, när du har

kommit igenom boken, har alternativa sätt att förhålla dig till din upplevelse av ensamhet – du får nya sätt att tänka och handla. Du kan använda dem till att styra in dig på ett liv som passar dig och på sociala relationer som ger dig mer uppmärksamhet.

Vad många som känner ensamhet önskar sig är att bemöta och lära känna en annan människa på djupet. Vi längtar även efter att någon ska bry sig om oss och känna empati. Båda önskemålen är även kopplade till en spegelbild. Utgångspunkten för att bemöta en annan människa är att man accepterar och tar hand om sig själv. På motsvarande sätt kan man ta emot empati bara om man känner empati med sig själv och andra. Det är inte alls obetydligt att stanna upp och fundera över vem du är och hur du tänker om dig själv och andra.

Utgångspunkten för den här boken och övningarna i den är att du förhåller dig på ett accepterande och empatiskt sätt till din nuvarande situation, till dig själv och andra då du funderar över dina tankar. Empati behöver inte betyda att du alltid tycker om dig själv, utan snarare är den ett medvetet val att du tar hand om dig själv och andra och att du vill bevara det som är viktigt för dig. Det är viktigt att du godkänner det här tillvägagångssättet innan du börjar med övningarna i boken eftersom ingen förändring kommer att ske utan acceptans eller empati. De utgör grogrunden för mänskliga förändringar. Du tvingas inte att känna något som du inte känner, utan det är fråga om en inställning som gör det möjligt för dig att möta dig själv på ett öppet och ärligt sätt.

Boken tar stöd av forskningsbaserad kunskap om ensamhet och hur man påverkar den. Boken bygger på John Cacioppo's forskning och hans modell som ska hjälpa att minska ensamheten. Dessutom använder vi tankarna ur den kognitiva modellen, motivationspsykologi, socialpsykologiska teorier samt finländska och internationella undersökningar om ensamhet. Den här boken är baserad på ensamhetsarbete som Social- och hälsoorganisationernas understödscentral (STEA) har möjliggjort och som författarna utförde under Helsingfors Missions projekt Näkemys (2017–2019). Citaten i boken följer berättelser som klienterna inom ensamhetsarbetet har gett oss och som rör deras ensamhet, med respekt för deras privatliv. Även exemplen i boken är baserade på diskussioner med klienterna och på deras upplevelser av hur ensamheten syns i deras tankesätt och handlingar, i mycket vardagliga situationer. Din unika upplevelse av ensamheten kan vara annorlunda, och du behöver inte känna att du identifierar dig med alla upplevelserna. Vi hoppas att citaten och exemplen hjälper dig att på ett bättre sätt se din egen upplevelse av ensamhet och att de ger dig en ökad förståelse för hur ensamhet kan upplevas på olika sätt.

Boken behandlar ensamhet och kraften i sociala förhållanden. Den går särskilt in på skadliga tankar som man kan ha om sig själv och andra och som är kopplade till ensamhet, samt på hur du vill och kan påverka hur du tänker i vardagens interaktionssituationer. Vi hoppas att boken tar dig in på en resa där du fortsätter att skapa och upprätthålla kontakter till andra.

Så här använder du boken

Du har ett stort ansvar när du börjar arbeta självständigt och gå igenom boken och du behöver vara ihärdig när du arbetar. Därför hoppas vi att du tar mod till dig och beslutar dig för när du ska börja arbeta. I dag är alltid bättre än i morgon och du behöver inte bli mer redo än du redan är.

Det är inte helt lätt att observera sig själv. Det är svårt att stanna upp, och när man har bråttom är det så gott som omöjligt. Den här övningsboken kan för sin del hjälpa dig att koncentrera dig på det som är viktigt för dig. Det är bra om du kan reservera tid och stanna upp ett tag varje dag innan du börjar göra övningarna. På så sätt får du övningarna gjorda och kan gå vidare. Ett bra sätt att gå vidare är att i lugn och ro läsa ett visst kapitel och de övningar som är kopplade till kapitlet och att skriva ner svaret först följande dag. Du märker vilket arbetssätt som passar bäst för dig när du gör övningarna.

Arbetet med att minska din ensamhet är likadant som all annan inläring eller förändring i ditt beteende: ihärdighet och kontinuitet är något som belönas. Om du bara tar dig en titt på övningsboken då och då, och gör övningarna när du känner för det, är det sannolikt att ensamheten inte minskar. Du kan åstadkomma förändringar enbart om du engagerar dig för arbetet.

Om det vore enkelt att ändra ensamheten eller om det vore något som går snabbt och enkelt, skulle du redan ha gjort det själv. Trots att den är enkel är inte heller den här övningsboken helt lätt. En del av temaområdena kan tilltala dig mer och då går det snabbt att svara på

frågorna. Å andra sidan kanske vissa teman inte öppnar sig genast. Vi rekommenderar att du stannar upp inför de olika temaområdena och frågorna i boken och funderar över vilken betydelse de har i din livssituation. Om du märker att en övning helt enkelt inte alls är av nytta för dig just nu, är det värt att satsa på de övningar som passar bättre för dig just nu. Även om övningarna i boken kan kännas svåra av olika orsaker kan de trots detta vara nyttiga för dig. Om du behöver kan du ta en paus och sedan återkomma till dem. De hinder du upplever kan vara precis de viktigaste fynd som boken förmedlar för dig. De kanske kan hjälpa dig att identifiera hur du tänker och hur du reagerar på förändringar. I stället för att undvika ett hinder kan du modigt fundera över vad en känsla eller tanke berättar för dig om dig själv, om det är något som upprepas på något annat sätt och vad du kan lära dig av det.

Det är även möjligt att övningsboken gör att du får fundera över dig själv, andra människor, livet, det förgångna och det som komma skall. Den här boken har utrymme även för dessa tankar. Du kan till exempel bedöma vad som har förändrats i ditt liv, vad som har förblivit som det var, vad du vill få att återkomma och vilka nya saker du vill uppleva, behärska och göra. Du kan använda anteckningssidorna till att skriva ned dina funderingar och upptäckter.

Syftet med boken är att du ska hitta redskap för att minska ensamheten och en konkret plan för att minska ensamheten är en viktig del av förändringen. Det finns övningar i boken från första början, bland annat övningarna Aktivitetsstunder som hjälper dig att genomföra

förändringar i vardagen. Det tar sin tid när du övar dig på nya sätt att tänka och handla i sociala situationer i praktiken, så försök samtidigt också att lätt utmana dig själv. Det kan bli så att du inte märker någon förändring i ditt liv. Du kanske börjar oroa dig för att inget kommer att förändras. I planen för att stärka den sociala kontakten som du hittar i slutet av boken märker du att saker och ting faktiskt fortskrider i och med att du genomför små saker i vardagen. Du kanske även märker en orsak eller ett hinder rent konkret när du stannar upp och funderar över varför små gärningar och din plan inte förverkligas så som du vill. Syftet med övningarna är att hjälpa dig att märka och bemöta de hinder och försinkande saker som du kanske stöter på längs vägen, så att du kan brgrunda hur du vill klara av dem.

Du kanske tänker att den här boken sist och slutligen inte alls är avsedd för dig utan för någon som befinner sig i en svårare situation. Medan du läser boken kan det ibland kännas som att det vi berättar är i sin ordning för dig och att det är självklarheter. Det kanske visar sig att de centrala utmaningarna som rör din ensamhet för närvarande är annorlunda. Du kan även använda boken till att göra observationer om det som för närvarande är bra i ditt liv. Vi hoppas att du hittar andra teman och övningar i boken som passar bättre just för din aktuella situation.

Det kan av många olika skäl kännas svårt att ta tag i den här boken. Det är mycket förståeligt eftersom ensamhet ofta är kopplad till en tanke om att man måste lösa ensamheten själv, eller att det i värsta fall inte går att göra något åt den. Men det går det visst! För att börja med

övningsboken räcker det med att du vill fundera över ensamheten.

Som utgångspunkt passar boken därför alla som vill se en förändring i sin ensamhet och som är redo att göra små ändringar i sin vardag för att vara mindre ensamma. Det innebär att du samtidigt som du går igenom övningsboken även borde arbeta för att ändra din situation och dina sociala relationer. Dina sociala relationer kan vara sådana du redan har eller nya relationer. Det som är viktigt är att du vill bygga upp relationerna och bemöta andra människor och sociala situationer på ett sätt som passar dig. För att börja gå igenom övningsboken räcker det att du är redo att kritiskt se över hur du tänker, granska dina tankar ur en annan synvinkel, och att du kanske till och med vill prova på något nytt.

Ensamhet är ofta en mycket smärtsam upplevelse. Då man känner sig ensam vill man bli bemött och sedd. Om du har ett kraftigt behov av detta ska du inte bara kringgå det. Att minska ensamhet är en process som består av många olika skeden. Ensamheten i sig är smärtsam och väcker många känslor, till exempel rädsla, sorg, skam, hat och till och med bitterhet. En del av temaområdena och övningarna i boken kan kännas väldigt svåra, och du kan börja tvivla på syftet eller nyttan med dem för dig. Både ensamheten och arbetet du gör för att minska ensamheten väcker olika känslor. De utgör en naturlig del av den här resan, där vi bekantar oss noggrannare med de tankar och känslor som hör till ensamheten. Att du bättre förstår och kan ge uttryck för dina känslor tar dig ändå närmare allt det som kan förändras om du vågar göra saker på ett annat sätt.

Allt detta är en del av förändringen och ett tecken på att du arbetar med något utmanande och mångfasetterat. Det finns övningar i boken som gör att du kan se dina känslor och tankar och de förändringar som sker i dem, och dessa övningar upprepas:

- ♦ **Tankepausen**

hjälper dig att se och förstå de svåra känslor
som övningsboken väcker och känslornas djupgående budskap.

- ♦ **Känslopausen**

får dig att stanna upp för att konkretisera din
upplevelse av ensamheten under den senaste veckan.

- ♦ **Aktivitetsstunderna**

hjälper dig att planera på ett målinriktat sätt.

- ♦ **Tacksamhetsstunden**

låter dig fundera över det som för
närvarande är bra i livet, eller bättre än förut.

1. DEL

BEFINNER JAG
MIG CIRKELN AV
ENSAMHET?

MÄNNISKOR VILL HA KONTAKT MED ANDRA

"Jag har många människor i mitt liv, men jag är inte viktig för någon. Ingen frågar hur jag har det."

"Om jag inte är synlig för andra är jag betydelselös."

"Det vore tillräckligt om jag hade någon att prata, ta en kaffe eller promenera med."

De upplevelser av ensamhet som vi beskriver ovan understryker hur viktigt det är med andra människor och en känsla av samhörighet. Vi överlever inte utan andra människor, det är inte värt att leva utan andra människor och utan andra människor kan livet kännas tomt. Längtan och behovet av kontakter är en av de viktigaste förutsättningarna för och grundbehoven i livet. När upplevelsen av kontakt uppfylls känner vi att livet har betydelse.

Vi känner alla ensamhet i något skede av livet. Ensamheten, en ångestkänsla av att hamna utanför och vara separat, kan till exempel uppstå då man flyttar till en ny ort, skiljer sig, byter arbets- eller studieplats eller bildar familj. Ensamheten beskrivs ofta som en känsla av smärta, ångest och depression. Upplevelsen kan vara en obestämd känsla av obehag, en upplevelse av tomhet eller en känsla av att allt inte står rätt till. Det känns som att man är sjuk på något sätt. Den som är ensam kan vara deprimerad eller ha ångest, men vi vet att de här fenomenen är separata. Därför blir man inte av med ensamheten även om depressionen behandlas.

För miljontals människor över hela världen har upplevelsen av ensamhet förändrats från en kortvarig upplevelse till ett permanent tillstånd. Till exempel i England säger 60 % av alla i åldern 30–40 år att de ofta känner sig ensamma. På motsvarande sätt beskriver till exempel 46 % i USA att de regelbundet känner av ensamhet. I Finland upplever i genomsnitt 10–20 % av befolkningen ensamhet. Var tionde finländare upplever ensamheten som ett kontinuerligt, permanent tillstånd. Det är ännu vanligare att unga vuxna och seniorer känner sig ensamma. Undersökningar visar att ensamheten även bland dem som är i arbetsför ålder håller på att öka. Det innebär hundratusentals människor i vår omgivning, i alla åldrar och i olika livsskeden.

Som fenomen är ensamheten samtidigt både något mycket mänskligt som berör alla och är mycket vanligt, och något individuellt som separerar och skiljer oss åt. Vi lever i en global och modern värld med nätverk där vi allt oftare och lättare kan hålla kontakten med varandra. Det gör att ensamheten är ett ganska

otypiskt problem för vår tid, eftersom vi på ett motstridigt sätt har kontakt med varandra på allt fler olika sätt, men ändå upplever att vi är avskilda från andra.

Identifiera ensamheten

Många myter är förknippade med ensamhet och vi behöver diskutera dem. Ensamhet är något annat än att vara eller leva ensam. Att vara ensam är ett avslappnande tidsfördriv som man har valt själv. Det är något positivt som man kanske till och med har önskat sig i denna stressiga, moderna värld. Att leva ensam betyder inte heller nödvändigtvis att man känner ensamhet.

Ensamhet är mycket annat än det extrema fenomenet med total isolering från andra och en total brist på mänskliga kontakter. I och för sig kan långvarig ensamhet leda till isolering eller utslagning. I stället för antalet sociala relationer är det ändå viktigare att se till kvaliteten i dessa relationer, att man känner tillräckligt mycket gemenskap och betydelse i existerande sociala relationer. Det är till och med möjligt att känna djup ensamhet även om man är omgiven av andra människor, kamrater, sin make eller maka eller familj. Ensamheten kan även fungera omvänt så att ensamhetskänslan blir starkare när man är omgiven av andra. En människa kan upprepat söka sig till andra och göra saker aktivt. Det lindrar ändå inte upplevelsen av ensamhet, utan personen får en känsla av att han eller hon trots alla försök inte är en del av gruppen och inte får kontakt med andra. Att vara och göra saker tillsammans är alltså inte alltid en lösning på den emotionella ensamheten, på behovet av

att få en djupare kontakt med andra och att tala om djupare tankar och känslor.

Ensamhet är även förknippat med andra stigmatiserande och felaktiga uppfattningar, till exempel att den orsakas av bristande sociala färdigheter eller att den bara är förknippad med en låg social status. Vi vet att den samhälleliga statusen eller framgången, rikedom, utbildningen eller familjen inte skyddar någon mot ensamhet. Den sociala ställningen och ensamheten är ändå kraftigt kopplade till varandra, eftersom de som har en lägre social ställning känner mer ensamhet. På grund av ensamheten kan de sociala färdigheterna tyna bort när man inte kommer åt att använda dem. Ensamheten kan bli djupare om man saknar fungerande sociala nätverk och kontakter till andra, oavsett vad man har för samhällelig status.

Ensamhet är ingen sjukdom som skulle gå att diagnosticera. Därför känns behandlingen av ensamhet ofta utmanande eller omöjlig. Man kanske tänker att det här inte är något det lönar sig att tala om, eftersom ingen annan kan göra något åt saken – andra kan inte hitta vänner åt mig eller bli mina vänner. Man kanske inte nödvändigtvis hittar ord för att uttrycka ensamheten och den egna känslan av obehag. Ofta funderar man även över om det rör sig om depression, ångest, utmattning eller något annat allmänt bekant medicinskt fenomen. Ensamhet känns ofta som att man har blivit sjuk och det är möjligt att man söker efter fysiska orsaker till sin ensamhet. Å andra sidan är det sant att ensamhet ligger bakom många olika psykiska och fysiska sjukdomar. Därför har man konstaterat att ensamhet är farligare för människors hälsa än övervikt och rökning. Det är ofta svårt

att identifiera kopplingen mellan ensamhet och olika sjukdomar.

I huvuddrag kan ensamheten delas in i social och emotionell ensamhet. Grovt taget innebär social ensamhet en avsaknad av sociala nätverk. Emotionell ensamhet innebär att de sociala relationerna saknar betydelse och närhet. I praktiken innefattar upplevelsen av ensamhet ofta både en känsla av otillräckliga sociala nätverk och en djup känsla av utanförskap och avskildhet även när man har andra omkring sig. Man kan ha många vardagliga bekanta och möten, till exempel på arbetet och under fritiden, men ändå saknas de mest betydelsefulla sociala relationerna.

En person som upplever ensamhet sade sig ha märkt sin egen situation rent konkret efter att ha blivit förkyld. Det fanns ingen att ringa till och be om hjälp. I stället blev personen tvungen att själv bege sig till butiken och apoteket. Att ensamheten konkretiserades på det här sättet påverkade personens känsla av trygghet och betydelse på djupet. En kort tids sjukdom väckte frågor om personens sociala nätverk och kvaliteten på personens sociala relationer. *"Har mina sociala relationer verkligen någon betydelse om det inte finns någon jag kan få stöd av när jag behöver hjälp?"*

De sociala kontakterna är en väsentlig del av livet och det kan kännas skamset om de saknas eller om de inte egentligen fungerar. Den här känslan av skam eller misslyckande kan leda till att man förnekar eller förringar ensamheten: *"Visst har jag ju åtminstone den här ena viktiga personen eller alla de här personerna i mitt liv", "Jag kan inte vara ensam" eller "Jag vet att min kompis är ännu ensammare så jag är helt okej och har inga verkliga problem"*. Det kan vara svårt att

stanna upp, märka och tillstå att man upplever ensamhet. Ensamheten försvinner ändå inte genom att man förringar eller ignorerar den eller försöker fly från den. Utgångspunkten för att minska ensamheten är att identifiera och acceptera känslan av ensamhet, att förstå den på ett helhetsbetonat och personligt sätt. Det finns en enkel tumregel: man är ensam om man funderar över ensamhet och upprepat upplever ensamhet.

Ensamheten är inte ditt fel

Många olika saker kan leda till ensamhet. Ibland kan ensamheten utlösas av en stor livsförändring och ibland känns det som om den helt plötsligt uppstår som summan av många olika saker. Ensamhet påverkas av många olika bakgrundsfaktorer och du har inte nödvändigtvis kunnat påverka alla, men det betyder inte att du inte kan påverka ensamheten.

Sjelva upplevelsen av ensamhet och svårigheten att ensam ändra situationen kan leda till en djup skam- och skuld-känsla. Det kan kännas som att ensamheten är självförvållad eftersom man känner att ansvaret för att bilda och upprätthålla sociala relationer ligger hos en själv. *"Om jag hade hållit fast vid mina sociala relationer på ett mer aktivt sätt efter studierna", "jag skulle ha kompisar om jag inte var så tyst", "om jag var annorlunda kanske jag skulle duga för andra" eller "jag borde helt enkelt göra mer"*. I så fall anses ensamheten vara ett tecken på det egna misslyckandet, som om ansvaret för sociala relationer bara vilar på en själv.

Många som känner ensamhet har även vidtagit olika åtgärder för att få till stånd en ändring

i situationen, i stället för att fundera över orsakerna till ensamheten: ringt sina bekanta, avtalat möten, träffat nya människor, varit vänlig, låtit bli att klaga i onödan, börjat med nya hobbyer och på olika sätt försökt hitta nya bekanta. Listan är oändlig och ändå känns det som att andras liv ändras medan den egna ensamheten består.

”Vad är det som är fel? Jag gör allt, jag hjälper andra, men ingen ringer eller bjuder in mig någonstans, ingen frågar hur det är med mig.”

Att vara socialt aktiv är ofta ett bra botemedel mot ensamhet. När man regelbundet träffar andra har man även möjlighet att bilda bestående sociala relationer. Men att vara med andra och söka sig till dem löser ändå inte automatiskt den emotionella ensamheten, behovet av att bli bemött på djupet.

”Jag är jättesocial och träffar mycket folk varje dag på grund av jobbet. Jag är glad och utåtriktad, jag pratar mycket. Ingen vet om att jag faktiskt inte har någon viktig person i livet. Absolut ingen. Jag har mängder med fritidsintressen och träffar folk då också. Men ingen känner mig. Alltså på riktigt. Nu har jag märkt att det hur jag beter mig i mina sociala relationer upprätthåller min ensamhet. Jag pratar mycket för att dölja min osäkerhet så att ingen ska märka hurdan jag faktiskt är.”

Vi vill påpeka att det inte är något fel på dig för att du känner ensamhet. Du ska inte heller skämmas eller känna skuld för ensamheten. Ensamhet är en djupt mänsklig känsla som berör oss alla i något skede av livet. Känslan visar på ett behov av att bli bemött, uppskattad och även av att få stöd och hjälp med motgångar i livet. Det att du har beslutat dig för att

göra något åt ensamheten, att du är medveten om vad det är fråga om, är även ett mycket viktigt steg mot att minska de felaktiga uppfattningarna och stigmatiseringen som rör ensamhet. Inställningarna till ensamheten förändras då man talar om och bemöter den och gör den personliga ensamheten förståelig och synlig för sig själv och andra.

Ensamhet orsakar ett negativt stresstillstånd

Människan är medfött social, någon som riktar sig till och behöver andra. Vi föds och utvecklas enbart i kontakt med andra människor. Avsaknaden av kontakt eller att bli utan kontakter är något som orsakar rädsla, smärta och lidande. Känslan av ensamhet är något som just signalerar detta livsviktiga behov av samhörighet. Den sociala kontakten är starkt förknippad med känslan av grundtrygghet och lycklighet, en känsla av eget och gemensamt välbefinnande och även av fysiskt välbefinnande.

Oavsett hur upplevelsen av ensamhet ter sig utgör den en del av människans biologi och är därmed en del av det mänskliga och av själva livet. Genom tiderna har människor klarat av livshotande faror genom att bilda flockar, vara tillsammans och stödja och få stöd av varandra. Under hela mänsklighetens historia har det varit ett betydande hot mot individens överlevnad om individen har hamnat utanför gruppen.

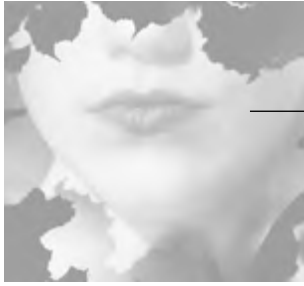
Även i dag känns den sociala smärtan precis lika verklig som fysisk smärta om vi blir exkluderade från viktiga sociala kontakter eller ens känner ett hot av att lämnas utanför.

Det är viktigt att förstå ensamhetsmekanismen. Den sociala smärta som orsakas av ensamhet är särskilt kraftig, eftersom det rör sig om en larmsignal som har uppstått genom evolution och som är avsedd att säkerställa överlevnad. Den signalerar att de sociala relationer som är livsviktiga för oss är hotade eller saknas. Vi är gjorda för att överleva och vår hjärna har som uppgift att se till att det blir så. Även om vi inte behöver överleva likadana faror som våra förfäder gjorde är ensamheten fortfarande farlig och hotar vår hälsa.

Ensamhet orsakar och upprätthåller ett negativt stresstillstånd i kroppen och rötterna till detta hittar vi djupt i evolutionen och vår biologi. Ensamheten signalerar om ett omedelbart hot och en fara som orsakas av att vi inte tillhör gruppen och som kroppen reagerar på, på samma sätt som om vi till exempel utsätts för en fysisk risk eller en attack. Kortvarig stress hjälper människan att orka och klara av en utmanande situation, men långvarig stress är farlig. Den tröttnar ut både kropp och själ och påverkar till exempel organismens försvarssystem betydligt. Då människan är stressad riktas uppmärksamheten ofta gentemot en själv, den egna kroppen och till obehagliga reaktioner. Därför har människan svårt att koncentrera sig och komma ihåg olika saker, eftersom stressreaktionen förbereder individen för strid eller flykt. I sådana situationer är de högre hjärnfunktionerna tagna ur bruk. Därför kan de som upplever ensamhet känna att det är svårt att koncentrera sig eller att rikta sin uppmärksamhet särskilt på just en annan människa eller interaktion. Det kan även kännas som att tankarna bryts av och att koncentrationen avtar.

Det kan vara svårt att koppla dessa erfarenheter till ensamheten.

Världen har förändrats oerhört sedan våra förfäders dagar. Att hamna utanför gruppen innebär inte konkret att vi befinner oss i livsfara, men våra sociala relationer är fortfarande en förutsättning för att vi ska överleva och en garanti för vårt välbefinnande. I västvärlden har kulturen övergått från att värna om social gemenskap till att bli allt mer individcentrerad. Folk förverkligar sina individuella behov och är ofta ensamt ansvariga för sina livsval, på ett särskilt markerat sätt. Oavsett hur viktigt det är att bygga upp sitt eget liv och utveckla sig själv, är det här saker som för sin del även har drivit in folk i ensamhet. Det är möjligt att man offrar de sociala relationerna för andra viktiga saker. Även om det kan kännas motstridigt så har världen förändrats med stormsteg, men det har inte våra hjärnor. Det livsviktiga behovet av att känna samhörighet är oförändrat och är djupt förankrat i oss.



ÖVNING: ENSAM – INTE ENSAM

Tidigare beskrev vi hur känslan av ensamhet har uppstått i början av vår utveckling som art för att säkerställa vår överlevnad. Att bli ensam är något som fortfarande aktiverar samma områden i hjärnan som fysisk smärta. Det leder till att hjärnan och organismen hamnar i stressläge. Då vi upplever ensamhet fungerar vårt sinne annorlunda än då vi inte upplever ensamhet.

Hurdant är ditt stressade, ensamma sinne?
Och ditt sinne då du mår bra och är lugn?

Vilka skillnader märker du i dig själv, hur du tänker, handlar
och är mellan dessa båda sinnestillstånd?

”Jag är ensam”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

”Jag är inte ensam”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Skadliga tankar som ensamheten ger upphov till

Långvarig ensamhet börjar förändra vårt sätt att observera vår omgivning. Ensamheten gör oss mer känsliga för sociala signaler men vi har en svagare förståelse för signalerna. Vi uppmärksammar noggrant en annan persons miner, gester och röstlägen, men kan tolka en neutral min eller ton som kritisk eller till och med fientlig. Mitt i ensamheten kan världen te sig kallare än den är. I en sådan värld är det mycket svårt att lita på andra, våga ta initiativ och ta mod till sig för att ha en öppen interaktion med andra. Misstron mot andra kan synas som tillbakadragenhet och underligt beteende som inte är typiskt ens för en själv. Detta påverkar i sin tur hur andra förhåller sig till en själv. Då uppstår det en cirkel som förstärker och upprätthåller ensamheten, även om vi har haft som avsikt att överleva och skydda oss mot den smärtsamma och ångestfyllda känslan av ensamhet.

Ensamheten får oss att koncentrera oss på det negativa. Tankarna om oss själva och andra blir negativare. I den här boken kallar vi tankarna skadliga eftersom de påverkar våra val och vårt beteende, ofta på ett skadligt och ibland på ett hindrande sätt. Till exempel kan tanken "andra vill inte vara med mig" ändra vårt beteende så att vi går och sätter oss längre bort från andra eller inte svarar på samtal eller meddelanden eller svarar nej på inbjudningar. Vårt beteende blir en inbjudan till andra att delta i förverkligandet av "ensamhetens tankemönster" där vår största rädsla för att bli utanför verkar uppfyllas och upprepas, gång på gång. I och med att

ensamheten blir längre och längre kan den här sortens tankar och de handlingsätt som följer med dem, bli automatiska. Det kan vara något som är svårt att identifiera, för att inte tala om att ifrågasätta. Tanken känns sann. Undersökningar har visat att det som minskar ensamheten mest är att ta fasta just på de skadliga tankarna. Det minskar ensamheten mer än till exempel att öva sig på sociala färdigheter eller öka antalet sociala kontakter, något som ofta anses hjälpa mot ensamhet.

Mitt i ensamheten har vi inte, eller känner just då att vi inte har, några andra människor som speglar som vi kan använda till att testa hur sanna våra egna tankar och erfarenheter är. Detta förstärker de ensamhetsrelaterade skadliga tankarna om oss själva och andra, eftersom de här tankarna kan kännas som det rätta och enda sättet att tolka situationen. Och även om vi märker de skadliga tankarna och den förändring som ensamheten medför kan det ofta kännas oöverkomligt svårt att ändra situationen på egen hand.

HUR PÅVERKAS DU AV ENSAMHET?

"Allt började med att vi flyttade, när jag skulle börja på högstadiet. Jag lyckades inte komma in i gruppen. Jag har alltid varit blyg och lite rädd av mig. Så jag lät bli att delta eftersom jag tänkte att de andra inte ville ha mig med, och jag visste väl inte heller riktigt hur jag skulle delta heller. Jag koncentrerade mig på studierna och tänkte att jag i något skede skulle ha ett bra jobb och hobbyer, ha en familj. Bara jag arbetar hårt så ordnar det sig. Det känns som att ensamheten som började under högstadiet har följt mig. Jag känner hela tiden att jag inte hör till gruppen, att jag på något sätt är annorlunda än alla andra. Jag vet inte hur man blir bekant med andra. Och eftersom ingen vill bekanta sig med mig så måste det ju helt enkelt vara något fel på mig ... Jag är besviken. Jag har försökt och gjort saker och det känns som att det inte har hjälpt. Jag har ångest och är irriterad över att alla andra har ett bra liv och jag på något sätt sitter fast. Jag förstår inte varför det har blivit så här."

Så här beskriver en person som upplever ensamhet sitt liv. Den här berättelsen visar att ensamheten kan vara en följd av många olika förändringar i livet, i det här fallet att man har flyttat till en annan ort. Andra saker som kan utsätta någon för ensamhet är personlighetsdrag som blyghet och då kan det till en

början kännas svårt att bekanta sig med andra. Ibland kan omgivningen och andra människor påverka uppkomsten av sociala relationer. Det är till exempel svårt att komma in i färdiga grupper eller så kan andra människor antingen oavsiktligt eller medvetet utestänga någon. Ensamheten är nära förknippad med föränd-

ringar i olika livsskeden. Att bli vuxen och klokare är inget som blir klart i någon viss ålder, och det man ska åstadkomma är motstridigt: Samtidigt som man har som uppgift att växa och bli separat från andra, självständig, en vuxen som beslutar om sitt eget liv, har man även som uppgift att skapa sina egna sociala nätverk och förlita sig på dem. Utvecklingen av jaget och den egna viljan börjar i barndomen och fortsätter under ungdomstiden som en frigörelse från den egna familjen och som socialisering in i den egna gruppen. I vuxen ålder övar man sig fortfarande på att balansera sitt oberoende och den sociala gemenskapen, till exempel i par- och vänskapsförhållanden. Hur kan man samtidigt vara beroende av andra och vara en oberoende, självständig individ? Hur hittar man sin egen identitet och förmågan att stå på egna ben, och samtidigt ett sätt att vara med andra och tillsammans? Var hittar man visheten att göra sina egna livsval? Detta är viktiga frågor och uppgifter som vi löser hela livet ut.

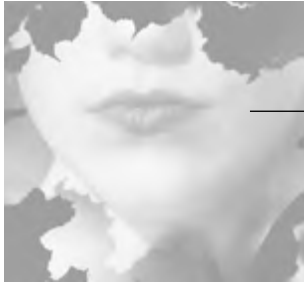
Det som gör känslan av ensamhet svårare är situationer där man upplever att de egna eller andras handlingar och livssituation orsakar ensamheten. Hur är det möjligt att vissa sociala relationer fungerade tidigare men att det nu helt enkelt känns som att

de inte fungerar? Hur är det möjligt att man tidigare har känt samhörighet i en relation men att man numera inte alls får den känslan när man träffas? Det är svårt att anpassa sig till att andra människor och själva livet har förändrats och förändras kontinuerligt.

På ett sätt är ensamhet ett tillstånd som är kopplat till dessa förändringar och det tillståndet kräver att man anpassar sig till nya situationer.

I berättelsen i början av det här kapitlet började personen i fråga känna ensamhet på grund av många olika skäl och händelser och till följd av naturliga livsskeden.

Personens tankar färgades av ensamheten och därmed blev hen övertygad om att andra inte ville ha med hen, att hen inte kan bekanta sig med andra och att det kanske är något fel på hen. Med tiden blev ensamheten en ångestfylld cirkel och det verkade som att det bara fanns ett fåtal eller inga sätt att påverka den. Det kändes svårt att komma ur den svåra situationen och försöken att få till stånd en förändring hade inte fungerat så som förväntat.



ÖVNING: BERÄTTA OM DIN UPPLEVELSE AV ENSAMHET

Om du stannar upp inför berättelsen om din ensamhet kan det hjälpa dig att förstå din egen upplevelse av ensamhet och det som har hänt i ditt liv. Nu är det din tur att berätta hur du har upplevt ensamheten.

Hur har ditt liv förlöpt?
Hur skulle du berätta om det för en pålitlig människa?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ovan skrev du om din upplevelse av ensamhet. Sammanfatta din berättelse till de tre centrala och mest betydelsefulla saker där du önskar få till stånd en förändring:

1.
2.
3.

Det är möjligt att det fanns bidragande faktorer och orsaker till ensamheten i din berättelse som förklarar varför ensamheten har blivit ett inslag i ditt liv. Ofta är det även så att livet har gått sin gilla gång och att vi i något skede har märkt att vi har fått ensamheten som gäst. Det finns mycket som är kopplat till ensamhet som vi inte kan påverka. Därför tar vi i den här övningsboken fasta på teman, uppgifter och frågor som ger dig hjälp med att hålla ensamheten på avstånd när du koncentrerar dig på dem.

Tankar som färgas av ensamhet

"Det är alltid jag som kontaktar andra, ingen är intresserad av mitt sällskap eftersom de inte ringer eller ber mig att komma med."

"Varför ska jag kontakta någon, de vill ju ändå inte träffas."

"Andra tycker att jag är helt ointressant."

"Alla mina vänner är så ytliga."

"Det går inte att bli vänner när man är vuxen."

Olika faktorer och livsvägar har orsakat ensamheten, som ofta upprätthålls i tankarna genom olika slutledningar och tolkningar som vi gör. Det är som om ensamheten färgar vårt sätt att se på världen, känna, tänka och handla. Ovan har vi beskrivit några tankar som färgas av ensamhet. Det du får arbeta med i den här övningsboken är just denna typ av tankar, antaganden och känslor som är kopplade till ensamheten, dig själv och olika sociala situationer och som är skadliga för dig i vardagen. Hur vi förhåller oss till oss själva och till andra, hur vi tänker och känner om oss själva och om andra i sociala situationer,

påverkar hur vi möter och handlar i dessa situationer.

"Jag hade lovat att gå till min kompis inflyttningsfest. Sedan tänkte jag att jag inte känner någon där och att min kompis väldigt framgångsrika arbetskamrater också kommer dit. Jag är helt annorlunda än de. Jag har också alltid varit dålig på sociala situationer eftersom jag inte kommer på något att säga. Så vad har jag där att göra, på festen, jag är inte en del av den gruppen och ingen önskar ju heller att jag kommer dit. Jag får ångest. Jag skickar ett meddelande och säger att jag inte kan komma."

Det här exemplet illustrerar hur tankar som färgas av ensamhet påverkar känslor och beteende. Tankarna om att man själv är annorlunda eller sämre än alla andra leder till ångest och en känsla av utanförskap. Känslan av att man är sämre leder till att man undviker sociala situationer eller drar sig undan från interaktion. I sin tur upprätthåller och fördjupar det upplevelsen av avskildhet.

Det är som om ensamheten gör våra tankar snävare och vi får för vana att älta samma saker. Detta bara fördjupas och förstärks. Så småningom blir det så att det tänkande som är karakteristiskt för en själv helt obemärkt har blivit till det enda rätta sättet att tänka.

Ensamheten kan också ta sig uttryck så att man har lätt att vara med andra och att bekanta sig med andra, men att det kan vara svårt eller kännas omöjligt att bekanta sig på djupet och att lita på andra. De skadliga tankarna tar sig till exempel uttryck i misstro och förutfattade meningar. Man misstror andras förmåga att förstå, och deras motiv:

"Varför skulle jag berätta om mig, ingen förstår ändå", "Om jag berättar om mig själv så tror de att jag är underlig" eller "De andra talar inte om något som intresserar mig".

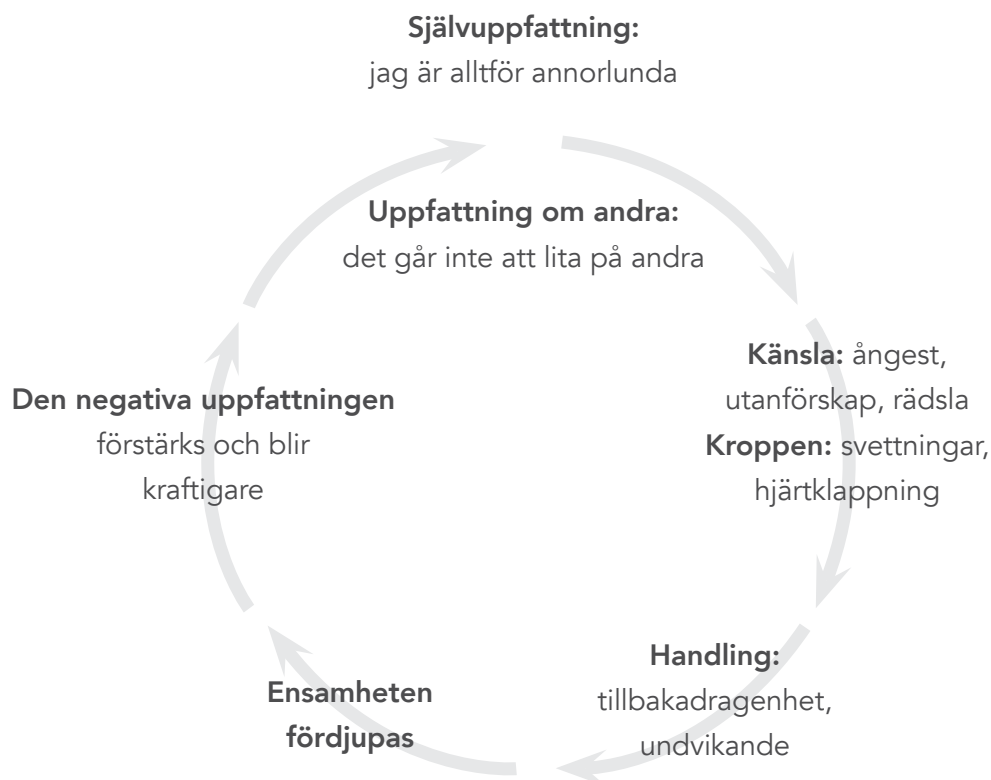
Mitt i ensamheten kan det vara svårt att själv upptäcka att tankarna har förändrats och att man ältar samma saker. Upplevelsen av ensamhet börjar ta över ens liv och upplevelsen av vem man är. Långvarig ensamhet börjar påverka hur du upplever dig själv och din livshistoria samt andra personer i ditt förflutna, nu och i framtiden, som en del av din historia. Ensamhetskänslan börjar även förmedlas till ditt sätt att bemöta andra. Detta påverkar hur du upplever att andra ser dig och hur dessa tolkningar i sin tur påverkar din inställning till dig själv och andra.

I och med att ditt tänkande och din upplevelsevärld blir snävare blir det svårare att hitta alternativa tankar. En person som upplever ensamhet konstaterade:

"Jag märkte att jag har levt i en viss bubbla av ensamhet och av att bli bedrövad. Jag har inte låtit någon komma nära."

Det egna tänkandet går att göra mer flexibelt och på så sätt går det även att hitta steg mot öppenhet och ett annat handlingssätt.

Följande bild illustrerar sambandet mellan tankar, känslor och beteende samt hur ensamheten kan bli till en allt djupare spiral.



CIRKELN AV SKADLIGA TANKAR

Detta är de absolut viktigaste stegen för att minska ensamheten:

- Identifiera de egna sätten att tänka och förhålla sig till saker

"Jag märkte ännu en gång att jag tänkte, som jag alltid gjorde, att de ändå inte skulle acceptera mig som en del av gruppen."

- Utmana det egna tänkandet

"Är det verkligen så att jag är dummare än alla andra?"

- Handla annorlunda

"Jag ringer och skickar inte bara sms."

"Jag inledde en diskussion på lunchen."

"Jag hittade inga kompisar men jag bestämde mig för att bli volontär och bli stödperson för en ungdom och minska hans ensamhet."

Jag är inte lika ensam själv nu i och med att jag hjälper hen."

Det är värt att ta se över sina egna tankar, känslor och handlingar. Ensamheten börjar ofta lindras när vi upphör med eller ändrar ett tankesätt eller handlingssätt som upprätthåller ensamheten eller tar med ett nytt och annorlunda sätt att tänka i vårt tankeurval. En person som upplever ensamhet tänkte så här:

"Jag tror att jag inte nödvändigtvis kommer att fortsätta känna mig ensam, utan att jag kommer att hitta en väg ut ur de känslorna. Jag bittar dörrar att öppna."

Följande bild illustrerar sambandet mellan tankar, känslor och beteende då ensamhetens spiral bryts och man hittar en annan kurs.



CIRKELN AV NYTTIGA TANKAR

Ensamheten inverkar på vårt sätt att leva

Ensamheten påverkar vårt sätt att tänka och ändrar vårt förhållande till olika saker. Det är ändå sällan som tankarna bara påverkar bara vårt sinne. Det är som om tankarna helt konkret överförs till de val vi gör och hur vi handlar. Det är mycket naturligt att vi vill göra saker för oss och även för andra. Vi behöver andra för att dela vardagens bekymmer och ansvar. Andra människor gör att vår vardag får större betydelse och mening. Mitt i ensamheten är det lätt att man börjar tänka att man inte vill börja laga mat bara för sig själv, eller att det inte spelar någon roll om bostaden är smutsig, det är ju bara man själv som bor där. På samma sätt slutar man motionera eftersom man inte vill gå ut ensam. Det spelar en stor roll vilka val man gör och hur man handlar i vardagen, även om det inte känns just så när man känner sig ensam. Man kan använda valen till att undvika att cirkeln av ensamhet blir djupare.

“Helt plötsligt märkte jag att jag sitter hemma varje kväll och inte vill göra något. Jag hade blivit annorlunda och mädde inte bra. Sedan insåg jag att jag inte är en sån här människa.”

Ensamheten påverkar vårt välbefinnande på ett övergripande sätt och påverkar därmed även vår vardag och våra vardagshandlingar. Ett exempel på detta är vår sömn-vakenhetshomeostas. Mitt i ensamheten blir det lätt så att man sover för litet eller för mycket eller att sömnen är avbruten och inte leder till återhämtning eller piggar upp. Sömnrytmen kan även vändas så att man går och lägger sig allt senare på natten eller morgonnatten. När man går och lägger sig kan känslan av ensamhet även konkretiseras och man får inte sömn.

Man börjar tänka på allt möjligt, ofta även tråkiga saker, eller så känns det otryggt att somna ensam. Om ensamheten fortsätter länge kan den även bli mer uthärdlig på natten. Då det inte är möjligt att hålla kontakten med andra på samma sätt som under dagen, uppstår heller inga förväntningar på vad man bör göra, vart man ska gå eller vad man kan förvänta sig av andra.

Mitt i ensamheten kan man glömma grunderna för välbefinnande eller så kan de kännas obetydliga. Man kanske inte märker hur man har vant sig och så småningom har anpassat sig till de ändringar som har ägt rum. Till exempel kan även vanliga saker kännas svåra när man är trött och särskilt ensamheten kan kännas som ett oöverkomligt problem när man är utmattad. Däremot skulle man orka med sig själv och andra samt motgångar och utmanande situationer om man var utvilad.

Mitt i ensamheten kan man även börja lindra nedstämdheten genom ätandet och drickandet. I stället för att laga en näringsrik måltid till oss själva får ensamheten oss snarare att välja något enligt vad vi känner för, eller helt enkelt för att snabbt uppfylla vårt energibehov. Även rusmedel kan få en viktig roll i uthärdandet av ensamheten. Välbefinnandet man får av att äta och dricka eller berusa sig är momentant och tjänar bara till att förflytta känslan av ensamhet. Man kanske inte ens märker hur man får vanor som inte hjälper med känslan av ensamhet, utan som snarare verkar skjuta på den eller fördjupa den. De ökar även känslorna av skuld och skam. Att undvika ensamheten och åsidosätta problemet kan leda till att man inte längre tycker om sitt liv eller sig själv, och tröskeln att ge sig ut och delta blir ännu högre.

"Jag får ångest av att jag har gått upp i vikt. Jag äter för mycket choklad hemma. Vikten påverkar min självkänsla och jag kan ju inte gå någonstans så här nu."

"Jag drack öl mitt på dagen, allt kändes så tomt. Inte för att det hjälpte."

Det är viktigt att komma ihåg att ensamhet försämrar förmågan att se olika alternativ och fatta beslut. Även enkla val kan kännas svåra eller så kanske man inte ens ser dem som val. Livet går på så kallad autopilot.

"Jag hade bott utan gardiner under en lång tid och det fanns annat också som behövde ändras hemma. Jag beslutade att söka extern hjälp för det. Tröskeln att söka hjälp var ofantlig. Jag tänkte att jag borde kunna sköta om det här, städningen och ordnandet själv, precis som alla andra. Men jag insåg att jag inte orkade nu, och att jag inte kan själv. Att jag behövde konkret hjälp och stöd ... Nu känns det otroligt fint att gardinerna är på plats och det är bättre ordning hemma. Kanske jag kan bjuda in mina vänner någon gång."

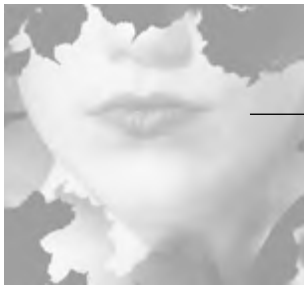
Att söka och ta emot hjälp kan vara svårt mitt i ensamheten. Här funderar en person som hade upplevt ensamhet under en lång tid över sin upplevelse av ensamheten och över hur bostaden inte var som hen önskade. Den var inte en plats att trivas på utan snarare en plats där ensamheten konkretiserades i sådant som inte hade organiserats eller skötts. Hen varken ville eller kunde bjuda in vänner till en sådan plats. Därmed kan ensamheten bli en mycket ingående del av livet.

"Jag borde söka jobb. Jag vet att jag skulle vara mindre ensam då, eftersom jag skulle ha något att göra som motsvarar mina kunskaper, jag skulle känna mig viktig, jag skulle ha människor omkring mig genom jobbet, pengar från jobbet, råd att gå och

ta en kaffe och äta tillsammans med bekanta ... Men först borde jag skriva min meritförteckning. Och jag kan inte börja. Jag är så ensam och olycklig att jag inte vet om de meningar jag skriver är vettiga. Jag vet att det här inte är klokt men jag kan bara inte komma vidare. Jag får ångest och skjuter på allt. Ju mer jag skjuter på det, desto svårare är det att börja söka jobb!"

Ensamhet kan konkretiseras i ett visst problem, till exempel som här att skriva sin meritförteckning, eller som ovan i att sköta hemmet. Man bör ändå inte förringa något som är kopplat till den egna ensamheten, oavsett hur små eller obetydliga saker det rör sig om i ens egna eller någon utomståendes ögon. Det som är avgörande är förmågan att identifiera att det finns något man vill ändra, men att det av någon anledning känns svårt eller omöjligt ensam. Att identifiera och vid behov söka hjälp med sina problem och de hinder som livet för med sig är en viktig del av att ta hand om sig och sin ensamhet.

Ensamhet kan återspeglas i det egna välbefinnandet så att man försummar det. *"Det känns som att ingen annan bryr sig om mig, så varför skulle jag göra det själv."* Hur du tar hand om dig själv säger mycket om hur du uppskattar dig själv och om vad du anser att du förtjänar. Självuppskattningen syns även utåt. Om du uppskattar dig själv är det även lättare för andra att göra detsamma. Därmed är alla de vardagliga saker som du gör för ditt välbefinnande även steg mot att hålla ensamheten på avstånd. De gör det möjligt för dig att i stället för ensamhet känna att det är positivt att vara för dig själv och att du gör sådant som ger dig energi. När du är medveten om det som är bra i ditt liv just nu, trots ensamheten, ökar ditt välbefinnande och du kan även koncentrera dig på de här frågorna i fortsättningen.



**ÖVNING:
SAKER SOM STÄRKER OCH LINDRAR
ENSAMHETEN**

Vilka saker stärker känslan av ensamhet under
en normal dag eller vecka?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vilka saker lindrar känslan av ensamhet under
en normal dag eller vecka?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Försök att lösa ensamheten

Ensamhet är ett tecken på en exceptionell situation som vi alla försöker lösa på bästa möjliga sätt just då. Vi reagerar med olika överlevnadsmetoder på den sociala smärta och stress som ensamheten orsakar. Vi utvecklar mer eller mindre fungerande metoder för att klara av den svåra upplevelsen. Överlevnadsmetoderna omfattar handlingssätt som är delvis medvetna, delvis omedvetna och automatiska. Där som någon försöker att snabbt söka sig till andra människor, försöker någon annan att undvika dem - genom att stänga in sig hemma medan någon tredje kan försöka lösa ensamheten genom att fly ut i webbens komplicerade värld.

Att kontakta andra och ge sig ut bland folk kan lösa en begynnande spiral av ensamhet, om vi får kontakt med andra. Om de sociala relationerna känns ytliga och man saknar kontakt till andra, så lindrar de inte känslan av ensamhet. Ändå försöker de flesta lösa problemet med ensamhet just genom att aktivt söka sig till andra, ta initiativ och försöka uppnå öppenhet i sina sociala relationer. Ibland kan det bli så att försöken att söka sig till andra och till olika aktiviteter till och med kan bli till en flykt undan ensamheten, och därmed blir de utmattande. Man upplever det som svårt att vara ensam. Det verkar som att det inte finns någon dag alls under veckan då man kunde ha tid att stanna upp och fundera över varför man mår dåligt. Mängden arbete, studier och evenemang i kalendern är inte alltid ett tecken på hur man i sin inre värld upplever kontakt och en känsla av betydelse i fråga om livet och andra människor. Det kan verka motstridigt men aktiviteten i de sociala relationerna och situationerna kan bli

prestationsbetonad om man har en stressig livsstil. En person som hade upplevt ensamhet sade att "för mig har sociala kontakter blivit något som jag presterar". Trots aktiviteten och det livliga sociala umgänget kan ensamheten accentueras eftersom förutsättningen för att en djup kontakt ska uppstå är att man lugnar ner sig, koncentrerar sig på någon annan och är närvarande.

Folk undviker ofta sådant som känns ångestfyllt, spännande och nytt. Folk undviker helt naturligt situationer som är kopplade till en risk för att bli avvisad eller till rädsla för att göra bort sig. Vem vill med vett och vilja marschera mot faran? Även besvikelser och olyckliga erfarenheter i tidigare sociala relationer kan leda till att man inte vill vara med i vissa slags sociala situationer, eller så kan det vara svårt att släppa någon in på livet när man befinner sig i dem. Initiativförmågan och förväntningarna gentemot andra kan påverkas av rädslan för att besvikelse ska upprepas och av en negativt betonade tolkningar av sociala situationer. Man kan må bättre och få minskad ångest av att undvika sociala situationer eller en nära diskussion, åtminstone ett tag, och därför kan det kännas som en fungerande lösning.

Ensamheten kan få folk att dra sig undan och att försöka hitta aktiviteter och handlingssätt som man kan börja med utan alltför stora insatser, men som bara ger välbehag och tröst för stunden. Det kan bli normalt att stanna hemma och titta på tv, spela eller surfa på webben. Rädslan för besvikelser och upplevelsen av utanförskap kan leda till att man drar sig undan till hemmet. Hemmet är vanligtvis en trygg plats där man kan vara sig själv och ladda batterierna. Mitt i ensamheten

kan även hemmet bli till en miljö som accentuerar ensamheten och det kan kännas otryggt och förstärka sorgen man upplever över en oönskad ensamhet.

“Jag har alltid radion påslagen när jag är hemma så att det ska kännas som att jag inte är ensam eftersom jag hör någon prata.” Hemmet kan förstärka känslan av obetydlighet och utanförskap, särskilt om man vill vara någon annanstans, tillsammans med andra, eller göra något som har betydelse för en själv. En person som upplever ensamhet konstaterade: *“Jag bara stannar hemma men jag får inget till stånd där.”* Avtrubbning och inaktivitet ökar upplevelsen av obetydlighet och det leder även till frustration. En ensam person beskriver upplevelsen så här: *“Jag får inget till stånd hemma och kan inte koncentrera mig på någonting. Kvällarna är värst. Jag oroar mig men vet inte riktigt varför.”*

Ibland har man mycket få eller avlägsna betydelsefulla sociala kontakter med andra. I vissa situationer är det inte ens möjligt att lindra ensamheten genom att ty sig till andra. I så fall kan situationen kännas som en återvändsgränd och man blir tvungen att försöka hitta sätt att lindra ensamheten på annat sätt, även om man vet att nyttan bara varar för stunden.

“Jag vet att jag borde gå ut, gå någonstans, även om det bara är till gymmet, men sen börjar jag spela och så märker jag att det plötsligt blivit kväll. Sen får jag ångest eftersom jag ännu en gång inte fick något till stånd.”

Mitt i den tomhet och tristess eller smärta och ledsenhet som ensamheten orsakar kan det vara svårt att hitta fungerande lösningar och ibland

kan försöken att må bättre i själva verket upprätthålla eller fördjupa ensamheten ytterligare. Man borde inte vara alltför sträng mot sig själv för dåliga levnadsvanor och för försök till lösningar som inte fungerar. Om du däremot har vanor som du vill ändra på kan den här övningsboken hjälpa dig att även märka dessa situationer och ineffektiva försök till att hålla ensamheten i schack. I och med att ensamheten blir lindrigare har du sedan mer resurser och tid att sätta dig in i dina egna och levnadsvanor.

Innan vi går vidare till övningarna tar vi en paus för att fundera över hur du orkar. I den här övningsboken behandlar vi sociala relationer och målen i samband med dem. Välbefinnande och ork är mycket helhetsbetonade saker. Då du börjar med övningsboken rekommenderar vi att du tar dig tid att även fundera över om det finns några små saker som du kan och vill göra för att må bättre. Något som du länge tänkt att du behöver göra men ännu inte har gjort. Vad kan du göra för ditt välbefinnande i dag? Vad kan du göra för att orka bättre, sova bättre eller motionera lite mer, äta mer regelbundet eller ändra något hemma så att du trivs bättre där? Det är möjligt att allt redan är i sin ordning med det här. Vad bra! Men om du inte är där du vill vara kan du även med dessa förändringar ta små steg i en eller två saker som är viktiga för dig, utan att du för den skull behöver vända upp och ned på hela livet. Om det känns helt oöverkomligt att genomföra förändringarna just nu ska du inte skylla på dig själv. Det kanske inte är dags ännu eller så kanske du behöver få stöd av någon annan för att börja med förändringarna.



ÖVNING: FÖR- OCH NACKDELAR MED ATT FÖRSÖKA LÖSA ENSAMHETEN

Upplevelsen av ensamhet och de tankar och handlingssätt som ensamheten orsakar är inte något som bara är tråkigt. De ger upphov till en momentan lindring i situationen. Därför fortsätter vi med dem. Skriv ned exempel i tabellen på hur du ofta handlar och vad du gör när du känner dig ensam. Vilken fördel har det

för dig? Vad har det här handlingssättet för nackdel för dig på lång sikt? Slutligen ber vi dig även fundera över om ditt handlingssätt väger tyngre i vågskålen för fördelar eller nackdelar. Om handlingssättet är till mer skada än nytta, kan du överväga att ändra det, med små steg?

Exempel: Vad gör jag när jag upplever ensamhet? Jag går hem och vill inte se någon.

Fördel: Det känns bättre, jag får inte ångest av andra

Nackdel: Jag får ångest av att vara ensam

Exempel: Jag surfar i sociala medier.

Fördel: Tankarna är någon annanstans, jag känner att jag gör något, jag får stimulans, jag träffar kompisar

Nackdel: Jag får inget till stånd, jag blir frustrerad, jag känner mig ensam eftersom jag inte träffar någon på riktigt

Exempel: Jag äter godis och kakor.

Fördel: Jag njuter, skämmer bort mig själv, belönar mig själv, slappnar av, livet får innehåll och blir meningsfullt

Nackdel: Jag mår dåligt, känner skuld, vikten går upp, det går åt pengar, jag försummar mitt välbefinnande

Vad gör jag när jag upplever ensamhet?

.....
.....

Fördel:

.....
.....

Nackdel:

.....
.....
.....

Märker du något i dessa handlingsätt som du vill ändra? Det kan hända att du inte känner att något av handlingsätten är skadligt för dig just nu. Du kan ändå härnäst fundera över hur ditt beteende kan påverka dig på lång sikt, om ett eller fem år, och fundera över om handlingsättet kommer att bli till något icke önskvärt för dig under den tiden. Här kan du även skriva ned bekymmer som inte nödvändigtvis kommer att bli till verklighet, men som du eller någon i din omgivning funderar över. Detta hjälper dig när du i slutet av boken, i del fyra, gör upp en konkret plan för ändring för att minska ensamheten och hitta kontakter. Du kanske själv kan plocka fram små handlingar som hjälper dig att hitta handlingsätt som passar bäst för dig. Här kan du skriva ned vilka handlingar du vill ändra på och vilka du själv oroar dig över.

Handlingar som du vill ändra

.....

.....

.....

.....

.....

Varför vill du ändra hur du handlar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

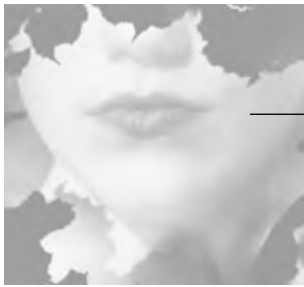
Var kan du få hjälp att göra förändringen?

.....

.....

.....

.....



ÖVNING: ENSAMHET, TÄNKANDE OCH OLIKA SÄTT ATT HANDLA

Olika situationer kan leda till upplevelse av ensamhet eller till en känsla av utanförskap. Syftet med den här övningen är att uppmuntra dig att observera i vilka situationer du märker att du får en upplevelse av ensamhet eller att den fördjupas.

Situationen kan till exempel vara att du inte blev förstådd: *"Jag sade att jag var ensam men svaret blev att du har ju vänner."* Ensamheten ökar också om man inte får uppmärksamhet: *"Hen tittade på alla andra utom mig och bad om deras åsikt men inte min."* Ibland fördjupas ensamheten och utanförskapen av en situation där andra verkar vara annorlunda än man upplever att man själv är: *"De pratar bara om sina resor utomlands men jag har ingen möjlighet att resa."* Man kan även uppleva ensamhet i situationer där man inte får hjälp eller stöd med viktiga val: *"Jag vet inte vad jag ska göra. Jag har ingen att diskutera detta med."*

Skriv ned en situation där du känner dig ensam eller där ensamheten fördjupas.

Situation:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Exempel:

› *Tanke: Min vän bryr sig inte*

Situation:

› *Tanke:*

[illegible]

Efter att du har skrivit ned tankarna kan du fundera över hur du kände dig. Hur mådde du och vad hade du för sinnesstämning i den situationen? Försök beskriva den så detaljerat som möjligt. I exemplet där personen inte blev förstådd och hen tänkte att vännen inte brydde sig kan sorg ha varit den känsla som detta väckte. Att inte få uppmärksamhet och den tillhörande tanken, att någon annan inte uppskattar en, kan leda till känslor av underlägsenhet och irritation. Upplevelsen av utanförskap och tanken om olikhet som är kopplad till den kan leda till skam. Att bli ensam med något viktigt och tanken att man inte klarar något själv kan ge en känsla av frustration och tomhet.

Exempel:

Situation: Jag blev inte förstådd

› *Tanke: Min vän bryr sig inte*

› *Känsla: Jag är ledsen*

Skriv ned känslorna som väcks av en situation där du börjar känna dig ensam och de tankar du får då.

Situation:

› *Tanke:*

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

› *Känsla:*

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Efter att du skrivit ned dina känslor ber vi dig fundera över hur du betedde dig i den situationen. Vad gjorde du och hur? I det första exemplet där personen inte blev förstådd och hen tänkte att vännen inte brydde sig kände personen sorg. Därför blev personen tillbakadragen och kände sig ännu ensam, eftersom hen inte kunde dela upplevelsen med någon annan. Att inte få uppmärksamhet och den tillhörande tanken, att någon annan inte uppskattar en, ledde till känslor av underlägsenhet och irritation. Därför är det svårt för personen att koncentrera sig på sin situation och slutligen vet hen inte vad hen tycker om saken när man frågar. Upplevelsen av utanförskap och den därpå följande tanken att man var annorlunda ledde i sin tur till skam. Det i sin tur ledde till att personen i fråga tyst lämnade situationen och att hen i framtiden kommer att undvika motsvarande otrevliga situationer. Personen blev ensam med något viktigt och tänkte att hen inte klarar det själv. Det kändes frustrerande och tomt. Det kan leda till att personen skjuter på beslut och slutligen känner att det är onödigt att fatta några beslut.

Exempel:

Situation: Jag blev inte förstådd

› *Känsla: Jag är sorgsen*

› *Tanke: Min vän bryr sig inte*

› *Beteende: Jag blir tillbakadragen och bryr mig inte om vännen*

Skriv ned hur du beter dig efter en situation som leder till ensamhet, tanken som är kopplad till situationen och de känslor det väcker.

Situation:

› *Tanke:*

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

› *Känsla:*

› *Beteende:*

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Du kan gå tillbaka till övningen "Berätta om din upplevelse av ensamhet" där du tog upp situationer som hänger ihop med ensamheten. Om du vill kan du gå igenom dem med hjälp av den här övningen.

Sammanfattning

I första delen av övningsboken har du fått läsa om ensamhet som fenomen och funderat över hur den visar sig i ditt liv. Ensamhet har en skadlig inverkan på tänkandet, beteendet och de sociala relationerna. Ensamhet kan vara att sociala situationer känns jobbiga och att man vill hålla sig undan. Ibland kan ensamhet leda till att kontinuerlig aktivitet känns som en börda, då man önskar sig mer ömsesidiga sociala relationer. Ensamhet kan synas i att det känns svårt att förhålla sig till andra på ett öppet och tillitsfullt sätt.

Mitt i ensamheten kan andra människor kännas ytliga eller kritiska eller så ser man på sig själv i ett tråkigt eller något annorlunda eller dåligt sken. Det kan vara svårt att märka

kopplingen mellan ensamhet och kraftig alkoholkonsumtion eller alltför mycket surfande på webben eller till att man mumsar och gottar sig. Den som känner ensamhet kan vara kritisk i sitt förhållande till andra, tacka nej till inbjudningar eller uttrycka sig klandrigare än tänkt i diskussioner med andra. Ibland kan det vara svårt att förstå sina tankar och sitt beteende. *"Varför handlar på ett sätt som inte är så bra för mig även om jag är medveten om hur det påverkar mig?"* Att identifiera sina egna tankesätt och inställningar hjälper även till att minska ensamheten. Efter det är det möjligt att utmana sina egna tanke- och handlingsmönster och handla annorlunda.

Tankepaus

Stanna upp och tänk igenom vad det som du har bearbetat ovan väcker för tankar hos dig och vad du anser att det säger om dig..

.....

.....

.....

.....

Vilka tankar eller känslor märker du hos dig själv här i slutet av första del?

.....

.....

.....

Vilka behov eller önskemål berättar dina tankar och känslor om?

.....

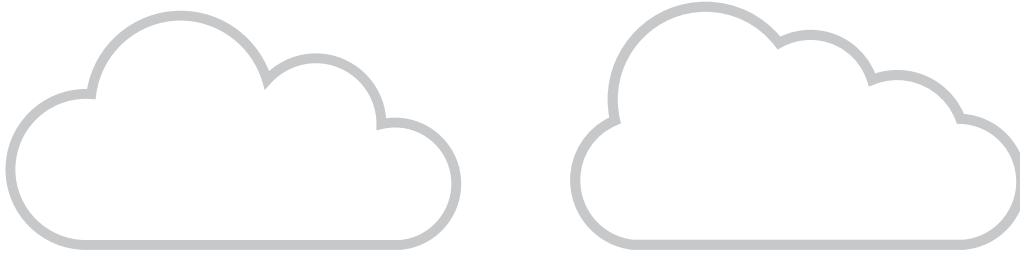
.....

.....

.....

Känslopaus

Färglägg molnet med din upplevelse av ensamhet under den senaste veckan.



Hur ofta känner du att du är ensam? Hur kraftigt känner du av ensamheten?

.....

.....

.....

.....

Aktivitetsstunder

Skriv ned två–tre små konkreta saker som minskar din upplevelse av ensamhet i aktivitetsdagboken. Hurdana saker som minskar din ensamhet kan du lägga till i dina handlingar under den här veckan eller i några veckor? Kanske du kan surfa mindre på webben? Eller kanske kan du göra något som du njuter av? Vill du stöka undan något stressigt eller något som tynger ditt sinne? Fråga någon hur de har det? Be om hjälp med något litet? Färglägg en ruta varje gång då du har gjort något du tänkt göra under dagen.

Min lilla gärning

MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ	MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Min lilla gärning

MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ	MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Min lilla gärning

MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ	MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Tacksamhetsstund

Vilka saker är bra i livet trots ensamheten?

Anteckningar

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

INNEHÅLL



DEL | TANKENS KRAFT I

HUR TÄNKER JAG OM MIG SJÄLV?	48
Hur blev jag till just mig själv?	49
Medfött social, blyg eller introvert	49
Kan en extrovert människa vara ensam?	50
Blir lätt spänd	51
■ Övning: Hurdan är jag med andra?.....	52
Mina interaktionssätt – permanenta eller föränderliga?.....	53
Mitt mångsidiga jag	53
■ Övning: Styrkorna i min personlighet	55
■ Övning: Upprätthålla styrkorna i min personlighet	56
Definierar ensamheten mig?	57
■ Övning: I cirkeln av ensamhet – hur bemöter jag mig själv.....	58
■ Övning: Skadliga tankar om dig själv–identifiera och studera dem ...	60
■ Övning: Ta dig ur cirkeln av ensamhet	63
Tankepaus	67
Känslopaus	67
Aktivitetsstunder.....	68
Tacksamhetsstund	69
Anteckningar.....	70

2. DEL

TANKENS KRAFT I

HUR TÄNKER JAG OM MIG SJÄLV?

”Det måste vara något fel på mig eftersom jag inte har några vänner.”

”Jag är heltråkig och ingen annan är intresserad av mig.”

Målet med det här kapitlet är att identifiera hur du tänker om dig själv och hur de tankarna påverkar din upplevelse av ensamhet och ditt beteende. I det första citatet ovan ökar ensamhetskänslan av att den ensamma upplever sig som bristfällig, och benägenheten att tänka att felet är en permanent egenskap, som personen beskyller sig själv för, leder till en tanke om att det inte heller går att påverka ensamheten. Den andra personen som upplever ensamhet tänker att hen är tråkig och det kan leda till att hen inte söker sig till andra, eftersom andra människor väl inte kan vara intresserade av hen. Varför försöka få sällskap av andra om man bara blir besviken?

Den inställning man har till sig själv påverkar ens sociala relationer och den interaktion som hela tiden byggs i dem. Tidigare sociala relationer har en otrolig betydelse för hur vår identitet utvecklas och hur vi handlar i en interaktion. Om det är svårt att uppskatta sig själv eller se sig själv i en positiv dager, överförs det till huruvida man tar kontakt med andra och vilken roll man söker i sociala situationer. Är man till exempel alltid en åskådare

i en interaktion och väntar man på att andra ska ta initiativ och låta en vara en del av diskussionen? Eller är man i sina vänskapsförhållanden alltid redo att säga ”ingen skillnad” och ”allt passar” så att man säkert blir accepterad? Är det ibland lättare att förhålla sig kritiskt till andra än att avslöja att man själv är sårbar? Eller tar man kontroll över situationen och vill man alltid leda diskussionen så att man känner sig säkrare?

Vi betraktar oss själva genom andra människors ögon som speglar vår personlighet och vem vi är. Hur andra förhåller sig till oss är viktigt för att vi ska kunna känna oss viktiga och accepterade. När man är ensam finns det bara ett fåtal sådana speglar eller så saknas de helt. Den bristen ser vi ofta som en respons eller en fingervisning om hurdana vi är. En ensam person beskrev upplevelsen så här: ”Jag är som ett tomt skal.” På grund av att hen saknade sociala relationer visste hen inte längre riktigt vem hon var och känslan av ensamhet gjorde att hen tvivlade på om hon alls hade ett jag.

Hur blev jag till just mig själv?

Olika levnadsskeden och de sociala relationer vi upplever under dem påverkar vår upplevelse av oss själva och anpassar jaget och vår identitet. Drastiska livsförändringar, kriser och övergångsskeden kan också vara kopplade till en upplevelse av ensamhet som även påverkar vår upplevelse av oss själva. Till exempel kan en flytt till en ny ort, att man byter skola, blir förälder, en närståendes eller ens egen sjukdom, skilsmässa och att man går i pension vara situationer där man blir ensam eller upplever djup ensamhet. I sådana situationer anpassas vår identitet i en viss riktning på grund av externa händelser. En ungdom som byter skola kanske tänker att hen alltid är ny och lite annorlunda, även senare. En skild person eller någon som förlorat sin partner kanske känner att *"hen är skapad till att vara ensam"* och kanske inte ens vill ha någon nära inpå. En person som alltid har behövt klara alla livets utmaningar själv tycker att hen är stark och inte behöver hjälp, en person som klarar sig. En person som har arbetat i hela sitt liv kanske upptäcker att hen inte vet vad hen ska hitta på efter att ha gått i pension. En person som upplevde ensamhet beskrev sin nya livssituation så här: *"När jag slutade arbeta märkte jag att jag behövde tvinga mig själv att komma igång eftersom jag inte längre behövde bege mig hemifrån och inte hade några vanliga rutiner."*

Ensamheten kan även synas i den egna sexualiteten och könsidentiteten.

Att uppleva brist, förluster, misslyckanden eller kränkningar leder till ensamhet och påverkar även självkänslan och uppfattningen om huruvida man är accepterad och omtyckt och

om någon bryr sig om en. Är jag verkligen värdefull i andras ögon? Har jag någon betydelse?

En person som upplevde ensamhet funderade över sin familjs betydelse för hur ensamheten hade uppstått: *"Jag kommer från en alkoholist-familj. Därför blev jag ensam redan i barndomen och jag känner även nu som vuxen att jag är annorlunda."* En annan i samma situation funderade över sin egen öppenhet och tillit i sociala relationer: *"Jag är ganska reserverad. Det är svårt att lita på andra eftersom jag har blivit sviken så många gånger."*

Medfött social, blyg eller introvert?

"De värsta situationerna är när man behöver vara social. Andra är avslappnade och pratar med varandra och jag får inte ett ord ur mig. Jag är rädd för att jag snart blir helt ensam om jag inte gör något nu. Sedan försöker jag helt tvångsmässigt hitta på något att säga, men jag känner mig frustrerad eftersom huvudet är helt tomt."

Förutom olika erfarenheter i livet är folk även olika till sin natur. Vissa tycker om att vara för sig själva och att det är tyst. Till sin rytm är de lugna och fundersamma. Andra njuter av folkvimlet och av att vara aktiva. De har en snabbare rytm och behöver variation. I motsats till vad vi ofta tänker är alla människor ändå medfött sociala. Att vara social, det vill säga att vi vill vara med andra människor, är ett karaktärsdrag och vi har det gemensamt med

alla andra. Det är individuellt hur mycket vi vill vara med andra och hur mycket tid vi behöver ha för oss själva, men trots detta är vi alla sociala till vår natur och behöver andra människor.

En person som upplever ensamhet ansåg att hens ensamhet delvis berodde på dåliga sociala färdigheter: *"Jag har dåliga sociala färdigheter så jag kan inte prata med folk och blir lätt ensam."* Ensamhet beror inte nödvändigtvis på dåliga sociala färdigheter eller på avsaknad av socialitet. Socialitet och sociala färdigheter är inte heller samma sak. Sociala färdigheter avser en människas förmåga att vara med andra. Socialiteten gäller vår läggning och avser vår vilja och vårt intresse av att vara med andra.

Olika undersökningar har visat att ensamma personer inte i princip har svagare sociala färdigheter än andra, men de tror själva att de har svagare förmåga i interaktionssituationer än andra. Den tron påverkar de sociala situationerna och relationerna mer än de faktiska färdigheterna. Det är sant att ensamma personer får färre möjligheter att träna och mindre konstruktiv återkoppling på sina färdigheter. Även om de sociala färdigheterna kanske har rostat lite så blir de ändå bättre då de används, då man deltar i sociala situationer.

En ensam människa definierar sig ofta som känslig, blyg eller introvert. Blygheten är ett karaktärsdrag och det innebär att man behöver mer tid för att anpassa sig till nya saker än om man är mindre blyg. Ofta anser man att blygheten innebär just sociala situationer, men blygheten kan framgå i många olika situationer som är nya för personen i fråga. Blygheten är ofta kopplad till att en ny situation börjar. I och med att situationen blir mer bekant kan även

den blyga bli pratsam och utåtriktad. Blygheten är alltså inte en motsats till socialitet, utan även en blyg person är social. Enligt olika undersökningar verkar det som att blygheten är kopplad till en förmåga att känna empati, förstå andra och lyssna på dem, och att den förmågan är bättre än genomsnittet. Det här är värdefulla saker när man ska skapa sociala relationer och upprätthålla dem.

Att vara introvert är en del av en teori som definierar personligheten. I korthet kan vi säga att en introvert människa behöver mer tid för sig själv och lugn och ro för att återhämta sig än vad en extrovert person gör. En introvert person kan till exempel vara social och pratsam under arbetsdagen. Men efter arbetsdagen behöver personen som motvikt ladda sina batterier och återhämta sig för sig själv.

Kan en extrovert människa vara ensam?

Bakom ensamheten kan det finnas ett drag i någons natur eller en medfödd läggning enligt vad som beskrivits ovan. Ensamheten är ändå ett mångfasetterat fenomen, så även om utåtriktade personer får kraft av att vara med andra och aktivt söker kontakt kan de ändå känna ensamhet på precis samma sätt som blyga och introverta personer. Trots aktiviteten och de sociala kontakterna kan de känna att de saknar nära sociala relationer som har verklig betydelse. Den socialt aktiva kan ibland ha en roll som oväntat ökar känslan av ensamhet, eftersom ansvaret för att kontakta andra och hålla kontakten ofta blir något som den aktivare parten behöver sköta om. Man kan då känna att man bär upp relationen

själv. Om man är medveten om att en viss social relation kan upphöra om man slutar vara aktiv blir man mer osäker och upplevelsen av ensamhet ökar. I våra sociala relationer vill vi alla få veta att vi är omtyckta, att andra bryr sig om oss och är intresserade av oss. Ofta blir det i praktiken så att man märker att någon bryr sig just genom handlingar. Om min vän ringer mig innebär det att hen vill hålla kontakten och är intresserad av mig.

En utomstående kan ha svårt att förstå den ensamhet som en extrovert person upplever – *"inte kan väl du vara ensam, du har ju hela tiden mycket på gång och många människor omkring dig"*. Om upplevelsen av ensamhet förringas leder det bara till att den eventuella ensamheten ökar, eftersom den egna erfarenheten inte blir förstådd eller mött.

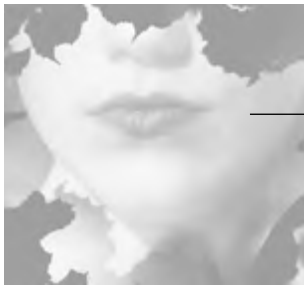
Blir lätt spänd

Ibland är sociala situationer förknippade med spänning. I och för sig är det naturligt att vi blir spända då vi kommer in i en ny, viktig situation och koncentrerar oss på att fundera över vilket intryck vi gör på andra och vad situationen kan leda till. Spänningen beror ofta på att vi kan ha en kraftig önskan eller känna rädsla då vi strävar efter den önskan. Social spänning kan även bli till ett beteende där man begränsar sociala situationer och undviker dem. På det här sättet försöker man skydda sig själv mot smärtsamma situationer.

Att man spänner sig kan även vara kopplat till känslighet. I sociala situationer tar känsliga personer emot mer information om det som händer omkring dem och i deras sinne. I sociala

situationer upplever många att tankarna försvinner eller "fryser" och att de reagerar långsamt. De beskyller ofta –felaktigt – sig själv för den här förlamningen och kan till och med känna att de är slöa eller till och med dumma i sociala situationer. Känsliga människor förnimmer mer och det blir svårt att behandla den överväldigande mängden av information och att reagera på olika situationer. Känslighet är förmågan att förnimma till exempel andra människors miner och känslotillstånd och är en värdefull förmåga. Den kan i och för sig ha blivit till ett drag som folk anser vara negativt. Därför kan känsliga personer även känna en kraftig önskan att vara annorlunda. De kan ha fått negativ respons eller kritik om sin känslighet, till exempel *"Du är så överkänslig"* eller *"Vad är det med dig, du är så tyst"*.

Känsligheten kan även öka känslan av besvikelse i sociala relationer. Om en förväntning som varit viktig för en själv inte har realiserats, kan det för en känslig person innebära att hen har blivit avvisad, även om det inte rör sig om det. Till exempel bad en person som upplever ensamhet sin vän att komma med på bio, men fick ett stressat svar att vännen var ganska upptagen den här veckan. I stället för att avtala om att gå på bio då det var mindre bråttom, kände personen sig avvisad av vännen och ville inte be vännen komma med igen, eftersom hen tänkte att vännen inte var intresserad av att komma på bio med hen.



**ÖVNING:
HURDAN ÄR JAG
MED ANDRA?**

Hurdan är du ofta i sociala situationer?
Använd linjeuppgiften nedan till att beskriva hur du är i interaktionen.

Märk för den punkt på linjen som beskriver dig bäst.

KRITISK	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	FLEXIBEL
MODIG	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	RÄDDHÅGSEN
DOMINERANDE	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	FÖLJSAM, INSTÄMMANDE
VILL FÅ UPPMÄRKSAMHET	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	TILLBAKADRAGEN
RATIONEL	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	KÄNSLOSAM
TYST	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	PRATSAM
PESSIMISTISK	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	OPTIMISTISK
FÖRUTSEENDE, FÖRBEREDD	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	IMPULSIV, SPONTAN
INTROVERT	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	EXTROVERT

Mina interaktionssätt – permanenta eller föränderliga??

Hur vi är med andra är något som ofta har formats genom situationer under livet och baserat på de interaktionsmodeller vi anammat från situationerna. Våra föräldrar visar med sina egna exempel och på ett viktigt sätt hur man ska tala om olika saker och hur man ska bete sig med andra, hur viktiga nära förhållanden ska vara och hur man ska förhålla sig till sig själv och andra. Hur visade man tillgivenhet och att man brydde sig i din barndomsfamilj? Hur berättade man om ömsesidig uppskattning och om uppskattning av andra, hur gav och bad man om råd och hjälp? Allt det påverkar hur du är med andra. Det kan vara svårt att vara sårbar och behövande inför andra om man alltid har behövt vara käck, stark och modig, oavsett hur man mådde. Det kan vara svårt att hålla fast vid sina egna gränser om någon alltid har brutit dem och om de inte har respekterats. Hur berättar man hemligheter om någon alltid har delat dem eller om de har blivit till skvaller? Även hur man har talat och förhållit sig till andra och hur mycket man har hållit kontakt med dem är sådant som för sin del antingen gör det enklare eller svårare för dig att bemöta nya eller bekanta personer.

Det kan vara svårt att identifiera sina egna karaktärsdrag eller styrkor om man inte har haft tillräckligt med öppen interaktion med andra. Det kan vara så att du helt klart har blivit utan något, eller att ditt sätt att vara med andra personer inte har godkänts. Du får en känsla av att du inte vet hur du ska göra. Det kan bli så att du anpassar dig till sociala situationer genom att dra dig tillbaka. Vissa kanske istället anpassar sig genom att ta fasta på situationen

och prata mycket. Det är svårt att få kontakt med andra i båda dessa situationer. Man är inte själv närvarande i den sociala situationen eller så ger man inte tillräckligt med utrymme för andra.

Det är mycket sällan som de sociala relationerna är precis som vi önskar. Vi kan inte välja våra närmaste familjemedlemmar eller släktingar. Därför är det värt att fundera över sådant som vi kan påverka. Vi kan använda våra nära sociala relationer som en spegel för det vi själva önskar oss i livet. Om vi inte har fått uttrycka oss och har upplevt att det har varit orättvist, kan vi göra det till en princip att själva vara mer toleranta mot andra. Eller om vi har velat få gäster men inte har haft för vana att bjuda in någon, kan vi besluta oss för att bjuda in andra. I den här övningsboken kanske du märker sådant som inte kanske är ditt sätt att handla utan något som du har anammat eller lärt dig av andra. Det kanske är något som fördjupar din ensamhet och du kan besluta dig för att handla annorlunda. På samma sätt som vi har lärt oss hur vi ska vara med andra i våra tidigare sociala relationer, kan vi lära oss även i våra nuvarande sociala relationer och situationer. Även om vi i barndomen kanske inte har kramats eller kunnat ta emot känslor så betyder inte det att vi inte kan försöka sträva efter närhet senare.

Mitt mångsidiga jag

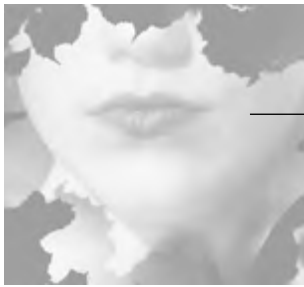
Oavsett vad du har för utgångsläge vore det bra att i stället för att gissa sig till olika drag fundera över hur du kunde vara i dina sociala relationer och hur du kan upprätthålla och stärka det. Till exempel är inte blyghet eller

att man är introvert något hinder för att man ska få tillfredsställande sociala relationer. En blyg person kan ha goda vänner och lära sig att leva med blygheten utan att det stör hans liv. En introvert person kan för sin del ofta ha djupgående relationer och kan vara mycket social i vardagen, bara hen sedan får ladda sina batterier för sig själv. Det är till och med ofta mycket normalt att man spänner sig och det hjälper en att klara av nya situationer och det kan också vara ett tecken på att situationen är betydelsefull och viktig.

Den interaktionsstil som man lär sig i nära relationer kan vara något man också lär sig av med, eller något man ifrågasätter, och därför utgör den inte automatiskt ett hinder för att skapa äkta och betydelsefulla sociala relationer. Faktum är att vi bygger våra nya sociala relationer på de tidigare. Det går att hitta pålitliga och obehindrade sociala relationer. Ibland kräver det först att man förlåter dem som har sårat en. När den egna tilliten har blivit sviken många gånger är det viktigt att bemöta smärtpunkterna eftersom det är så du drar gränser för din självuppskattning och respekt. Ibland kräver sociala relationer att man

själv tar ett annat förhållningssätt än vad man vant sig vid. Kanske att dela mer om man har tagit för vana att hålla saker alltför mycket för sig själv. Ibland krävs det att man stannar upp och är närvarande, i stället för att bara köra på, och ibland behöver man börja göra saker och ta upp frågor och bemöta saker om man har haft för vana att dölja eller förringa dem.

Det är även lätt att glömma att en av de viktigaste sociala färdigheterna är att lyssna. De som är ensamma kan emellertid förringa sin egen förmåga att lyssna, sin finkänslighet och känslighet. Dessa är avgörande och nödvändiga egenskaper i en jämlik och ömsesidig interaktion och för att upprätthålla sociala relationer. Oavsett vilket ens egna karakteristiska sätt att interagera med andra är så har det även värdefulla sidor som man inte bör ringakta eller förbigå som värdelösa.



ÖVNING: STYRKORNA I MIN PERSONLIGHET

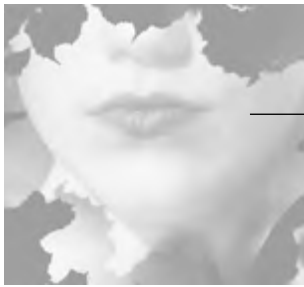
Ringa in styrkorna i din personlighet.

Envishet		Empati	Självreglering	Humor
Glädje i lärande		Tacksamhet	Kreativitet	Ivrighet
Kärlek	Mod	Rättvisa	Förmåga att arbeta i grupp	
Social intelligens		Hoppfullhet	Nyfikenhet	Vänlighet

Använd en annan färg till att ringa in en styrka som du vill utveckla. Kanske det är en egenskap som du upprepat får respons på av dina närstående, eller som kan hjälpa dig framåt om du använder dig mer av den.

Dina styrkor kommer fram bäst i sociala situationer som inte är främmande för dig, eller i sådana nya sociala situationer där ensamheten inte stör ditt sätt att vara med andra. Kan du upprätthålla dessa egenskaper på ett annat sätt? Kanske du har ett sätt att påminna dig själv om

att även om du inte befinner dig bland folk så kanske dessa egenskaper inte försvinner någonstans? Om du placerar fotografier som är viktiga för dig på en plats där du ofta kan återkomma till dem, påminner de dig om när du är nöjd, om viktiga personer och platser där du kan ladda dina batterier. Du kan även använda dig av en levnadsregel som stärker dig eller söka efter en sådan och ha den på en synlig plats hemma eller på arbetet. Ibland behöver vi bli påmind om dessa viktiga saker.



**ÖVNING:
UPPRÄTTHÅLLA STYRKORNA
I MIN PERSONLIGHET**

Skriv ned tips här på hur du kan komma ihåg
dina egna bra sidor och styrkor.

Hur kan du få dem att följa med dig även när det är svårt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Definierar ensamheten mig?

Ibland kan ensamheten bli en så central del av den egna erfarenhetsvärlden att man inte längre kommer ihåg hur det känns att uppleva samhörighet med andra. Om ensamheten alltid har varit en del av livet och du hela tiden har varit tvungen att anpassa dig till den, kan det vara svårt att se någon annan möjlighet att tänka eller handla än ur upplevelsen av ensamhet. Det är möjligt att din identitet långt präglas av ensamhet. Då är upplevelsen av ensamhet så central att den helt har börjat definiera sättet att vara, tankarna om dig själv och ditt förhållande till andra.

“Det är jättesvårt för mig att inleda en diskussion med andra. Inte för att jag inte kan. Men jag kan inte fråga hur det går eller vad någon gjorde under helgen eftersom de kan fråga samma sak. Jag vill inte avslöja att jag inte har något liv. Alla får veta hur tråkig och ömkansvärd jag är.”

”Jag har alltid varit ensam. Vad annat kan jag vara?”

I exemplet ovan tror en person att hen är tråkig och ömkansvärd. Hen tror att det är vad andra också anser om hen om de får veta om hens ensamhet. I nya situationer uppmärksammar hen sådant som stöder hens uppfattning om sig själv som ömkansvärd och tråkig. Till exempel reagerar hen på att alla andra hela tiden verkar ha mycket intressanta saker på gång. Hen har även en benägenhet att på motsvarande sätt inte uppmärksamma det som inte passar in i den här uppfattningen. Observationer som görs via ensamheten hamnar i en allt snävare fåra och antagandet blir snart ”sant”. Samtidigt styr självuppfattningen in personen till att bete sig på ett sätt som kan stärka uppfattningen ännu mer. I det andra citatet funderar en person som har upplevt ensamhet under längre tid över vad annat hen kunde vara, om ensamheten har börjat bli det som definierar livet och jaget, något som helt dominerar. Ensamheten är så total att den kan täcka över allt annat, vad människan är, vad hen har varit och vad hen vill bli. Det är mycket viktigt att komma ihåg att ensamheten är en känsla bland många andra och att detta inte är detsamma som människan själv. Som sagt, vad annat kunde man vara?



ÖVNING: CIRKELN AV ENSAMHET – HUR BEMÖTER JAG MIG SJÄLV?

I den här övningen skissar vi upp, på samma sätt som i övningen Ensamhet, tänkande och olika sätt att handla, hur upplevelsen av ensamhet uppstår, ofta förstärks och fortsätter att förekomma i centrala och återkommande situationer i ditt liv. I början av uppgiften presenteras en exempelsituation och därefter kan du fundera på en motsvarande situation ur ditt eget liv.

Som exempel kan vi ofta ta en vanlig situation som kan orsaka ensamhet, att komma hem till en tom bostad. Situationen kan väcka en automatisk tanke om personen själv: *"Jag är misslyckad då jag inte ännu har ett parförhållande eller en egen familj."* Ur situationen och de tankar som den ger upphov till föds sedan en känsla: *"Jag är besviken och ledsen"*. Tanken om misslyckande och ledsenheten leder sedan till handling: *"Jag beställer hämtmat och spelar, för det får mig*

att känna mig bättre och då kan jag tänka på annat." För en stund känns det bättre och de ledsna tankarna och känslorna minskar men vid läggdags infinner sig en djupare besvikelse och tanken om att man är misslyckad förstärks. Man kanske även anklagar och förebrår sig själv på grund av situationen. Varför lagade jag inte mat själv, gav mig ut och motionerade eller ringde en kompis? Utöver det här förstärks dessutom känslan av ensamhet. Ofta blir det dessutom så att vi omedvetet upprepar dessa situationer och ensamheten förstärks utan att vi märker det. Bara upplevelsen av att komma hem kan utlösa en kedja av händelser som kan verka rulla på av sig själv. De skadliga tankarna, tunga känslorna och skamkänslan kan leda till att det känns svårt att göra andra val än tidigare eller prova på andra sätt att handla.



Skriv ned någon återkommande situation i din vardag som orsakar ensamhet.

Beskriv den tanke som först kommer till dig i den situationen.

Försök att föreställa dig tanken så noggrant och ofiltrerat som möjligt.

Skriv bara ned det som du kommer att tänka på i själva situationen.

Efter det här kan du fundera på vad du känner i situationen och hur du handlar.

Efter det kan du i lugn och ro fundera på vad som följer av
dina tankar, känslor och handlingar.

Situation:

.....

.....

.....

Min tanke:

.....

.....

.....

Min känsla:

.....

.....

.....

Handling:

.....

.....

.....

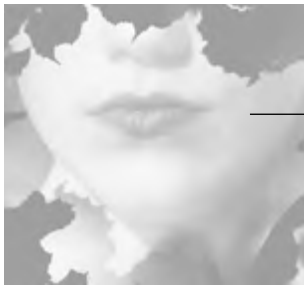
Vad följer:

.....

.....

.....

```
graph TD; Situation[Situation:] --> MinTanke[Min tanke:]; MinTanke --> MinKänsla[Min känsla:]; MinKänsla --> Handling[Handling:]; Handling --> VadFoljer[Vad följer:]; VadFoljer --> Situation;
```



ÖVNING:
SKADLIGA TANKAR OM MIG SJÄLV
– IDENTIFIERA OCH STUDERA DEM

I den här övningen granskar vi en skadlig tanke om en själv som har uppstått på grund av ensamhet.

I den tidigare exempeluppgiften väcktes tanken *"Jag är misslyckad"*. Då vi granskar tanken märker vi att den är skadlig, eftersom tanken som helhet definierar individen som misslyckad i livet på grund att hen bor ensam. Tanken om att vara misslyckad ökar inte välbefinnandet och för inte heller in en på vägen mot förändring, mot att bemöta andra människor eller få stabila sociala relationer. Genom att grundligt granska den här skadliga, och ofta envisa tanken, övar du dig samtidigt på att släppa den.

Vad talar för att den här tanken eller det här antagandet stämmer, dvs. när är de sanna (+)?
Vad talar för att den här tanken eller det här antagandet inte stämmer, dvs. när är de inte sanna (-)?

"Det att jag alltid återvänder hem till ett en tom bostad förstärker tanken om att jag är misslyckad. Jag har inte skaffat mig någon egen familj och jag har slutat att försöka sällskapa med någon. Har jag å andra sidan verkligen misslyckats helt? Jag har lyckats att skaffa vänner, och jag har varma relationer till mina syskon. Det här bevisar för sin del att jag inte kan vara helt misslyckad i alla mina sociala relationer."

+ Jag har ingen parrelation eller familj

– Jag har lyckats skapa nära sociala relationer

Från den tidigare uppgiften kan du plocka ut den tanke som handlar om dig.

Vid plus- och minustecknen kan du sätta in det som talar för
att din tanke stämmer och det som talar för att din tanke
inte stämmer.

+

—

.....

.....

.....

+

—

.....

.....

.....

+

—

.....

.....

.....

Nedan kan du skriva in din skadliga tanke kopplad till ensamhet:

.....

.....

.....

.....

Här hittar du även några stödfrågor som hjälper dig att fundera på hur ditt tänkande kunde vara till mindre nackdel för dig. Du kan inte reparera de skadliga tankarna över en natt. Genom att öva och träna dig kan du ändå hitta en alternativ tanke som hjälper dig. Det är bra att stanna upp vid de här frågorna om du märker att skadliga tankar väcks.

- Stämmer tanken alltid och i alla situationer?
- Hjälper tanken dig att uppnå det som du vill uppnå?
- Hjälper tanken dig att minska eller förhindra att känslan av ensamhet uppstår eller fördjupas?
- Hjälper tanken dig att minska eller förhindra sådant beteende som du inte önskar dig?
- Hurdan kunde en motsvarande nyttig tanke vara som kunde hjälpa dig att uppnå det du vill ha, få dig att känna dig bättre och stöda dig i dina handlingar?

Här kan du skriva in din korrigerade nya tanke:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Det kan vara utmanande att hitta en lämplig ersättande tanke. Det viktiga är ändå att du börjar utforska vilka alternativa tankar som är mera hjälpsamma för dig och som du även känner att du kan tro på. Målet är inte att förändra dina tankar till att bli positiva utan att du kan beakta mer realistiska och flera

olika perspektiv i ditt sätt att tänka. Exemplet med tanken "jag är totalt misslyckad" kunde som en korrigerad tanke vara:

"Jag misslyckas ofta i relationer, men jag har även goda vänner. Jag har även lyckats bra med mina studier och med mitt arbete."



ÖVNING: TA DIG UR CIRKELN AV ENSAMHET

I den här övningen föreställer vi oss hur vi kan göra för att upplevelsen av ensamhet inte ska förstärkas och uppehållas i centrala och återkommande situationer. I början av uppgiften presenteras ett exempel på samma sätt som i uppgiften I cirkeln av ensamhet. Därefter kan du fundera på ett eget exempel från ditt liv.

Cirkeln av ensamhet kan stoppas på två olika sätt: antingen genom att ifrågasätta eller förändra den skadliga tanken mot personen själv, eller genom att byta ut den rutinmässiga tanken och det ineffektiva handlingsmönstret mot något annat. I exempelsituationen väcks upplevelsen av ensamhet då man kommer hem till en tom bostad. Den första tanken som uppstår är uppfattningen om en själv som misslyckad. I det här läget är det bra att stanna upp och observera tanken *"Jag tänkte igen på ett typiskt sätt för mig, att jag är misslyckad"*. Ifrågasätt tanken: *"Är det verkligen så att jag är misslyckad?"* Du kan utnyttja exemplet i den förra uppgiften med att utmana tankarna. *"Jag har sociala relationer där jag har lyckats."* *"Det att jag har misslyckats är ett bevis på att jag har försökt. Inte på att jag är misslyckad."*

En ifrågasatt och en alternativ tanke har en positiv inverkan på vårt välbefinnande. Känslan

kanske inte är besvikelse eller sorg, utan den kan vara mera hoppfull. I livet finns det även sådant som man verkligen kan vara nöjd med. Det finns inte alltid något positivt att säga om den alternativa tanken och det är inte heller meningen. Det är även viktigt att hitta sådana alternativa tankar som inte fördjupar känslan av ensamhet. Syftet är att hitta tankar som du tryggt kan stå fast vid.

Så som beskrivs ovan kan förändrade tankar och känslor leda till att ditt handlingsmönster förändras, men genom att handla på ett annorlunda sätt än tidigare kan du även påverka dina tankar och känslor. Till exempel kan du, när du kommer hem till en tom bostad och känner dig misslyckad, planera och göra sådant som du tycker om och som kan ge dig en känsla av att lyckas. *"Jag ringer till min bekanta"* visar att du bryr mig om och kan påverka dina sociala relationer. *"Jag fortsätter att måla"* ger dig njutning, kontinuitet och en känsla av att lyckas. Att handla på ett annat sätt än tidigare som i exemplet kanske även kan ge en känsla av att det inte är ångestfyllt att komma hem till en tom bostad.



Skriv ned någon återkommande situation i din vardag
som orsakar ensamhet.

Observera vilken tanke det väcker hos dig:

- "Jag märker att jag tänker..."

Skriv ned ett ifrågasättande av tanken eller en alternativ tanke till den här skadliga tanken. Du hittar den alternativa tanken genom att fundera:

"Är tanken sann? Är det verkligen så? Tänker jag på det här sättet om andra människor som är i samma situation som jag?"

Fundera och skriv sedan in hur du känner dig när du märker att din tanke kanske inte alltid eller i alla situationer är helt sann.



*Hur ser den nya situationen ut
efter att du ändrat ditt tanke- och handlingssätt?

Fundera och skriv sedan in i rutan för handling hur du i en svår situation kan handla på ett annat sätt än du kanske tidigare har gjort. Du kan ännu skriva om vad som följer av allt det här och hur din svåra situation ser ut nu.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vi har även en tendens att tänka och känna allt möjligt om oss själva. Ofta kan det vara svårt att avgöra vad som verkligen är en del av vår självbild och vad vi bara uppmärksammar i vårt tankeflöde eller vad som är känslor och reaktioner av det som händer i olika situationer. Det kan också vara svårt att skilja mellan handlingar och personliga egenskaper. Att till exempel misslyckas med en uppgift betyder inte att man är misslyckad eller det att man känner irritation betyder inte att man är en jobbig person. Ibland glömmar vi att vi och våra känslor, tankar eller handlingar inte är samma sak.

Uppgifterna om cirkeln av ensamhet är ett bra sätt att granska hur mycket ensamheten har påverkat livet och hur mycket man själv kan bestämma över den egna upplevelsen av ensamhet och de tankar och handlingsmönster som är en del av livet. Det kan vara utmanande att lägga märke till sin egen cirkel av ensamhet. Man kanske inte kommer underfund med i vilka situationer känslan av ensamhet uppstår. Det kan bero på att man har börjat försöka klara av smärtan som ensamheten orsakar genom att förhindra att tråkiga känslor uppstår. Det är svårt att kontrollera ledsamma känslor eftersom

vi, om vi stänger ute till exempel ensamhet, sorg och ilska, även stänger ute andra känslor. Vi kan inte bara välja känslor som vi anser vara acceptabla. Därför är det viktigt att vi kan vara accepterande och förhålla oss empatiskt till alla olika typer av känslor och erfarenheter.

Det första steget mot att minska ensamheten är att komma underfund med vilka de egna cirkelarna av ensamhet är. Just nu är det av större vikt att stanna och utforska den egna upplevelsen av ensamhet och hur den inverkar på livet än att tänka på hur de stora förändringarna kan ske. En person som hade upplevt ensamhet beskrev sina tankar efter förra uppgiften på det här sättet:

"Jag vill inte längre att ensamheten ska definiera mig som sämre än andra. Jag känner fortfarande saknad och ledsnad över att jag inte kan dela livet med någon. Varför har jag inte en person i mitt liv som jag kan glädjas med eller göra saker tillsammans med? Jag kanske har försökt göra mig av med ensamheten för mycket och har kanske inte vågat stanna upp. Jag har märkt att jag nu förstår mig själv bättre än förut, ensamheten känns inte oöverkomligt svår och jag kan lita på att jag klarar mig med den."

Tankepaus

Stanna upp och tänk igenom vad det som du har bearbetat ovan väcker för tankar hos dig och vad du anser att det säger om dig.

Vilka tankar eller känslor märker du hos dig själv här i slutet av andra del, Hur tänker jag om mig själv?

.....

.....

.....

.....

Vilka behov eller önskemål berättar dina tankar och känslor om?

.....

.....

.....

.....

Känslopaus

Färglägg molnet med din upplevelse av ensamhet under den senaste veckan.



Hur ofta känner du att du är ensam? Hur kraftigt känner du av ensamheten?

Aktivitetsstunder

I den här delen, Hur jag tänker om mig själv, har du funderat över jaget och betydelsen av de tankar du har om dig själv med avseende på upplevelsen av ensamhet. Härnäst ber vi dig skriva ned några konkreta saker som du kan göra för att minska din upplevelse av ensamhet. Små gärningar under de kommande veckorna kan vara kopplade till hur du tänker om dig själv och till dina tolkningar. Till exempel kanske du kan ändra dina tankar till något bättre eller mer konstruktivt när du märker att du förebrår dig själv för något. Kanske du kan ta något skadligt tankesätt ur uppgiften I cirkeln av ensamhet och granska den, och sedan hitta på alternativa sätt att tolka den i vardagen. Färglägg en ruta varje gång då du har gjort något du tänkt göra under dagen.

Min lilla gärning

MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ	MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Min lilla gärning

MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ	MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Min lilla gärning

MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ	MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Tacksamhetsstund

Vad är bra i ditt liv just nu?

[illegible]

Anteckningar

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

INNEHÅLL



DEL | TANKENS KRAFT II

HUR TÄNKER JAG OM ANDRA?	76
■ Övning: Vad tänker jag om andra?	77
Tankens genvägar	79
■ Övning: Ser jag bara en viss del eller en helhetsbild?	80
Tolkningar och verklighet	81
■ Övning: I cirkeln av ensamhet – inställningen till andra	83
■ Övning: Skadliga tankar om andra – identifiera och studera dem	85
■ Övning: Ta dig ur cirkeln av ensamhet	87
Mot flexibelt tänkande och ömsesidighet	90
■ Övning: Tolkningar i interaktionssituationer.....	91
■ Övning: Beakta andras synpunkter.....	92
Sammanfattning	94
 Tankepaus	95
Känslopaus	96
Aktivitetsstunder.....	96
Tacksamhetsstund	97
Anteckningar.....	98

3. DEL

TANKENS KRAFT II

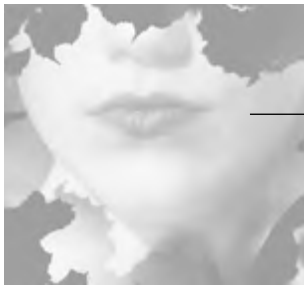
HUR TÄNKER JAG OM ANDRA?

”Oftast talar folk om helt obetydliga saker.
Vem är väl intresserad av vad som händer i en tv-serie?
Alla är så ytliga.”

”Min arbetskamrat frågade om jag hade skickat ett mejl. Det
är irriterande att de tror att jag inte klarar av
att skicka ett mejl.”

I det första citatet verkar andra vara ytliga frasmakare och i det andra verkar de vara nedlåtande och kritiska. Vår inställning till andra påverkar vår interaktion, på samma sätt som vår inställning till oss själva. Mitt i ensamheten kan interaktionen kännas svår och andra kan verka annorlunda än då man inte upplever ensamhet. Ensamheten färgar våra tolkningar, till exempel så att vi blir känsliga för negativa situationssignaler och utelämnar de positiva signalerna i interaktionen. Till exempel var arbetskamratens fråga i det andra citatet kanske en helt neutral fråga om något har skötts eller om den andra personen behövde hjälp. Å andra sidan har folk även för vana att dra alltför snabba slutsatser. Man kan dra en slutsats om dem som pratar om dokusåpor som att de är ytliga och därför inte passar som sällskap åt en själv. Att dra slutsatser är något mycket vanligt för oss alla, men i sociala relationer måste vi fästa särskild vikt vid hur sanna och ensidiga de eventuellt är.

Ensamheten leder till och ökar mängden olika genvägar i våra tankar som vi använder till att tolka sociala situationer och hur andra beter sig. Tolkningarna av andra människor kan vara alltför svartvita och göras alltför snabbt då de betraktas med ensamhetens ögon. Illamåendet, upplevelsen av orättvisa eller bitterheten över tidigare besvikelser som ensamheten medför kan till exempel påverka känslan av att alla andra verkar vara opålitliga eller självcentrerade. Man kanske hoppas att andra ska fästa mer uppmärksamhet vid en, men om det inte sker så verkar deras beteende vara själviskt och kallt. Det är absolut väsentligt att vi lär oss identifiera hur ensamheten påverkar vårt sätt att se på saker och ting. Det är även bra att vara medveten om att det är väldigt normalt för människan att förlita sig på genvägar i tankarna, även när det inte behövs.



ÖVNING: HUR SER JAG ANDRA?

I den här uppgiften presenterar vi vissa vardagliga situationer som är koppade till sociala relationer. Fundera över situationerna och de tolkningar av andras avsikter, natur och sätt att agera som dessa väcker hos dig. Kontrollera om det förekommer skillnader i dina tolkningar när du upplever ensamhet och när upplevelsen av ensamhet inte är så kraftig. På följande sida finns det tomma rutor där du kan beskriva den situation du funderar över och hur du tolkar den.

<i>Situation i vardagen</i>	<i>Min tolkning när, jag upplever ensamhet</i>	<i>Min tolkning när jag inte upplever ensamhet eller när upplevelsen är lindrigare</i>
Din vän kontakter aldrig dig utan det är alltid du som ringer.		
Du berättar för en vän att du inte mår bra och hen säger att hen faktiskt har det jättesvårt just nu. Det där är väl ingenting.		
Du försöker prata med en ny bekant men diskussionen vill inte riktigt komma igång.		
Du träffar en gammal bekant i butiken men hen verkar vara frånvarande och tittar hela tiden på mobilen.		
Din arbetskamrat ber dig om en tjänst, det är redan andra gången.		
En bekant från din hobbygrupp berättar öppet om sig själv men orkar inte.		

Tankens genvägar

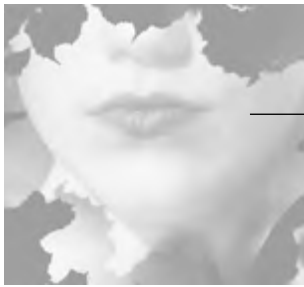
Interaktionen mellan människor kan beskrivas som en livligt trafikerad, dubbelriktad motorväg. Att följa trafikreglerna och vara uppmärksam på andra gör att man kan röra sig flexibelt och säkert i trafiken. Bilisterna rör sig fram och tillbaka på motorvägen på samma sätt som de sociala signalerna och replikerna i sociala situationer. Ibland passerar någon snabbt och utan att bry sig, ibland kör någon långsammare, medan en del av oss kanske till och med kan vara på kollisionskurs eller i det motriktade körfältet.

I motsats till trafiken har interaktionen sällan klara spelregler. I interaktionen skapas reglerna tillsammans genom förhandlingar och i upprepade möten och sociala situationer. Det som påverkar interaktionens gång är våra livserfarenheter, sociala färdigheter och själva interaktionssituationen samt vår sinnesstämning just då och våra tolkningar om situationen. Vårt begränsade sinne kan inte alltid beakta allt på ett jämlikt och sanningsenligt sätt. Genvägarna i tanken hjälper oss att klara oss i våra sociala interaktioner, mitt i den information vi får där.

Snabbt gjorda generaliseringar som kategorisering ("bra och dåliga människor") och en benägenhet till snabbt gjorda slutledningar ("hen tittade inte på mig så hen tycker inte om mig") gör ändå att vi inte beaktar hur mångfasetterade de sociala

situationerna är. De här genvägarna i tänkandet gör att vi snabbare får en helhetsbild i sociala situationer. Men om slutledningarna vi drar upprepade gånger saknar en annan persons åsikt kan det vara svårt eller till och med omöjligt att ifrågasätta dem. Därför känns cirkeln av ensamhet som ens öde och som att den är omöjlig att förändra. Vårt tänkande upprätthåller ensamheten så gott som oförändrad och det försöker hela tiden hitta saker i omgivningen som stärker den. Röster som försvagar eller motsäger ensamheten är något vi inte ens märker. Genvägarna i tanken och hur vi tolkar saker börjar fungera som självuppfyllande profetior. Om andra till exempel inte verkar bry sig börjar jag även avläsa och tolka dem mot bakgrunden av den tanken. Jag får observationer som stöder mina tankar eftersom jag uppmärksammar sådant som stöder den tanken. När det bara finns en enda "rätt" synvinkel är det svårt att ändra tankarna själv.

Vi har för vana att förklara folks agerande och händelser för jaget, varför och hur något har skett samt vem som orsakade händelsen eller situationen. Förklaringarna om orsakerna till händelserna kan röra en själv, andra eller situationen man har för händer. Vi försöker sammanställa våra observationer till en logisk historia som passar vårt sinne. De historier som en ensam människa skapar stöder ofta den personliga upplevelsen av att ha blivit ensam och att vara utanför.



ÖVNING: SER JAG BARA EN VISS DEL ELLER EN HELHETSBILD?

Tänkande som färgas av ensamhet är ofta kopplat till så kallat svartvitt tänkande. Det visar sig ofta så att vi bara ser en aspekt av något och att det finns vissa ytterligheter, till exempel att vi mår dåligt. Saker och ting är bara antingen eller, utan några mellanformer.

Fundera över ditt sociala nätverk, alla dina sociala relationer. Tänk särskilt på någon som du känner och som du tycker är tråkig, irriterande eller osaklig. Försök sedan tänka på vad den personen kan ha för goda sidor. Försök att trots de negativa sidorna även se andra sidor hos den personen. Tänk på motsvarande sätt på en person som du tycker är trevlig, god och underbar och försök tänka dig den personens dåliga sidor. Kan alla de här dragen finnas samtidigt, inte som antingen-eller utan som både-och?

Person A:s goda sidor: 

.....

.....

.....

.....

.....

Person A:s dåliga sidor: 

.....

.....

.....

.....

.....

Person B:s goda sidor: 

.....

.....

.....

.....

.....

Person B:s dåliga sidor: 

.....

.....

.....

.....

.....

Tolkningar och verklighet

“Jag ska gå på lunch på jobbet. Jag lyssnar tyst när mina arbetskamrater talar om dagisavgifter och barnens fotbollsträning. Andra har eignahemshus som har blivit färdigbyggda och andra funderar över huspaket. De lever ett helt annat liv än jag. Ingen frågar hur jag har det även om de ser att jag har varit tyst hela tiden. Alla andra har varit så tråkiga och lever i sin egen bubbla. Det finns mycket mer att tänka på i livet än barnens intressen och planritningarna till huset. Jag får ångest av att gå på lunch tillsammans med dem. Jag hör inte till gänget och verkar vara den enda som störs av det. Jag vill bara gå och äta ensam.”

Ensamheten och den känsla av utanförskap som den ger upphov till leder normalt till många olika tolkningar i sociala situationer. I exemplet är det visserligen så att olika livssituationer och -skeden verkligen skiljer människor åt och det kan kännas omöjligt att få kontakt och hitta något gemensamt mitt i olikheten. Men det som är viktigare än olikheten i den verkliga livssituationen är hur personen i fråga tolkar situationen. Andra börjar upplevas som tråkiga och det verkar som att de bara lever i sin egen bubbla, utan att beakta andra. Man vill kanske inte nödvändigtvis ha något att göra med en sådan person, och personen i fråga tolkar det även så att de andra inte verkar vara intresserade av hen. Man drar en långtgående slutsats av vad de andra diskuterar, av deras egenskaper och handlings-sätt. Därför börjar det kännas logiskt att lämna sig utanför och man känner att det är en vettig lösning. Det känns lättare att dra sig tillbaka än att försöka hitta något gemensamt att diskutera, delta aktivt eller visa intresse för

andra. Att dra sig tillbaka är något som lindrar upplevelsen av utanförskap just då och man utsätter sig inte heller för besvikelser som kanske följer av interaktionen.

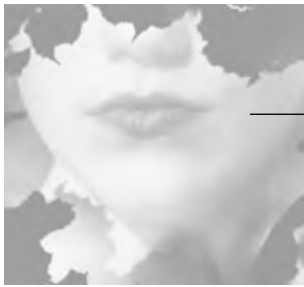
Tänkandet som beskrivs ovan och handlings-sätten som följer av det kan bli automatiska utan att vi märker det. Syftet är att må bättre själv och att skydda sig mot besvikelser. Men om vi skyddar oss själva för mycket eller försöker må bättre, hindrar det oss från att ta initiativ, och det gör det svårare att förstå och beakta någon annans synvinkel. Det blir även svårare att få kontakt och bli vänner. I de sociala situationerna är det därför viktigt att identifiera när det rör sig om en genväg i tanken och när det är en tolkning som färgas av ensamhet, något som ger ensidig eller till och med felaktig information om en situation. Det är precis lika viktigt att veta när det på riktigt är fråga om till exempel en situation där de sociala relationerna inte motsvarar de egna behoven.

Genvägarna i tanken är nyttiga och gör att vi kan fungera relativt flexibelt i en informations-fylld miljö. Vi kan ju absolut inte gå igenom alla aspekter och alternativ för allt, för då skulle vi ju inte göra något annat. Du har säkert märkt att genvägarna i tanken ändå är osmidiga och ensidiga sätt att betrakta omgivningen, särskilt i fråga om mångsidiga sociala situationer. Det går att lära sig av med dem, att börja tänka flexibelt och att på ett balanserat sätt beakta olika sidor av situationen. Ett flexibelt tänkande innefattar medvetenhet om att de slutsatser vi drar är ett alternativ bland många andra.

”Hen tittade inte på mig – Hen tycker inte om mig.” Det kan även vara så att *”Hen tittade inte på mig – Hen funderar över något”*.

I det flexibla tänkandet är kategorierna inte exkluderande utan kan förekomma samtidigt. Till och med en trevlig människa kan vara irriterande ibland och en vän som bara pratar fotboll kan kanske även tala om något annat. Även medvetenheten om hur ensamheten påverkar vårt tolkningssätt medför ökad flexibilitet för vårt tänkande. Till en början kan det kännas osäkert att börja öva sig på flexibelt tänkande, men när du börjar öva dig i praktiken märker du att du hittar din självsäkerhet och att den växer. Du kan faktiskt bedöma sociala situationer ur många olika synvinklar.

”Jag förstod att jag genom att byta lunchplats skulle bli ännu ensammare. Jag märkte att jag på grund av ensamheten tolkade situationen så att jag inte var en i gänget, att jag var annorlunda. Efter att jag flyttade har det även varit min huvudsakliga upplevelse, även i andra situationer. Samtidigt kom jag ihåg att Markku sade att han skulle se en film som jag är intresserad av. Jag måste fråga vad han tyckte om den. Kanske de andra också vill ha något annat att diskutera.”



ÖVNING: I CIRKELN AV ENSAMHET – INSTÄLLNINGEN TILL ANDRA

Du har funderat över cirkeln av ensamhet redan tidigare och även över hur dina tankar om dig själv påverkar hur cirkeln uppstår. I den här uppgiften undersöker vi hur dina tankar om andra kan förstärka upplevelsen av ensamhet och upprätthålla den. I början av uppgiften presenteras en exempelsituation och därefter kan du fundera på en motsvarande situation ur ditt eget liv.

Exempelsituation: Jag skickar sms till en vän och föreslår att vi ska gå på konsert, men vännen svarar inte. Situationen leder nästan automatiskt till den här tanken om den andra: *"Min vän är obetänksam. Är det verkligen så svårt att svara på ett sms?"* Ur situationen och de tankar som den ger upphov till föds sedan en känsla: *"Jag är irriterad och sårad."* Tanken om att vännen är obetänksam och känslan av irritation leder till handling: *"Vännen skickar ett sms följande dag, men om något helt annat. Jag svarar inte alls. Nu förstår hen hur jag känner mig."* Det är möjligt att man faktiskt känner sig bättre ett tag, men det verkar ändå inte som att irritationen och den kränkta känslan blir lindrigare. Man börjar känna sig övergiven och ännu mer ensam.

Ofta stärker upplevelsen av ensamhet vår tolkning vissa sätt att handla så att vi upprepar dessa situationer i livet, och utan att vi märker det blir ensamheten starkare. Senare känns blotta tanken på att skicka ett sms eller föreslå ett möte onödigt och orättvist och kan leda till en cirkel av ensamhet som verkar snurra på av sig själv. De skadliga tankarna och tunga känslorna kan leda till att det känns svårt eller omöjligt att göra andra val än tidigare eller prova på andra sätt att handla.



Skriv ned en situation i din egen vardag som leder till att du känner ensamhet och som är kopplad till andra och hur du tänker om dem.

Beskriv den tanke som först kommer till dig i den situationen och som rör vännen. Försök föreställa dig den så noggrant och ofiltrerat som möjligt. Skriv ned det som du kommer att tänka på i själva situationen. Efter det här kan du fundera på vad du känner i situationen och hur du handlar. Efter det kan du i lugn och ro fundera på vad som följer av dina tankar, känslor och handlingar.

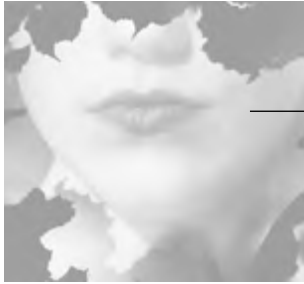
Situation:

.....

.....

.....

Vad följer: 	Min tanke:
Handling: 	Min känsla:



ÖVNING: SKADLIGA TANKAR OM ANDRA – IDENTIFIERA OCH STUDERA DEM

I den här övningen granskar vi skadliga tankar om andra lite mer i detalj. I exemplet i den föregående uppgiften i cirkeln av ensamhet väcktes tanken "*Min vän är obetänksam, självcentrerad*". Vad talar för att den här tanken är sann och när stämmer den (+)? Vad talar för att den här tanken inte stämmer och när stämmer den inte (–)?

Att min vän inte svarar på mitt förslag stärker min tanke om att hen är obetänksam. Det är inte särskilt svårt att svara på ett sms så det är tydligt att ärendet inte är viktigt för hen. Är det verkligen så att detta beror på obetänksamhet och på att hen är sådan alltid och överallt? Hen skickade ju ett sms till mig på min födelsedag och bad mig komma på en konstutställning för inte så länge sedan. Det är tecken på att hen inte är helt obetänksam eller självcentrerad.

+ Svarar inte på sms

– Har svarat tidigare och bitt mig komma med

Från den tidigare uppgiften kan du plocka ut dina tankar om vännen.
Vid plus- och minustecknen kan du sätta in det som talar för att din tanke stämmer och det som talar för att din tanke inte stämmer.

+

.....

.....

.....

+

.....

.....

.....

+

.....

.....

.....

–

.....

.....

.....

–

.....

.....

.....

–

.....

.....

.....

Nedan kan du skriva in din skadliga tanke kopplad till ensamhet:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Här hittar du även några stödfrågor som du kan fundera över när du märker att du tänker skadliga tankar om andra:

- Är tanken om den andra sann? Stämmer den alltid och i alla lägen?
- Hjälper tanken dig att uppnå det som du vill uppnå i den här relationen?
- Hjälper tanken dig att minska eller förhindra sådana tankar och beteenden som du inte önskar dig i den här relationen?
- Hurdan kunde en motsvarande nyttig tanke vara som kunde hjälpa dig att uppnå en fungerande och balanserad relation?

Skriv ned dina tankar om den andra:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Det kan vara svårt att hitta en korrigerad tanke om den andra. Det viktiga är ändå att du börjar utforska vilka alternativa tankar som är mera hjälpsamma för dig och som du även känner att du kan tro på. Om den andras beteende kanske irriterar eller kränker dig kan du fundera över vilka tankar som kan hjälpa till att lindra din ilska. Till exempel kan tanken om den andra som "obetänksam och självisk" korrigerat vara: *"Jag är arg över att hen inte svarar på mina sms men nu finns det inget att göra åt det. Jag vet inte varför hen inte svarar. Normalt ringer hen sedan vid något tillfälle och så kommer vi överens om att träffas."*



ÖVNING: TA DIG UR CIRKELN AV ENSAMHET

I den här uppgiften undersöker vi hur du kan bidra till att din upplevelse av ensamhet förstärks och upprätthålls. I början av uppgiften presenteras ett exempel på samma sätt som i uppgiften I cirkeln av ensamhet. Därefter kan du fundera på något motsvarande från ditt liv.

I cirkeln av ensamhet kan man stanna upp antingen genom att ifrågasätta eller förändra den skadliga tanken mot personen själv, eller genom att byta ut den rutinmässiga tanken och det ineffektiva handlingsmönstret mot något annat. I exemplet orsakas upplevelsen av ensamhet av att vännen inte reagerar på ett sms och en inbjudan. Den första tanken som uppstår är att man tror att vännen är obetänksam. I det här läget är det bra att stanna och observera tanken *"Jag tänkte igen på ett typiskt sätt för mig, att de andra är obetänksamma och självcentrerade"*. Du kan ifrågasätta tanken: *"Är min vän faktiskt obetänksam? Är det uteblivna svaret på mitt sms ett tecken på det?"* Du kan utnyttja exemplet i den förra uppgiften med att utmana tankarna. *"Min vän har svarat tidigare."* *"Hen har ofta för vana att glömma saker och det beror inte på att hen är självcentrerad."*

En ifrågasatt och en alternativ tanke har en positiv inverkan på vårt välbefinnande. Du kan fortfarande känna dig kränkt eller irriterad men kanske du även märker att du egentligen är mycket besviken på situationen där du verkligen såg fram emot något trevligt. Den egna tanken om andra kan ändå vara mer förstående och flexibel.

Så som beskrivs ovan kan förändrade tankar och känslor leda till att ditt handlingsmönster förändras, men genom att handla på ett annorlunda sätt än tidigare kan du även påverka dina tankar och känslor. Du kan till exempel förändra hur cirkeln av ensamhet uppstår till exempel så att du i stället för att inte svara skickar ett sms till din vän och säger att du hade hoppats på ett svar på ditt initiativ. Du kan be att din vän kommer med dig eller acceptera situationen och gå på konsert för dig själv, så att du inte missar det trevliga evenemanget. Kanske du även, genom att handla på ett annat sätt, inte känner att det redan från början är onödigt att ta initiativ eller bjuda med någon någonstans, så att det inte leder till att du förutser besvikelser.



Skriv ned en social situation i din vardag
som leder till att du känner ensamhet.
Observera vilken tanke det väcker hos dig:
"Jag märker att jag tänker ..."

Beskriv hur du kan ifrågasätta tanken eller tänka en alternativ
tanke till den här skadliga tanken.
"Är tanken sann? Är det verkligen så?"

Fundera över hur du känner på grund av den här tanken,
när du märker att tanken kanske inte är helt sann hela
tiden och överallt.

Skriv även i rutan hur du kan handla
annorlunda i din svåra situation än vad du gjort tidigare.
Skriv även ned vad som följer
av detta och hur din svåra situation ser ut nu.

Situation:

Vad följer:

Min tanke:

Handling:

Min känsla:

Mot flexibelt tänkande och ömsesidighet

De automatiska tolkningarna är typiska för hur folk tänker, men om de förändras och blir skadliga och centrala, så som det går när man är ensam, är de första stegen mot att ändra dem att man identifierar och är medveten om dem. Det viktiga med flexibelt tänkande är förmågan att urskilja vad som är fakta i den sociala situationen och vad som är den egna tolkningen av situationen samt hur tolkningarna påverkar känslorna och handlingarna i situationen.

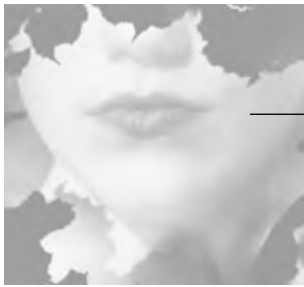
"Jag berättar för min vän att jag har varit ensam på senare tid. Min vän säger inget. Det uppstår en pinsam tystnad när jag har talat färdigt."

Faktum: Min vän säger inget
Tolkning: Min vän vill inte lyssna, mina problem är en belastning
Känsla: Irritation, skam
Handling: Jag byter samtalsämne

Eller

Faktum: Min vän säger inget
Tolkning: Min vän är förbryllad och vet inte vad hen ska säga
Känsla: Empati, förståelse
Handling: Jag försöker beskriva det jag sagt mer detaljerat och fråga om ensamheten är något bekant.

I den här typen av så gott som dagliga sociala situationer kan vi inte komma fram till vad någon annan tänker eller har för egenskaper, baserat på hur hen uppför sig utåt. Att en vän inte svarar är inget du kan använda för att dra slutsatsen att hen inte bryr sig eller något annat om hens personliga egenskaper. Svåra samtalsämnen, till exempel ensamhet eller andra personliga frågor kan lätt bli något som hamnar mellan människor, särskilt om en av dem förväntar sig att situationen ska lösas på något sätt. Till exempel kanske vännen blev förbryllad över temat ensamhet och visste kanske inte vad hen skulle göra eller hur hen kunde hjälpa till. Ofta är det så att vi inte kan lösa andras svåra situationer eller problem. Utan en öppen diskussion är det lätt att göra antaganden om hur den andra personen förväntar sig att situationen ska lösas eller konkret hur hen kan hjälpa, även om den första personen bara behöver en accepterande lyssnare som delar upplevelsen.



ÖVNING: TOLKNINGAR I INTERAKTIONSSITUATIONER

Läs exemplen nedan, från två olika interaktionssituationer.

Pyry träffar Kimi under morgonruschen. Kimi är avspänd och frågar: "Hur är det med gubben?" Pyry försöker komma på något att säga. Han säger lite besvärat att han har flyttat in i en trevlig etta och att allt är ganska okej. Kimi blir intresserad och konstaterar att det måste vara fantastiskt att få vara i lugn och ro och göra vad man vill. Inte som han. Två små barn och ett ofantligt bostadslån. Kimi föreslår att de ska gå och ta en öl någon gång. Pyry säger: "Visst, vi messar." Då de skiljs åt känner sig Pyry underligt besviken och vill inte gå på öl med Kimi.

Roosa tar Elli till dagis och funderar över vad hon ska göra i dag. Hon har inte riktigt råd att gå någonstans och hon känner sig ensam. Roosa beslutar sig för att be en vän som är hemmamamma att komma på kaffe. Kirsi kommer en timme för sent och berättar snabbt hur hon har det. Hennes barn är sannolikt överaktivt och maken förstår egentligen ingenting. Kirsi gråter och känner att hennes liv är så svårt. Roosa vet inte vad hon ska säga. Hon har alltid haft svårt med sådant här. Roosa försöker trösta genom att berätta att det har varit svårt för henne också på sistone, hon som är ensamförsörjare. Kirsi utbrister att Roosas barn ju ändå är friskt. Roosa känner sig ännu ensamare.

Försök att sätta dig in i de här personernas situation. Hur skulle du känna dig under motsvarande förhållanden? Hur skulle du handla? Hur skulle du tänka om dig själv och din vän? Försök att sätta dig in i båda rollerna i exemplen och se situationen ur båda synvinklarna.

.....

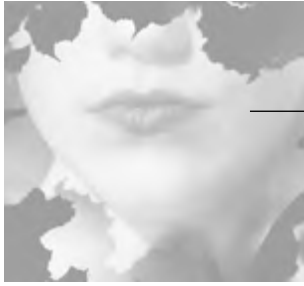
.....

.....

.....

.....

.....



ÖVNING: BEAKTA ANDRAS SYNPUNKTER

Här är ett exempel på Tiinas två på varandra följande interaktionssituationer.
Läs exemplen och gör observationer om dem.

“Tiina fick dåliga nyheter när hon var på väg för att träffa sin vän Sanna. När hon träffar Sanna ser hon att Sanna pratar och skrattar i telefonen. Sanna hälsar glatt och frågar Tiina hur det går. Tiina säger: ”Helt bra. Du själv då?” Sanna börjar prata om sig själv och Tiina känner sig förlägen. Efter ett tag börjar Sanna fundera över om allt står rätt till med Tiina. Kanske hon har sagt något dumt? Kanske Tiina inte vill träffa mig, hon har ju inte sagt något alls?”

Skriv ned dina observationer ur både Sannas och Tiinas synvinkel:

.....

.....

.....

.....

.....

“Tiina kommer hem efter att ha träffat Sanna. På diskbänken ser hon odiskade kärl och soppåsen som borde ha tagits ut. Hon snäser argt åt maken Marko att han väl kunde ha gjort åtminstone så mycket under dagen. Marko blir förvånad och fräser tillbaka åt Tiina: ”Du säger inte ens hej innan du börjar tjata. Samma sak varje gång. Vad är det för fel med dig?”

Skriv ned dina observationer ur både Tiinas och Markos synvinkel:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sociala relationer är fyllda av tolkningar, önskemål, hopp, behov och förväntningar på andra som ofta inte sägs öppet. I exemplen ovan kanske Tiina förväntade sig att hennes vän eller make skulle märka hur svårt hon hade det. I sin svåra situation kanske Tiina hade behov av att få medkänsla och tröst. Hon fick inget gehör för det behovet eftersom vännen och maken inte visste om den här förväntningen på dem. I stället blev de oskötta hushållssysslorna och ett piggt hej till tolkningar som signalerade likgiltighet, i stället för den medkänsla som Tiina behövde.

Liknande hopp, behov och förväntningar ingår i alla ensamma personers berättelser. Till exempel konstaterade en att *"Jag bara hoppades att hen skulle fråga vad jag tyckte"*, och en annan sade att *"Jag ville bara ha en kram"*. En tredje funderade så här: *"Jag ville kunna stöda hen mer. Göra något, men jag kunde*

inte." I situationer där man till exempel känner besvikelse eller upplever att man inte har blivit hörd och blir frustrerad, kan det i själva verket ligga något ouppfyllt behov eller önskemål i bakgrunden.

Det går att öva sig på att ändra sitt tänkande och sin interaktion så att de blir flexiblare. Det gör man genom att försöka beakta den andras synvinkel, kontrollera vad den andra tänker och på så sätt visa att man är intresserad av den andras synvinkel. Det är ofta bra att fundera över saken tillsammans i stället för att komma med färdiga slutsatser och tolkningar. Hur tänker den andra om saken? Hur har den andra upplevt situationen? Hur vill hen lösa situationen? Tolkar jag den andras sinnesstämning på rätt sätt? En som upplevde ensamhet sade träffande: *"Ingen annan observerar eller bedömer mig, utan det är jag som gör det mot mig."* Ibland kan det vara svårt att skilja innehållet i vårt

eget sinne från andras, eftersom våra tolkningar och hur vi föreställer oss saker och ting känns naturliga och verkliga för oss. Det är faktiskt överraskande att märka hur någon annans sinne faktiskt kan fungera på ett helt annat sätt än vårt eget. En som upplevde ensamhet berättade: *“När jag gick igenom de här svåra sociala situationerna mer detaljerat insåg jag att upplevelsen av utanförskap i själva verket inte berodde på någon annans inställning till mig. Det var bara jag själv som hade en kraftig tolkning om att de förhåller sig kritiskt och värderande till mig. Jag kämpar fortfarande med känslan av utanförskap men jag märker även att jag i många saker är likadan som andra.”*

Sammanfattning

I andra och tredje delen av boken har vi funderat över tankens kraft. Vi hoppas att du har märkt att tanken faktiskt har mycket kraft, även beträffande upplevelsen av ensamhet. Hur vi tänker om oss själva och andra, hur vi tolkar sociala situationer, hurdana berättelser

vi bildar av dem och hur vi i största allmänhet kommer ihåg något är faktorer som styr vårt beteende och påverkar våra känslor och vårt sätt att vara med andra. Om man tolkar någon annans neutrala min som irritation eller hör någons respons som kritik, blir interaktionssituationen mycket annorlunda än om den neutrala minen bara betyder att personen funderar och om kritiken är respons som man kan lära sig av, och att den inte är avsedd som en personlig förolämpning. Om tänkandet blir flexiblere och man ser alternativen kan det direkt lindra ensamheten. Då vi inte upprätthåller ensamheten genom våra tankar utan använder dess kraft till att bygga samhörighet och öppenhet, känns det även som att ensamheten försvinner från oss och vår omgivning. I nästa del funderar vi mer i detalj över de olika förväntningarna på oss själva och andra i sociala relationer samt över hur vi kan byta ut återkommande antaganden och besvikelser i relationerna till relationer som är öppnare, mer ömsesidiga och mer balanserade.

Tankepaus

Stanna upp och tänk igenom vad det som du har bearbetat ovan väcker för tankar hos dig och vad du anser att det säger om dig.

Vilka tankar eller känslor märker du hos dig själv här i slutet av tredje del?

Vilka behov eller önskemål berättar dina tankar och känslor om?

Känslopaus

Färglägg molnet med din upplevelse av ensamhet under den senaste veckan.



Hur ofta känner du att du är ensam?



Hur kraftigt känner du av ensamheten?

Aktivitetsstunder

I den här delen har du funderat över tankens kraft och ensamheten. Härnäst ber vi dig skriva ned några konkreta saker som du kan göra för att minska din upplevelse av ensamhet. Små gärningar under de kommande veckorna kan vara kopplade till hur du tänker skadliga tankar om och gör tolkningar som rör andra människor. Kanske du kan tänka dig någon neutral eller nyttig tanke, parallellt med den skadliga tanken om någon annan? Kan du i interaktionssituationerna öva dig på att, i stället för att tolka, frågar den andra personen vad hen tänker, eller kontrollera om hen känner som du antar att hen känner? Kanske du kan öva dig på någon annan ändring i hur du handlar? Till exempel i en situation där du känner att du inte är en del av gruppen, kanske du i stället för att dra dig tillbaka stannar kvar och hittar något som är gemensamt för både dig och de andra i situationen. Färglägg rutan när du har gjort din lilla gärning för dagen.

Min lilla gärning

MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ	MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Min lilla gärning

MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ	MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Min lilla gärning

MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ	MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Tacksamhetsstund

Vad är bra i ditt liv?

Anteckningar

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

INNEHÅLL



DEL | INTERAKTIONENS MAGI

BALANSGÅNGEN I DINA RELATIONER.....	104
Det sociala nätverket	106
■ Övning: Mitt nätverk.....	108
Inlärd interaktionsmönster – påverka och förändra	112
■ Övning: Vad är det som får mig att handla som jag gör?	114
■ Övning: Min inställning till mig själv och andra.....	115
Varierande förväntningar på och behov av sociala relationer	118
■ Övning: Förväntningar leder ibland till besvikelser	120
Förmågan att uttrycka dina önskemål och förväntningar i ord	122
■ Övning: Säg det konstruktivt	123
Ta ansvar, sätta gränser och stå på sig	125
HUR TAR JAG KONTAKT OCH HUR DISKUTERAR JAG?.....	126
■ Övning: Hur beaktar jag andra?	129
Sammanfattning	130
Tankepaus	131
Känslopaus	132
Aktivitetsstunder.....	132
Tacksamhetsstund	133
Anteckningar.....	134

4. DEL

INTERAKTIONENS MAGI



BALANSGÅNGEN I DINA RELATIONER

”Jag vill inte bjuda in min vän någonstans.
Hen har så många andra vänner. Hen behöver inget
mer sällskap och inte skulle hen hinna heller.”

”Det är alltid jag som tar kontakt. Det känns som att jag
alltid är den tillmötesgående parten. Om de skulle vilja vara
med mig så skulle de väl göra
något för saken.”

I del fyra börjar vi tänka på hur mångfasetterade interaktionerna och de sociala situationerna kan vara. I citaten ovan definierar en person i det första exemplet sin vän som en person med många vänner och ett jäktigt liv. Personen ser sig själv som den part i förhållandet som har färre vänner

och mer tid för annat i livet. Vissa förhållningssätt och roller har uppstått i deras relation och därmed även vissa handlingsmönster. Personen vill inte ringa eftersom hen inte vill besvära eller störa sin vän som ändå inte behöver hen och har bråttom.

I det andra citatet ser vi även en rollfördelning i relationen: en aktiv och en passiv part. Personen är frustrerad eftersom hen upplever sig vara den part som alltid tar initiativ. Känslan av att den andra parten är mer passiv personen att tolka situationen som sådan att den andra inte vill träffas. I citatet ser vi, förutom positioneringen och handlingssätten, även personens önskemål om att den andra ska ta kontakt och därigenom uppmärksamma och intressera sig för hen.

I sociala relationer positionerar och förhåller man sig alltid på ett visst sätt till den andra, och därmed positionerar man sig själv och förhåller man sig på ett visst sätt till sig själv. Detta kan leda till vissa roller och handlingssätt, som man har konstaterat att fungerar bra. I komplexa sociala nätverk underlättar de invanda rollerna och handlingssätten visserligen, men ibland kan det hända att de inte längre känns lämpliga för en själv eller att de rentav begränsar uppkomsten av sådana sociala relationer som

skulle vilja ha. Sociala relationer kan beskrivas som en gammaldags våg där man i den ena skålen har sina egna behov, känslor och övertygelser och på motsvarande sätt i den andra skålen har den andra personens behov, känslor och övertygelser. Relationsvågen är i balans när båda i tillräcklig utsträckning kan beakta och förstå varandras känslor och tankar. Sociala relationer går hela tiden ut på att hitta en balans mellan sina egna gränser och kompromisser, att ge och att få. En obalans kan kännas igen på att man har ett behov av att vara till lags eller känner att den ena parten ensidigt hjälper, utnyttjar eller gynnas av relationen, man är hela tiden irriterad eller det förekommer undvikande eller växelverkan är kompromisslös. Balans känner man å andra sidan igen på att man i relationerna upplever att man blir sedd sådan som man upplever sig vara och att relationerna känns tillfredsställande och trygga. Då är man också beredd att göra något för den andra utan att det känns orättvist.

Det sociala nätverket

Börja fundera över hur mångfasetterade dina sociala relationer är genom att ta dig en titt på ditt sociala nätverk. Vi har alla något slags-socialt nätverk under barndomen, ungdomen, vuxenåldern och i ålderdomen. Nätverket består av sådana sociala relationer där vi har något ömsesidigt beroende av varandra. Sådana relationer utgörs normalt av släkt och vänner. I det sociala nätverket kan det även ingå andra slags relationer, sådana som baseras på exempelvis en gemensam nytta, ekonomiskt utbyte, kunskaper och kompetenser, uppfattningar eller prestige som härrör från den sociala ställningen. Därmed kan det egna nätverket bestå av människor som du själv har valt och du kanske även vill hålla kvar sådana som kommer in i ditt liv till exempel via jobbet, studierna och andra återkommande aktiviteter i livet. Du kan känna att de här relationerna huvudsakligen är positiva, neutrala eller negativa. Även kommunikationen kan vara ensidig eller ömsesidig. Det sociala nätverkets ömsesidighet och att det fungerar både nära och på avstånd ger dig en känsla av social gemenskap med andra.

Till sin natur är en del av de sociala relationerna ganska permanenta. Det kan till

exempel vara svårt att föreställa sig livet utan familj, släkt eller sina närmsta vänner. En del av nätverket kanske förändras och lever med förändringar och övergångsperioder i livet. När man börjar studera, byter arbetsplats, får en ny hobby eller flyttar till en ny ort, bildar familj eller skiljer sig kan de sociala relationer man har just då bli lidande under en viss tid på grund av att man saknar gemensam tid och utrymme för dem. Å andra sidan ger den nya situationen även möjligheter till att träffa nya bekanta. Det är naturligt att en del av relationerna blir mer avlägsna och att de får en annan form i den nya situationen, och en del upphör att existera. Det blir inte alltid så att inställningen till förändringen är gemensam eller önskad, utan den ena parten måste anpassa sig mer än den andra.

Det egna sociala nätverket kan ibland kännas obefintligt, men efter att man funderat över det ett tag kanske man hittar personer som man inte ens har beaktat under senare tid. Om du önskar dig en förändring i ditt sociala nätverk kan du starta den processen genom att fundera över hurdan du är själv, vad du tycker är viktigt och vad du vill göra. Det här kan kännas förbryllande: varför ska jag fundera över hurdan jag är, fast jag behöver nya människor

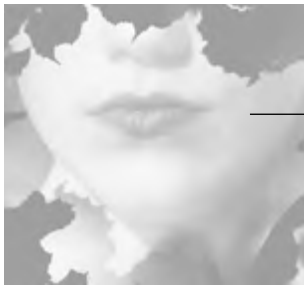
kring mig eller få mina nuvarande relationer att bli närmare? Nya relationer och sätt att fördjupa dem hittar du ändå oftast genom någon gemensam aktivitet eller ett intresse. Likadana värderingar och åsikter gör det lättare att hitta personer som liknar en själv och att skapa kontakter till dem. Vi återkommer till dessa teman i den sista delen av boken.

Det kan vara svårt att granska det egna sociala nätverket om man känner att man inte har någon egen familj eller om den är mycket långt ifrån, och om man inte riktigt har någon att tillbringa sin tid med. Då är det naturligt att man närmar sig ensamheten ur en lite annan synvinkel och med andra mål än om man har ens ett litet socialt nätverk. Det är mycket individuellt hur många människor man behöver för sitt sociala nätverk och hur nära de är. Någon kan behöva en eller ett par vänner, någon annan vill hålla kontakten till många olika slags människor medan en tredje person vill känna tillhörighet till en grupp. Det kan även hända att folk befinner sig långt ifrån en själv och man vill att de ska vara närmare. Det kan också hända att man har ett tungt förhållande i livet som man vill komma

åtminstone en bit längre ifrån för att få mer utrymme för sig själv och för positiva sociala relationer.

Ensamheten kan börja lindras genom att man identifierar vad man själv önskar sig och behöver i sitt liv. En person som upplevde ensamhet beskrev sina kamratrelationer så här: *"Visst har jag vänner men ingen så kallad hjärtevän. Relationerna är ganska ytliga och jag kan inte berätta för någon hur jag verkligen har det."*

Det är en träffande beskrivning av vad emotionell ensamhet är. Man kan uppleva ensamhet trots att man har människor och vänner omkring sig om relationerna inte motsvarar de egna behoven eller erbjuder tillräcklig närhet eller har tillräcklig betydelse. I fråga om sociala relationer är kvaliteten ofta viktigare än kvantiteten. Hur känner man att de sociala relationerna är? Motsvarar de ens behov? Är de på den nivå man vill?



ÖVNING: MITT NÄTVERK

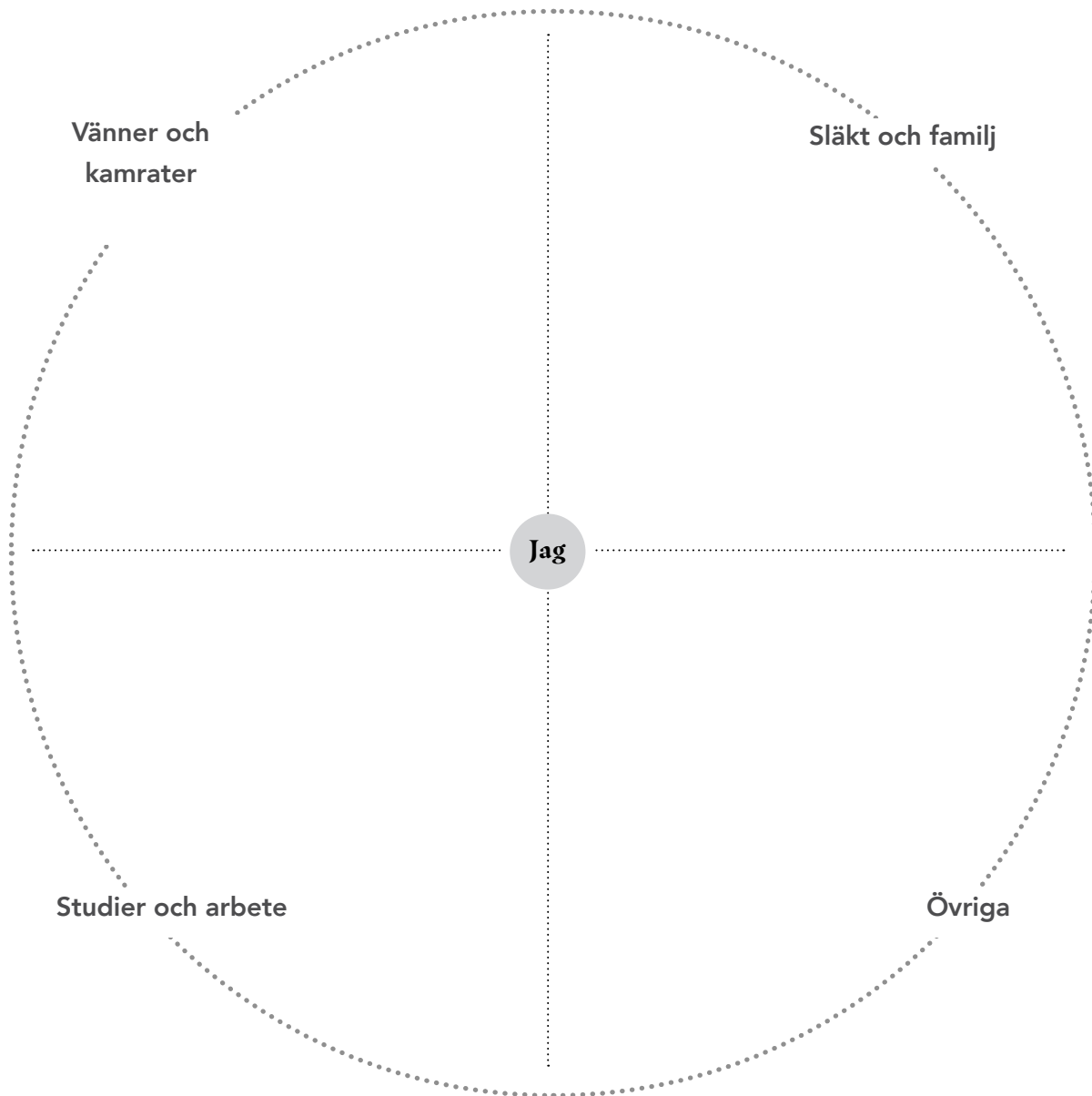
På kartan över ditt sociala nätverk kan du beskriva
de återkommande och betydelsefulla sociala
relationerna i ditt liv.
Du befinner dig själv i mitten av kartan.

Skriv ned familje- och släktrationer, vänskaps- och kamratrelationer, studie- och arbets-
kamrater och andra personer, till exempel grannar, kompisar som du delar intressen med,
stödpersoner, terapeuter eller andra yrkesmänniskor eller stödpersoner som du har att
göra med regelbundet. Placera personerna på det avstånd från dig själv som du anser att
beskriver hur nära de är. Du kan även placera ditt husdjur på kartan. Om du vill kan du även
skriva in personer på kartan som är viktiga och nära för dig och som du saknar, men som
inte längre är en del av ditt liv.

Ange sedan hur du huvudsakligen ser på relationen: är den positiv, negativ,
motsägelsefull eller neutral? Rita även in en pil som beskriver
hur ömsesidig relationen är och hur ni håller kontakt.

Om ni båda håller kontakten med varandra ska pilen vara i båda riktningarna. Om bara
en av er håller kontakten ritar du pilen i en riktning, till exempel från dig till den andra
personen. Du kan använda samma pil till att beskriva din upplevelse av relationens
ömsesidighet och jämlikhet. Den sociala kartan beskriver den sociala situationen just nu:
hur många personer du har omkring dig rent konkret samt vilken social gemenskap du
upplever att du har med dem. Du ska inte oroa dig om det är svårt att hitta personer
att skriva in på kartan. I så fall är det en utgångspunkt för ditt arbete. Du håller på att
ändra det.

MITT NÄTVERK



De som placeras i figuren över det sociala nätverket ska vara de människor som påverkar ditt liv på ett betydelsefullt sätt. cirkeln i mitten är du. skriv in de personer som ingår i ditt sociala nätverk på kartan. avståndet till dig beskriver hur nära eller långt ifrån du upplever att personen är. Koppla personerna till dig själv med de streck och pilar som beskrivs nedan.

Använd de här symbolerna när du ritat:

Person ○
Husdjur □

Hur upplever du relationen:

negativ VVVV
positiv ———
motsägelsefull UUUU
neutral - - -

Er kontakt:

ömsesidig <->
ensidig ->
ensidig >-

Hur ser ditt sociala nätverk ut?
Skriv ned vilka observationer du har gjort om dina
sociala relationer just nu.

Ta en titt på kartan.

- Känns det som att du har tillräckligt med människor på den eller vill du ha fler?
- Känns det att människorna finns tillräckligt nära dig eller vill du ha fler nära sociala relationer?
- Är de nära sociala relationerna ömsesidiga eller ensidiga?
- Har du motsägelsefulla eller negativa sociala relationer?
Hur vill du göra med de personerna?
- Har du till exempel en social relation på kartan som du vill göra till något närmare eller som du vill få mer avstånd till?
- Kunde du handla annorlunda i vissa sociala relationer?
- Vad saknar du eventuellt i ditt nätverk?
Betonas vissa slags sociala relationer där?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[illegible]

Inlärd interaktionsmönster – påverka och förändra

Det är ofta omöjligt att förutsäga hur en interaktion med någon annan kommer att ske. De flesta situationer byggs upp i just den stunden: genom kommunikation med den andra personen och med ömsesidiga reaktioner på varandras sociala signaler. Det som ytterligare påverkar interaktionssituationerna är förutseende, användning av stereotyper samt hur vi märker och tolkar sociala signaler. Det går inte heller att förutse hur situationerna utvecklas eller att komma åt och förstå all information som är tillgänglig, ens i själva situationen. Folk har ändå en benägenhet att försöka förutse hur situationerna ska bli och vilken roll, inställning och uppgift man själv och andra kommer att ha. Ibland kan det vara svårt att identifiera de interaktionsroller som situationen eller de andra personerna erbjuder och vilka roller man har skrivit in i manuset för sig själv, de andra personerna eller själva situationen. En person som upplevde ensamhet beskrev sin roll i kamratgruppen så här: *"Jag är den som alltid går med på allt. Till och med kompisarna säger att allt passar för Kari, även om de inte har frågat mig något."* I citatet ovan har Kari s vänner anammat att Kari anpassar sig och är bejakande. Därför händer

det lätt att de antar att Kari alltid är sådan. Å andra sidan spelar Kari även rollen som bejakande person och kan till exempel tolka de andras signaler ur den rollen.

Det är svårt att identifiera hur man själv kan påverka vilken form relationerna tar eller har tagit. Till exempel anammar någon redan från barndomen en roll som observatör. I en interaktionssituation blir personen en åskådare och deltar bara i sociala situationer om hen blir tillfrågad eller tvungen. Den här rollen som åskådare kan ha uppstått på grund av att man känner ångest över att vara i centrum för andras uppmärksamhet eller för att det känns motstridigt och spännande: *"Jag vill men jag t örs inte."* Det har krävt en viss ställning och inställning att klara sig i den svåra situationen men det kan också leda till att ensamheten och utanförskapet ar fördjupas.

Vi kan känna att andra begränsar eller definierar oss. Ofta är det ändå så att vi själva begränsar oss själva till något visst i våra relationer och att vi uppför oss enligt det. En person som upplevde ensamhet beskrev en interaktionssituation som hen var missnöjd med: *"Jag börjar alltid dra roliga historier när jag är med andra. Ibland orkar jag bara inte men det känns som att de andra börjar undra vad det är med mig om jag inte ler och skämtar hela tiden."*

Nedan finns några citat med ställningar, roller och handlingssätt som har byggts upp i sociala relationer.

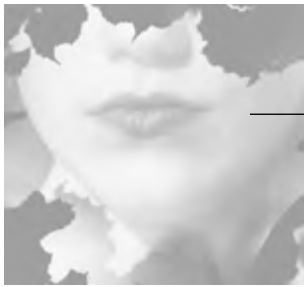
”De ber mig komma på fest igen och jag kan inte tacka nej eftersom de slutar bjuda in mig då.”

”Det är alltid jag som ringer eller ordnar möten. Jag orkar inte men om jag inte gör det så träffas vi inte.”

”Ingen lyssnar på mina förslag, alla andra beslutar vad och hur vi ska göra hela tiden.”

Kanske du märkte den missnöjda tonen i citaten och att personerna samtidigt upplevde att det

inte gick att ändra de här relationerna som redan har pågått på ett visst sätt under en lång tid? En lösning kunde vara att fundera över om man själv kan ta på sig en annan roll och inställning och att på så sätt handla på ett sätt som man är mer nöjd med. Men hur ska man överhuvudtaget få sig en bild av och identifiera de här inställningarna som uppstår i de sociala relationerna och interaktionssituationerna, och vilken betydelse de har för en själv? Hur hittar man en ny synvinkel för dem? Det bästa sättet att börja hantera dem är i vardagliga situationer när man märker att man inte är nöjd med hur situationen blev ”igen”, ”alltid” eller ”ofta”, eller hur den på motsvarande sätt ”aldrig” blir som man vill.



ÖVNING: VAD ÄR DET SOM FÅR MIG ATT HANDLA SOM JAG GÖR?

Ovan har vi funderat över olika roller och handlingssätt i de sociala relationerna. I den här övningen försöker vi komma fram till vad det är som får dig att handla som du gör och varför. Tänk på en social situation som du har varit i. Tänk efter hur du handlade i situationen och fundera sedan över vad det var som fick dig att göra just så, i stället för på något annat av många alternativa handlingssätt. De utlösande faktorerna är ofta interna, till exempel känslor och tankar, eller externa, till exempel andras beteende, höga ljud eller ord. Fundera ännu noggrant över varför du handlade som du gjorde. Använd personen som beskrevs ovan som exempel, alltså hen som kände sig intvingad i lustigkurrens roll.

Så handlade jag i situationen:

Exempel: "Jag skämtar om mig själv och är en clown."

.....

.....

.....

Utlösande faktorer:

Exempel: "Mina vänner verkade uttråkade och pratade med varandra."

.....

.....

.....

Varför handlade jag som jag gjorde?

Exempel: "Jag var rädd för att hamna utanför."

De accepterar inte mig och tycker inte om mig om jag inte är rolig."

.....

.....

.....

Det som också upprätthåller det inlärdas interaktionsmönstret är våra egna omedvetna eller automatiska sätt att förhålla oss till andra. Alla har ett visst sätt att positionera sig i förhållande till andra. Någon annans beröm eller begäran kan väcka en negativ inställning hos oss och leda in vår interaktion i en oönskad riktning eller en riktning som senare leder till motstridiga situationer och missnöjdhet med våra sociala relationer. Ofta är det svårt att själv identifiera hur vi positionerar oss i en interaktion. De här inställningarna påverkar ändå våra sociala relationer i hög grad, livet ut.



ÖVNING: MIN INSTÄLLNING TILL MIG SJÄLV OCH ANDRA

(RRPenkäten, Reciprocal Role Procedures © Hely Kalska)

Våra upplevelse- och förhållningssätt har inslag av automatik, återkommande drag och regelbundenhet. Om vi identifierar dem kan det hjälpa oss att förstå oss själva bättre. Syftet med den här övningen är att hjälpa dig förstå och identifiera hur du förhåller dig till dig själv och andra i olika situationer.

Här får du fundera över olika situationer. Fundera över hur väl du anser att vart och ett av alternativen passar in för just din situation. Försök vara så öppen och ärlig som möjligt. Det är så du får mest nytta av den här övningen. Det kanske inte till en början är så lätt att identifiera de egna förhållningssätten. Det är särskilt svårt att identifiera sina skadliga förhållningssätt men samtidigt är det just det som kommer att hjälpa dig allra mest. Det finns även rader i övningarna där du får skriva in ditt eget förhållningssätt om inget av de färdiga alternativen passar.

Ringa in: + + typisk + ibland – sällan eller aldrig

Den andra personen:

>

Jag:

*"Jag tycker mycket om dig."
(detta kan även framgå indirekt)*

1. Jag tar avstånd ++ + -
2. Jag försöker vara till lags ++ + -
3. Jag misstror hens avsikter ++ + -
4. Jag känner att jag tycker om hen ++ + -
- 5.

*"Vad begåvad och snygg du är."
(beundran eller uppskattning kan också förmedlas indirekt)*

1. Mina krafter eller min utstrålning ökar ++ + -
2. Jag blir förlägen och blyg ++ + -
3. Jag blir irriterad ++ + -
4. Jag är rädd för att bli avslöjad som något annat ++ + -
- 5.

*"Vad dum du är, en obetydlig stackare."
(nedlåtetheten kan också förmedlas ordlöst)*

1. Jag blir arg ++ + -
2. Jag låser mig ++ + -
3. Jag ger lätt ifrån mig mitt ansvar ++ + -
4. Jag handlar efter mitt eget gottfinnande ++ + -
- 5.

*"Nu måste du göra så här.
Det är jag som bestämmer och
du har inget att säga om det."*

1. Jag underkastar mig och anpassar mig ++ + -
2. Jag trotsar och gör uppror ++ + -
3. Jag ger lätt ifrån mig mitt ansvar ++ + -
4. Jag handlar efter mitt eget gottfinnande ++ + -
- 5.

*"Jag kommer att ta väl hand om dig
och du behöver inte göra något."
(omvårdnaden visar sig i gärningar)*

1. Jag är hjälplös och beroende ++ + -
2. Jag njuter av att bli ombändertagen ++ + -
3. Jag blir irriterad och avvisande ++ + -
4. Jag låter inte det här påverka mig ++ + -
- 5.

*"Jag bryr mig inte om dig. Du behöver
inte försöka komma nära mig."
(även indirekt avvisande)*

1. Jag blir upprörd ++ + -
2. Jag vill visa att jag klarar mig ++ + -
3. Jag är ensam och hjälplös ++ + -
4. Jag försöker hålla fast vid personen ++ + -
- 5.

Observation om mig:



Hur känner jag mig /
Vilken inställning har de andra:

Jag har begått ett misstag eller handlat fel.

1. Jag skyller på mig själv ++ + -
2. Jag känner mig dålig ++ + -
3. Jag anser inte att det är så allvarligt ++ + -
4. Jag blir arg på mig själv och fortsätter ++ + -
5. Jag känner mig anklagad ++ + -
- 6.

Jag klarar mig och har framgång med min uppgift.

1. Jag blir accepterad ++ + -
2. Man avundas mig ++ + -
3. Man beundrar och uppskattar mig ++ + -
4. Man kräver mer av mig ++ + -
5. Ingen bryr sig ++ + -
- 6.

Jag behöver stöd och hjälp av andra.

1. Jag får hjälp och stöd ++ + -
2. Jag blir ensam ++ + -
3. Jag upplevs vara en börda ++ + -
4. Jag blir utnyttjad ++ + -
5. Jag känner att jag blir förödmjukad ++ + -
- 6.

*Jag befinner mig i fokus och centrum för andras
uppmärksamhet.*

1. Det känns bra och jag njuter ++ + -
2. Jag blir förlägen ++ + -
3. Jag läser mig ++ + -
4. Jag är rädd för att bli avslöjad ++ + -
- 5.

När jag inte gör något nyttigt ...

- 1 ... blir jag nervös ++ + -
- 2 ... njuter jag och slappnar av ++ + -
- 3 ... känner jag skuld ++ + -
- 4 ... känner jag mig onödig ++ + -
- 5.

Jag blir dåligt behandlad.

1. Jag blir ilsken och förlorar mitt lugn ++ + -
2. Jag försvarar mig lugnt ++ + -
3. Jag blir förvirrad och gör ingenting ++ + -
4. Jag blir förkrossad och underkastar mig ++ + -
- 5.

Alla har återkommande och ganska automatiska sätt att förhålla sig till sig själva och andra. Inget förhållningssätt är i sig bra eller dåligt. Det som däremot är betydelsefullt är dess koppling till ens känslor och upplevelse av hur de sociala relationerna fungerar och hur ömsesidiga de är, och till välbefinnandet överlag. När du märker att vissa förhållningssätt skadar ditt välbefinnande och dina sociala relationer kan du börja beskriva dem för dig själv. Om du till exempel ofta märker att du blir förlägen när du får beröm, kan du börja försöka förhålla dig på ett annat sätt till positiv respons från andra. Du kan även fundera över om problemet med den positiva responsen även är kopplad till ditt sätt att förhålla dig till dig själv och dina framgångar.

Att identifiera det vanligaste förhållningssättet och stanna upp inför det, kan vara en avgörande förändring för en själv och för upplevelsen av ensamhet. En avgörande förändring för en själv och upplevelsen av ensamhet kan vara att identifiera sitt vanligaste förhållningssätt och stanna upp inför det. Kanske kan den tid du tillbringar för dig själv ändra skepnad om du märker att någons behov har väckt en känsla i dig om att de är en börda för dig och att det har lett till mer distanserade sociala relationer. Eller om framgångar har gett en upplevelse av att andra inte är nöjda med dig utan förväntar sig ännu mer av dig och du har börjat känna dig missnöjd och otillräcklig. Dessa observationer kan du bearbeta på nytt i de kedjeanalysuppgifter där du funderade över hur du tänker om dig själv och andra.

Våra förhållningssätt är de så kallade djupa vägarna i vårt tänkande. De har skapats under årens lopp genom de återkommande sociala relationer och situationer som vi själva upplever

som viktiga. En förändring i det egna förhållningssättet, från att man exempelvis har varit en person som alltid drar sig tillbaka efter dålig behandling, till någon som lugnt försvarar sig är inget som sker över en natt. Man kan ändå känna lättnad redan i början av förändringen, helt enkelt för att man identifierat var man behöver ändra sitt förhållningssätt. Man låter inte längre situationen ta överhanden, utan kan stå utanför sig själv och observera situationerna och identifiera var man behöver öva sig mer på sina sociala relationer. En person som hade upplevt ensamhet sade så här: *"Jag vet inte vad det är som har ändrats, kanske inget alls..."*

Men jag känner mig ändå lite annorlunda och är mer avslappnad. Jag märker att jag ler mer."

Varierande förväntningar på och behov av sociala relationer

Det förekommer förväntningar och normer i våra sociala relationer, ett slags generaliseringar av hur man ska vara med andra och hur relationerna ska förflyta. De här förväntningarna på en själv och på andra kan leda till en motstridig upplevelse eftersom klyftan mellan vad man förväntar sig och hur livet faktiskt är kan vara djup. Den ensamma kan känna att andra har en partner och familj, vänner, intressen och trevliga saker att göra och att de lyckas med arbetet eller studierna. De här förväntningarna på ett visst slags liv stärker den upplevelse av olikhet och utanförskap som är kopplad till ensamheten, att man inte hör till gruppen på arbetet, studieplatsen eller inom sina intressen. Upplevelsen av ett annat liv och utanförskap märks i det här konstaterandet som en ensam person uttryckt: *"Alla talar om vad de gjorde under helgen när jag är på jobbet. Jag kan inte*

delta i diskussionen eftersom de i så fall märker att jag inte gjorde något.”

Att avvika från externa förväntningar och normer kan leda till en känsla av utanförskap eller felaktighet och fördjupa ensamhet. En person som upplever ensamhet tänkte så här: *”Jag platsar inte i samhällets mansroll. Jag är helt enkelt inte så. Jag är lite känsligare.”* Ibland kan det vara svårt att greppa vem det är som förväntar sig något, och vad. Ofta riktas förväntningarna till vissa medfödda saker som vi på något sätt har ansett vara grunder i livet och som skapar förväntningar hos oss själva eller externt: *”Alla andra har barn när de är i min ålder.”* *”Alla andra har en parrelation, ingen väntar på mig. Ingen frågar hur min dag har varit.”* *”Alla andra har ett liv. Jag förväntade mig att ensamheten skulle försvinna när jag blev vuxen men så blev det inte. Så livet började faktiskt aldrig.”*

Bara några få av oss kan eller vill uppfylla eller motsvara de förväntningar och normer som förekommer i sociala relationer. Ändå är det normalt för människan att spegla sin egen verksamhet mot det som antas och anses vara normalt och acceptabelt. Här är det värt att stanna upp och fundera över vilket slags liv du vill leva. Kanske du kan ifrågasätta de allmänna normerna och förväntningarna? Det viktigaste är väl att du själv kan vara nöjd och stolt över hur du betar dig i sociala relationer och hur du lever ditt liv?

Vi har även för vana att se på saker ur vår egen värdevärld. Då föreligger det en fara för att andras annorlunda handlingssätt ter sig som fel eller dåliga. Om till exempel din vän är mer intresserad av historia och årtal än du, anser du att hen är petig och tråkig. Om du å andra sidan själv är mer intresserad av årtalen kanske du anser att hen inte är tillräckligt noggrann

utan kanske även vårdslös. En partner som vill ha närhet och mer tid tillsammans än man själv vill kan verka påhängsen. Men om man själv vill ha närhet som ens partner inte kan ge kan man anse att hen är kall och distanserad. I stället för att hitta och kategorisera orättvisor kan vi fundera över vilka av våra egna och andras behov som inte har uppfyllts. Att kategorisera och kritisera andra kan säga mer om våra egna behov och värderingar än om deras egenskaper.

Besvikelserna i våra sociala relationer beror ofta på ett behov av eller en förväntning på andra som inte har uppfyllts eller blivit uppmärksammat. Man kan till exempel själv ha behov av att bli hörd och förstådd i sin egen situation, men i stället ger någon råd eller uppmuntrar en att vara hurtig. Det kan kännas som att de andra förringar situationen eller förbigår den egna upplevelsen.

Ibland kan vi själva vara medvetna om våra förväntningar på andra, men de är dolda för andra. Vi förväntar oss ur vår egen synvinkel att någon annan ska uppfylla vårt behov och i stället för att ta ansvar för det får vi helt enkelt vänta. En person som upplevde ensamhet beskrev detta så här: *”Jag vill ha mer närhet i min parrelation, men min partner verkar inte behöva det, hen är inte alls ömsint.”* I den här beskrivningen ser vi att personen önskar sig och har ett behov av en djupare kontakt och närhet till sin partner men samtidigt känner att hen inte kan påverka situationen. Hen väntar liksom på att partnern ska märka behovet och reagera på det. En person som upplevde ensamhet tog mod till sig och berättade om sitt önskemål för vännerna: *”Jag berättade för mina vänner att jag får ångest då de talar om ett visst ämne och jag förklarade varför. Jag var rädd för att de skulle bli arga. Men alla var jättefantastiska. De bara inte visste hur jag hade upplevt saken.”*



ÖVNING: FÖRVÄNTNINGAR LEDER IBLAND TILL BESVIKELSER

Här finns några exempel på olika situationer. Läs berättelserna och fundera över vilka förväntningar som orsakar besvikelsen för de här personerna.

Sanna är modig och närmar sig gärna andra. Hon är inte rädd för att prata med nya människor och söker sig även gärna till olika nya situationer. Hon blir lätt intresserad men hennes aktivitet gentemot andra ger inget resultat. Hon har inte hittat något permanent sällskap som liknar henne. Sanna märker att hon inte längre riktigt vill gå någonstans och att hon inte riktigt är sitt eget pigga jag längre. Sanna undrar varför hon känner sig ensam bland alla människor och varför ingen vill bli kompis med henne.

Petri våndas över att han inte kan ta initiativ eller prata med andra. Han går hoppfullt på konserter och evenemang. Det känns inte naturligt för honom att bli bekant med andra eller starta en diskussion. Han söker sig till andra men förblir oförmärkt i situationerna. Petri är ofta nedslagen när han går hem efter en konsert, även om han har trivts.

Efter en träff säger Marja glatt till en ny bekantskap att det vore trevligt att ses igen. För henne passar det när som helst så den nya bekantskapen får säga när det passar. Bekantskapen säger "absolut" och att de ska skicka sms. Men inget sms kommer. Marja känner att hon hänger fast vid andra och är förlägen. Det är tydligt att den nya bekantskapen inte har känt likadant under träffen.

Marko känner att parrelationen inte är som den ska och han vill prata om hur det faktiskt går. Varje vecka blir Marko allt mer ångestfylld och han är rädd för att situationen ska bli ännu mer ångestfylld om han berättar om tankarna för sin partner. Marko undrar om det är fel på honom när han trots allt inte är nöjd, eller om de båda upplever samma svåra situation. Men det verkar inte som om partnern märker att Marko är tillbakadragen och det är förvirrande för Marko. Känner partnern inte att något har förändrats?

*Peetu känner sig nedslagen. Det har hänt allt möjligt under den senaste tiden och särskilt i dag mär han verkligen dåligt efter att ha grälat med sin bror. Han skickar sms till sin vän:
"Jag är helt nere. Vi grälade med brorsan igen. Antar att andra har svårare problem än jag.
Det löser sig väl. ☺." Vännen svarar på Peetus meddelande: "Tråkigt att höra, kämpa på ☺.
Peetu känner sig besviken och ännu mer nerslagen.*

Vilka förväntningar på andra har du märkt att i de här
berättelserna leder till besvikelse?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Förmågan att uttrycka dina önskemål och förväntningar i ord

Med utgångspunkt i vår personlighet, våra kunskaper och våra avsikter kan vi förvänta oss att andra ska veta vad vi tänker och känner utan att vi säger det högt. Vi kan även tro att andra vet att vi tycker att en roll vi blivit tilldelade är svår eller tråkig, utan att vi säger det högt. Det som kan kännas som en börda och något orättvist för en själv kan verka vara något helt annat för någon annan. *”Det är kul att Maija ringer. Maija är så social och utåtriktad. Det är trevligt att hon pratar och får till stånd en avslappnad atmosfär. Själv är jag blyg och har inte lätt för att prata. Det känns som en stor utmaning för mig att ta initiativ.”* Ibland kan vi till och med signalera något helt annat än vad vi faktiskt känner. Vi kan svara *”sak samma”*, *”allt går”* eller *”jag vet inte”* på något förslag, och då får den som frågar inte veta vad vi faktiskt vill. Därmed överlåter vi även ansvaret för beslutet till någon annan.

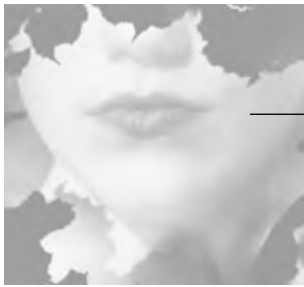
Härnäst ska vi fundera över ett par exempel på situationer som väcker kraftiga känslor och motstridigheter. De kan hjälpa oss att tänka över hur vi kan uttrycka våra förväntningar och behov i ord så att andra förstår oss bättre. Då kan vi undvika konflikter och gräl.

”Min vän blir arg om jag berättar om min ensamhet. Hen tycker att jag lägger skulden på hen.”

”Min pappa fattar ofta beslut för min räkning. Hans sätt att handla och att jag går med på det är något som irriterar mig.”

Det är lätt att i exemplen ovan känna att det är något oåterkalleligt fel på en själv, någon annan eller själva situationen. Det är även lätt hänt att den här typen av situationer leder till konflikter i ens sociala relationer. Hur ska man gå vidare i de här situationerna? Ett bra sätt är att ta avstånd från situationen, uttrycka den i ord och berätta för sin vän: *”Jag vet att du oroar dig för mig. Jag förväntar mig inte att du ska lösa mitt problem med ensamheten. Det som är viktigt för mig är att du orkar lyssna.”* Till pappa kan man i stället för frustrerade och ilskna kommentarer säga: *”När du fattar beslut för min räkning känner jag att du inte litar på att jag kan sköta mig själv. Det skulle vara viktigt för mig att du litar på mig och låter mig sköta det här själv.”*

Den här förmågan att uttrycka dig i ord är något du kan lära dig. När du kan signalera till någon annan vad du tänker och önskar dig, minskar även möjligheten till feltolkningar. Det blir sannolikt även så att andra blir öppnare gentemot dig och att ni får en djupare tillit till varandra.



ÖVNING: SÄG DET KONSTRUKTIVT

(© Rosenberg & Chopra 2015)

Prova att ta de här stegen när du växlar i vilken situation som helst. Försök uttrycka följande saker så tydligt och ärligt som du bara kan.

1. OBSERVERA

> Försök observera olika handlingar och berätta vad du observerar utan att tolka eller bedöma dem. Du konstaterar bara vad det är som sker.

2. BERÄTTA ÄRLIGT OM DINA KÄNSLOR

> Berätta sedan vilka slags känslor den handling du observerat väcker hos dig.

3. GE UTTRYCK FÖR VAD DU BEHÖVER

> Berätta vilka behov och önskemål som ligger bakom dina känslor.

4. BE OM DET DU BEHÖVER

> Säg slutligen vad det är du vill att den andra ska göra.
Vad kunde göra ditt liv trevligare?

Att be om något är inte detsamma som att säga att "du borde". Ett krav innefattar att man skyller på någon eller hotar med bestraffning. Det kan i sin tur leda till en försvarsreaktion eller ett anfall i stället för en konstruktiv diskussion.

Försök i synnerhet koppla känslan till ditt behov:

"Jag är _____ eftersom jag behöver, vill, tror ..."

Om vi ger uttryck för våra behov är det mer sannolikt att vi i fortsättningen blir bemötta och hörda. Om våra behov inte uppfylls börjar vi automatiskt fundera över vad det är som är fel på oss eller andra.

Till exempel:

”Jag har märkt att jag ofta ringer till dig och föreslår att vi träffas (observation). Jag blir ledsen över det (känsla) eftersom jag vill vara viktig för dig och vara värd din uppmärksamhet (behov/önskan). Kanske du kan kontakta mig nästa gång när du vill träffas (förfrågan)?”

Skriv ned eller försök framföra något som är viktigt för dig till en annan person, på det sätt som beskrivs ovan.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Prova även att ta emot de interaktionssteg som beskrivs ovan från andra. Försök lyssna empatiskt på vad den andra personen observerar och känner. Uppmärksamma särskilt vad den andra personen behöver eller önskar sig av dig. Ofta finns det ett mänskligt behov bakom en svår känsla eller ett svårt krav och den andra personen förväntar sig en reaktion på det. Genom att ta emot den andras förfrågan får du även veta vad som kunde göra hens liv bättre.

Ta ansvar, sätta gränser och stå på sig

”Det är väldigt svårt att tänka sig att jag skulle berätta hur det känns. Det är helt annorlunda än jag någonsin gjort. Jag vet inte varför. Kanske jag känner att andra inte klarar av att jag berättar om jag är ledsen, besviken eller arg. Men nu har jag funderat över den här ensamheten och jag märker att jag aldrig har gett andra någon möjlighet att vara nära mig. Jag talar aldrig om mig själv. Hur kan någon annan vara nära mig om jag inte säger var jag känner, hur jag upplever något? Är det ens helt sant att andra inte klarar av mina känslor? Jag klarar ju av deras problem. Det kräver massor av mod att börja, jag vet inte hur jag ska göra det.”

Känslan av ensamhet kan leda till att man skyddar sig själv, nästan kryper ihop med sina känslor och tankar. För att djupa sociala relationer ska uppstå måste vi ändå visa mod och ha tillit så att vi kan öppna upp den här inre världen som känns osäker, skyddad och personlig. I exemplet ovan berättade en person som upplever ensamhet att det är svårt att göra saker på ett nytt sätt. Eventuellt har man inte tänkt på att det inlärda sättet att inte prata om eller dela sina känslor och tankar upprätthåller avståndet till andra och den egna upplevelsen av ensamhet.

Vi har själva ansvaret för att uttrycka våra känslor och behov och berätta om våra åsikter och vara öppna. Att dela sin inre värld kan kännas svårt om man inte är van vid det eller om det i tidigare sociala relationer inte har funnits tillräckligt med utrymme för det eller om atmosfären inte har varit mottaglig.

Förutom ansvaret har vi alla även rätt att bli sedda med våra känslor och behov och vi har rätt att berätta om våra tankar om vi vill göra det.

Mitt i ensamheten kan det vara svårt att respektera sina egna gränser. Vi kan hamna i sociala relationer där det inte finns någon möjlighet till jämlikhet. När de sociala relationerna inte är jämlika ökar känslan av ensamhet och värdelöshet. Man kan längta så mycket efter gemenskap att man hellre väljer ett dåligt förhållande än att vara ensam. Man kanske inte känner att man kan lämna ett dåligt förhållande eftersom själva tanken på att bli ensam och rädslan för det är en krossande känsla. Att stå på sig och höra och förverkliga sina egna behov är ett tecken på att man uppskattar sig själv och sköter om sig. I ett jämlikt förhållande uppskattar båda parterna sig själva och varandra. Om en social relation eller situation känns svår är det alltid bra att söka extern hjälp och stöd.

”Jag var så deprimerad när vi grälade med vännerna och vänskapen upphörde. Jag kände att jag hade varit en dålig vän när jag inte lyckades värna om de här relationerna. Nu när vi träffades igen efter flera år så insåg jag att jag inte hade gått miste om något. Jag hade intrycket av att vi hade varit goda vänner men vi hade ju inget annat gemensamt än att vi hade festat på helgerna. Jag märkte att jag hade förändrats. Jag vill ha mer av mina sociala relationer. Och den här vännen ... Hen berättade om alla sina bekymmer men frågade aldrig hur jag hade det. Nu tillbringar jag hellre min tid i naturen och med människor som jag inte alltid behöver dricka med.”

Vi tänker lätt att våra relationer är på ett visst sätt, bra eller dåliga. Men något bra kan bli dåligt och tvärtom, beroende på hur mycket eller litet vi satsar på relationen, hur vi delar erfarenheter och känslor på ett ömsesidigt sätt och även hur vi löser meningsskiljaktigheter, upplevelser av besvikelse och gräl. Alla deltar för sin del i uppbyggandet av interaktionen och i hur de sociala relationerna blir. Ingen ska ändå förväntas göra mer än sin del i en relation.

Hur tar jag kontakt och hur diskuterar jag?

Vissa som upplever ensamhet har velat få konkreta tips på hur de ska ta initiativ, få kontakt, delta i och upprätthålla en diskussion i praktiken. Att ge råd och tips om hur något ska göras känns som ett främmande sätt att påverka ensamheten. Interaktion är i hög grad improvisation, att vara närvarande i och ärligt kasta sig in i en situation och i stunden, och alla gör det på sitt eget sätt. Om vi lär interaktionsmönster på förhand kan det leda till att interaktionssituationerna blir stela och framför allt leder det till att vi funderar över saker som vi inte behöver tänka på när vi är med andra. Vi har ändå samlat några tankar och riktlinjer här som du kan använda i dina egna sociala relationer. Om du vill kan du märka ut i marginalen vad du redan gör i interaktioner med andra (V) och vad du ännu vill öva dig på (X).

■ Det viktigaste i en interaktionssituation är att vara närvarande och att uppmärksamma den andra personen. Lyssna på vad hen säger, vad hen faktiskt talar om och vad det är som är betydelsefullt för hen. Ibland, om vi befinner oss i en ny situation eller spänner oss, koncentrerar vi oss på oss själva och kan till exempel tänka:

"Nu borde jag säga något. Hjälp, det är snart min tur. Vad ska jag säga?" Kan man ens säga så här?"

När vi koncentrerar oss på att vi spänner oss eller på hur vi handlar, i stället för att tänka på den andra personen, är det omöjligt att vara närvarande i situationen och att visa uppmärksamhet mot den andra personen. Samtalsämnen uppstår ofta i själva situationen och då måste man vara närvarande och uppmärksam i den situationen.

■ Om det känns utmanande att ta initiativ och delta i sociala situationer kan man försöka vara förberedd på att man kommer att vara spänd och till exempel andas lugnt eller skapa en lugn och säker bild av en interaktionssituation där man själv är delaktig. Du kan även försöka dra dig till minnes sådana situationer där du var spänd men där du ändå klarade dig bra.

Du kan fundera över vad som är det värsta som kan hända. Om det går dåligt, kan du ändå klara av det? Om man tar en risk är chansen att det går bra lika stor som att det ska gå dåligt.

■ Att ta initiativ är något som kan gå ut på att inleda en spontan diskussion eller be någon komma på en dejt. Du kan till exempel inleda samtalet med att fråga något eller kommentera något som är kopplat till er gemensamma situation. Att beakta den andra genom att fråga *"stör jag?"* eller *"får jag slå mig ner här?"* kan bidra till att man gör ett gott intryck. Om du till exempel märker att du tänker *"jag klarar inte det här"* eller *"jag kan inte öppna munnen"*, kan du öva dig på att förhålla dig empatiskt till dig själv och på att förstå att dina tankar beror på osäkerhet. Det är tankar du kan beakta medan du ändå kan fortsätta med det du gör.

■ I stället för att använda energi på tankar som *"andra kan inte vara intresserade av mig, andra är tråkiga eller vi har inget gemensamt"* kan du koncentrera dig på att visa ditt intresse. Du kan signalera din vilja och ditt intresse för interaktion till exempel med ett ordlöst leende, ögonkontakt och din kroppsställning. Observera hur ofta du bläddrar på telefonen, om du undviker ögonkontakt, om du sitter ensam eller om du söker dig bortåt från andra. Kanske du kan ändra de handlingssätten? Vad händer när du signalerar till andra att du är intresserad av och tillgänglig för dem?

■ Du kan inleda eller upprätthålla en diskussion genom att ställa frågor till den andra. Försök observera vad det är hos den andra som du är intresserad av och fråga om det eller undra över det. Olikheter är intressanta, inte ett hinder för att få kontakt.

■ Ett precis lika viktigt element som att inleda en diskussion är att upprätthålla den. Att diskutera och skapa en kontakt kräver att den ständigt upprätthålls och byggs. Alla parter har samma ansvar för det. Fundera till exempel över hur du svarar när någon frågar dig något. Svarar du *"ja"* eller *"nej"*, *"vet inte"* och *"helt okej"*? Det kan vara svårt att upprätthålla diskussionen om någon bara svarar med ett eller ett par ord. Försök beskriva och berätta vad du tycker, motivera din åsikt, ställa preciserande frågor eller ställa egna frågor. Detta kan kräva mycket övning om du är van att inte tala mycket och om du spelar en reserverad roll i en interaktionssituation. Särskilt om du märker att du till exempel tänker att *"jag vill inte vara nyfiken eller tränga mig på"* ska du ta det som en tanke som

uppstår och inse att du kan handla på ett annat sätt.

■ Kom ihåg att du inte behöver vara expert på allt eller veta allt om världspolitiken eller senaste nytt från riksdagen om det här inte är något du är intresserad av. Du kan även delta i diskussionen med inställningen att du är intresserad av att lära dig och höra något nytt. I en sådan situation kan du till exempel tänka att *"de andra tycker att jag är dum eftersom jag inte vet något om det där ämnet"* eller *"jag är alltför annorlunda, mina åsikter skiljer sig från de andras"*. Vi vill igen påminna om att detta bara är tankar. De säger inget om den faktiska situationen. Du kanske kan hitta alternativa tankar till de här, som hindrar dina handlingar. Till exempel så här: *"Jag vet inget om det här men nu är det bra läge att lära mig"* eller *"Om alla tyckte lika skulle diskussionerna vara väldigt tråkiga"*.

■ Berätta aktivt och utan att tveka om vad du själv är intresserad av, vad du har för hobbyer eller om din vardag. Du kan även påverka diskussionens gång genom att föreslå eller byta samtalsämne.

■ Det är okej att berätta om sina egna bekymmer eller tråkiga nyheter. Du kanske oroar dig för att de andra känner att du belastar dem eller att det är tungt om du berättar om dina bekymmer, men du kan inte utgå från att du vet hur de kommer att reagera på det du säger förrän du säger det. Kanske vi kan lita på att de säger hur de upplever interaktionen, så att vi inte behöver gissa och ibland till och med nedvärdera andra? Det är bra att dela med sig

av personliga saker med andra om du känner att de är pålitliga.

■ När du träffar en trevlig människa och pratar med hen, säg till slut att det var trevligt att träffas och prata. Du kan även säga varför. Om den andra verkar lika entusiastisk efter mötet kan du föreslå att ni ska ses igen eller göra något tillsammans. Den andra personen kan inte veta att du vill träffas igen om du inte säger det. Om det inte passar den andra personen att träffas så är det inte heller ett tecken på hur ert möte har varit eller på vad hen tänker om dig. Det är mycket sällan som livssituationerna och folks scheman passar ihop just i den stund som är, men om du inte försöker så får du aldrig veta. Därför är det bra att tänka sig att allt går bra.

Härnäst har vi lagt upp en lista över övningar som du kan prova i din vardag om du vill:

■ Öva dig i att ge positiv respons till någon annan. Försök observera människorna i din omgivning och det de är bra på, lyckas med eller som annars väcker beundran. Ge dem din ärliga, positiva respons. Observera hur det kändes att ge respons eller berömma. Hur påverkade det situationen? Hur mådde du efter situationen?

Öva dig i att ge positiv respons även till dig själv. Försök beakta sådant som du är bra på och har lyckats med och som annars också är något du beundrar. Ge dig själv din ärliga positiva feedback. Du kan även föreställa dig vad någon nära person säger till dig. Ge hens positiva feedback till dig själv. Observera hur det kändes att ge respons eller berömma. Hur påverkade det situationen? Hur mådde du efter situationen?

■ Försök göra en god gärning om dagen i en vecka. Det kan röra sig om små gärningar, till exempel att öppna dörren, le, erbjuda hjälp, ge sittplats på bussen, ge ett mynt till någon eller lämna det i en automat. Anteckna vad du gjorde och hur det kändes. Hur reagerade andra personer på det du gjorde? Hur kändes det? Vilka goda gärningar märkte du att andra gjorde gentemot dig i dag?

■ Diskutera med någon annan och dela en positiv tanke om dig själv eller något som har hänt dig. Försök berätta även positiva saker, även om det kan vara svårt att hitta den positiva sidan med något. Anteckna hur det kändes att dela med sig och hur den andra personen reagerade på det. Hur påverkades situationen och din egen handling av att du berättade om den positiva saken?

■ Prova att se hur den sociala situationen påverkas av att du ler och tittar folk i ögonen, jämfört med när du inte har ögonkontakt eller ler. Vad märkte du för skillnader? Hur påverkade de den sociala situationen?

■ Inled en diskussion med en okänd människa, till exempel på busshållplatsen, i butikskön eller vid kassan. Det kan röra sig om att kommentera vädret eller någon annan småsak. Vad märkte du?

Sammanfattning

I bokens fjärde del har vi funderat över interaktion och handling i sociala relationer och hur mångfasetterade dessa är. Hur ser man till sina egna gränser och behov på ett sätt som gör att även andras förhoppningar och förväntningar beaktas? Hur skapar och upprätthåller man ömsesidighet och balans i relationerna så att de inte känns orättvisa? Ibland har folk en benägenhet att anta att andra vet eller åtminstone borde veta hur de mår eller vilka tankar olika situationer väcker. För att bli förstådda och bemötta på det sätt vi vill måste vi beskriva vår inre värld för andra. Det är typiskt för interaktionssituationer och sociala relationer att saker och ting fortskrider nästan som om det rörde sig om ett manuskript som skrivits i förväg. Vi kanske inte märker att vi själva upprätthåller vårt eget förhållningssätt och ett visst inlärt mönster, trots att vi inte är helt nöjda med det.

Att agera i en interaktion och i sociala relationer innebär ständig förändring. Det kräver att vi alla anpassar oss och i synnerhet att vi är närvarande och observanta så att vi kan iaktta vad som händer i själva situationen och med oss och andra. Att reagera irriterat på någon annans beröm eller att svara ja på någon annans förslag även om man inte vill, är exempel på förhållningssätt som kan förstärka upplevelsen av ensamhet i sociala relationer. Även vår inställning till oss själva har en betydande inverkan på upplevelsen av ensamhet. Att minska ensamheten betyder även att vi hittar ett bra sätt att vara med andra och oss själva så att vi kan upprätthålla ömsesidiga och balanserade sociala relationer där upplevelsen av ensamhet inte står i fokus.

Tankepaus

Stanna upp och tänk igenom vad det som du har bearbetat ovan väcker för tankar hos dig och vad du anser att det säger om dig.

Vilka tankar eller känslor märker du hos dig själv här i slutet av del fyra?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vilka behov eller önskemål berättar dina tankar och känslor om?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Känslopaus

Färglägg molnet med din upplevelse av ensamhet under den senaste veckan.



Hur ofta känner du att du är ensam?



Hur kraftigt känner du av ensamheten?

Aktivitetsstunder

Skriv ned några konkreta saker som du kan göra för att minska din upplevelse av ensamhet. Dina små gärningar under de kommande veckorna kan till exempel vara kopplade till att du ger uttryck för dina förväntningar eller förhoppningar. Kanske du kan prova på en lite annorlunda roll i någon bekant situation eller relation? Eller kanske du kunde försöka ta reda på vad man vill ha av dig och reagera på det? Kan du stå på dig och stå för dina gränser på ett bättre sätt i vissa situationer eller relationer?

Färglägg rutan när du har gjort din lilla gärning för dagen.

Min lilla gärning

MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ	MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Min lilla gärning

MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ	MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Min lilla gärning

MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ	MÅ	TI	ON	TO	FR	LÖ	SÖ
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Tacksamhetsstund

Vilka saker är bra eller bättre än förr i ditt liv just nu?

[illegible]

Anteckningar

[illegible]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

INNEHÅLL



DEL | FRÅN CIRKELN AV ENSAMHET TILL EN POSITIV FÖRÄNDRING

BAKGRUNDSKRAFTERNA TILL EN FÖRÄNDRING	140
Borde jag eller vill jag?	141
■ Övning: Vad tycker jag om?	143
■ Övning: 12 timmars extra tid	144
Det viktigaste först	144
■ Övning: Det som är viktigast för mig	146
Min väg mot förändring	150
■ Övning: Lagom utmanande	152
■ Övning: En plan för att stärka den sociala kontakten	155
■ Övning: En Handlingsplan för att minska upplevelsen av ensamhet ..	157
Min egen väg mot förändring	158
■ Övning: Brevet till mig själv	159
Känslopaus	161
Slutligen – värna om den sociala kontakten	162
 Tack	 164
Litteratur	165
■ Bilaga: Enkät om ensamhet	169
Anteckningar	171

5. DEL

FRÅN CIRKELN
AV ENSAMHET
TILL EN POSITIV
FÖRÄNDRING

BAKGRUNDSKRAFTERNA TILL EN FÖRÄNDRING

"Jag gick på lillajulfesten även om jag inte egentligen vågade. Vad glad jag är att jag gjorde det."

"Jag frågade om hen ville komma på en promenad eller ta en kaffe."

"Numera sitter jag på bussen utan att titta på mobilen. Jag tittar på de andra omkring mig."

Vi upplever alla ensamheten på olika sätt på grund av vår livshistoria, våra mångfacetterade sociala relationer och individuella livssituation. I boken har du fått observera det tänkande och beteende som är kopplat till ensamhet. Vi har gjort detta med allmänna exempel ur ensamma personers liv, och med övningar som har fått dig att se hur det är i ditt eget liv. Medan du gjorde övningarna märkte du kanske att du inte nödvändigtvis får till stånd den förändring du har hoppats på bara genom att tänka på och observera ensamheten. Därför har vi även haft Aktivitetsstunder där du har fattat ett medvetet beslut om att se, tala om och göra saker på ett annat och mindre ensamt sätt.

I den här sista delen i boken går vi från tanke till handling, alltså så att du ser hur du kan flytta dig utanför cirkeln av ensamhet och hur du med dina egna handlingar kan skapa en positiv cirkel av förändringar där du får uppleva den typ av sociala kontakter till andra som du önskar dig. Vi börjar ändå med att se på hurdan du är, vad du är intresserad av och vad som är allra viktigast för dig i livet. De här funderingarna hjälper dig att göra upp en egen, konkret plan för ändringar som leder till att ensamheten minskar och till att den sociala kontakten förstärks.

"Jag får ångest av att vara ensam eftersom jag inte valde det här utan tvingades till det. Det känns som att jag är en besökare i mitt eget liv."

Så beskrev en person som upplevde ensamhet sin situation. Ensamheten är aldrig ens eget val och den medför inget positivt. Den kan leda till att även det man själv är intresserad av och att ens egna val och värderingar känns främmande och obetydliga. Du kan till och med känna dig utomstående i ditt eget liv.

Borde jag eller vill jag?

Vi jämför automatiskt oss själva och andra samt vår situation för att få en uppfattning om vår plats i den sociala världen. Vi strävar efter att få svar på frågor om vem vi är och vart vi hör. Samhället har olika förväntningar och normer, allt från att betala skatt till könsroller. I sociala medier får vi riktlinjer om hur många vänner vi borde ha, hur vi borde se ut och vart vi bör gå. Våra nära och kära kan också ha förhoppningar och förväntningar som rör oss. Många föräldrar vill att deras barn ska studera och ha intressen. En partner kan vilja att den andra personen deltar i sådant som partnern tycker är viktigt så att paret kan dela upplevelserna. Arbets- och studiekompisarna kan också ha vissa förväntningar på hur ansvar och skyldigheter ska skötas. Vänner och bekanta vill ha ömsesidighet, intresse och att man delar något gemensamt.

Dessutom och delvis på grund av det som sägs ovan uppstår det även förväntningar som vi själva har på oss själva.

Vi kan kräva olika saker av oss själva och försöker motsvara de förväntningarna. Ibland kan det väcka en känsla av att saker och ting måste skötas på ett visst sätt i stället för att man faktiskt vill göra dem. En person som upplever ensamhet sade så här: *"Jag borde vara mer social och lära mig small talk."* En annan funderade att *"jag borde ringa min vän som bor långt borta"* och en tredje tänkte att *"jag måste bara göra saker och ting, ingen hämtar mig hemifrån eller gör sakerna åt mig"*. En fjärde tänker igen att *"Nu när jag är pensionär och har tid så borde jag göra allt möjligt."*

Mitt bland alla förväntningar, krav och önskemål kan man glömma sina egna önskemål och vad man vill. Det är svårare att få motivation till att agera om det känns som något man är tvungen till och ett krav. Det kan även vara svårt att prioritera många saker. Vems förväntningar och önskemål ska man uppfylla, sina egna eller andras?

Om du märker att du säger *jag borde* bör du stanna upp och fundera över varför du borde. Är det fråga om en oundviklig skyldighet eller känns det bara så? Om du fick välja vad du ska göra, vad skulle du välja? Vad vill du faktiskt göra?

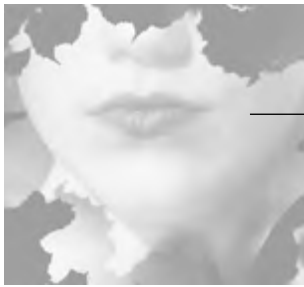
I den här övningsboken har vi studerat olika sätt att tänka och hur det egna tänkandet påverkar känslan av ensamhet och ens beteende. Ibland har du kunnat få en känsla av att du *"bör vara annorlunda än du är"*. Den här uppmaningen "jag borde" till dig själv är ändå inget som hjälper dig vidare. Snarare är det så att om du försöker rätta till ditt tänkande genom att ställa krav på det, kan det leda till en allt kraftigare upplevelse av ensamhet och snart kan känslan

av ensamhet åtföljas av kritiska och nedslående röster. Därför är det viktigt att identifiera det här interna borde-tänkandet. Uppmuntrar det dig till att komma igång eller hjälper det dig mot dina önskemål, eller är det snarare fråga om en extern röst som tvingar och trycker ner dig?

En del av missnöjet med ditt eget liv kan komma av att du jämför dig med andra. Det kan vara bra att jämföra sig med andra om det leder till att du identifierar viktiga saker och mål som du vill uppnå. En jämförelse är särskilt bra om den väcker inspiration och en vilja att börja genomföra ändringar i livet. Men jämförelsen kan också bli till något negativt och nedslående. Så blir det ofta om det vi jämför med verkar ouppnåeligt och omöjligt. Vi kan till exempel via sociala medier jämföra vårt sociala liv med andras: alla andra verkar ha tusentals vänner, något roligt att göra hela tiden och massor med evenemang. Det kan leda till missnöje eftersom jämförelsen med ett idealiskt liv där alla tråkigheter har eliminerats kan göra att det egna livet just då känns otroligt platt och tomt. Klyftan mellan det egna, nuvarande livet och det idealiska livet kan leda till att man drömmer

om en förändring, men ställer sina mål så högt att det känns omöjligt att göra något i praktiken. En person som redan länge hade upplevt ensamhet beskrev sin vanliga vardag: *"Mina dagar går åt till att läsa i sociala medier vad andra gör för otroliga saker."* Den nedslående jämförelsen kan bli till en dålig vana. Genom att identifiera den här benägenheten att jämföra kan du börja göra dig av med den. Du kan ställa dig frågan om jämförelsen är till någon glädje eller hjälp för dig. Hjälper den dig att vara nöjd med livet och att känna dig mindre ensam och utanför och att sträva efter sådant som är viktigt för dig?

Ett steg ut från cirkeln av ensamhet är att du börjar föreställa dig sådant som är viktigt för dig och vad du faktiskt vill ha. Det kan vara så att du vill hålla fast vid sådant som du är bekant med eller vill få nytt innehåll i livet. Ibland är de värderingar och intressen som är viktigast för oss även kopplade till vårt förflutna. Kanske det finns något du har glömt men som blivit betydelsefullt nu igen? Uppgifterna som följer kan hjälpa dig att fundera över dessa frågor.

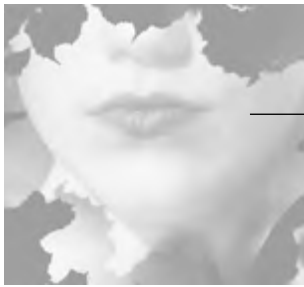


ÖVNING: VAD TYCKER JAG OM?

Färglägg i olika färger det som
du redan gör i livet och vad du vill göra.

Gå på promenad	Jaga/fiska	Diskutera
Skriva	Läsa böcker/tidningar	Samla
Motionera	Fotografera	Delta i idrottsevenemang
Gå på loppis	Gå till biblioteket	Sköta djur
Rita/måla/modellera	Gå på teater	Sköta blommor/trädgården
Laga mat	Resa konsert	Gå på restaurang
Spela datorspel	Jobba som volontär	Sjunga/spela
Gå på bio	Besöka andra	Göra handarbeten/snickra
Lyssna på radio/musik	Gå på konstutställning	Lösa korsord
Surfa på webben	Studera	Något annat?
Gå på kafé	Delta i grupper	
Titta på tv/serier på webben	Gå en kurs	

Ensamheten kan leda till att vi slutar göra saker och glömmet det vi tycker om och som gör oss glada. Det kan även bli så att du ofta ensam gör sådant du tycker om. Hittade du något på listan som du kunde börja med, eller kan du göra något tillsammans med andra? Kanske du kan söka dig till en omgivning där andra också tycker om samma saker? Om du funderar över detta hjälper det dig att tänka på vad du vill att ska ske i din egen ändringsplan.



ÖVNING: 12 TIMMARS EXTRA TID

Syftet med den här övningen är att hjälpa dig identifiera vilka saker du anser vara betydelsefulla och viktiga för dig just nu.

Låt oss föreställa oss att du får 12 timmars extra tid i dygnet.
Vad skulle du använda den extra tiden till?

Försök att svara utan att tänka på eventuella hinder.

.....

.....

.....

.....

.....

Det viktigaste först

Folk försöker att handla enligt de principer och värderingar som är viktigast för dem. För vissa är det viktigt att hjälpa andra och för vissa är framgång det viktigaste. Någons handlingar styrs av uppskattningen av traditioner och trygghet, medan någon annan kanske söker efter upplevelser och längtar efter stimulans. Våra värderingar och handlingar kan även vara motstridiga, till exempel om vi anser att det är viktigt att hjälpa andra men inte själva av praktiska orsaker kan göra det som vi anser vara viktigt. För många av oss är hälsan en viktig värdering, men våra handlingssätt följer inte värderingen, vilket kan ge allvarlig ångest. Ibland kan värderingarna även vara sinsemellan motstridiga. Då kan det kräva att vi kristalliserar de värderingar som vi anser vara viktiga för att kunna genomföra dem. Det är svårt att samtidigt satsa fullt ut på både sin fritid och sitt familjeliv. Ofta måste vi göra val för att inte uppleva värdekonflikter mellan oss själva och andras förväntningar.

I följande övning får du fundera över dina värderingar på fyra centrala områden i livet. Ditt mål är att identifiera de värderingar som är viktigast för dig, så att du kan bedöma hur ditt nuvarande beteende främjar genomförandet av dessa värderingar. Det här är en utgångspunkt för hur du kan börja ta steg i riktning mot dina värderingar.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

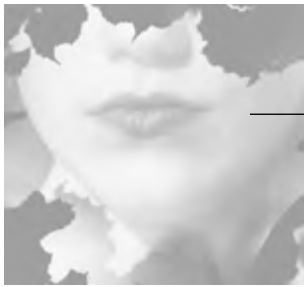
.....

.....

.....

.....

.....



ÖVNING: DET SOM ÄR VIKTIGAST FÖR MIG

Den här övningen ska väcka tankar
om vad som står i första rummet och är viktigt för dig.

Vad är viktigt för dig med dina intressen, i utvecklingen av dina färdigheter,
i din personliga utveckling och i dina sociala relationer? Hurdan vill du vara om du kan
handla precis som du vill i förhållande till andra, dig själv och din omgivning?

1. INTRESSEN OCH SÄTT ATT KOPPLA AV:

Hur tar du dig tid för dig själv och hur skämmer du bort dig? Vad har du för hobbyer?

Skriv ned hur du vill använda din fritid, oavsett om du har tid nu eller inte.

Skriv om allt det som är viktigt för dig på det här området.

STÖDFRÅGOR:

*Vad vill du ha som hobby? Vilka slags hobbyer utvecklar dig? Hur kopplar du av, hur tar du dig tid
för dig själv eller hur skämmer du bort dig?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. SJÄLVUTVECKLING:

Vad är du egentligen intresserad av? Är det kopplat till ditt arbete eller yrke, dina studier, hur du tillbringar tiden när du är pensionerad, arbetslös eller i rehabilitering eller till utveckling av andra färdigheter?

Skriv vilket arbete, vilka studier eller vilka färdigheter du vill satsa på och varför det är intressant för dig. Skriv hur du skulle vilja vara just i den rollen. Skriv även om vad som är viktigt för dig i fråga om innehåll och resultat.

STÖDFRÅGOR:

Vilket slags arbetstagare, studerande, rehabiliteringspatient eller pensionär vill du vara?

Hur vill du bete dig mot dina kollegor, studiekompisar och kamrater?

Vad är det allra viktigaste för dig och vad motiverar dig mest på det här området för självutveckling?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. VÄLBEFINNANDE:

Vad inom välbefinnande, hälsa, miljö och kreativitet är viktigast för dig?

Skriv om hur du vill sköta din hälsa. Tänk även på sådana psykiska utvecklingsområden som religiositet, kreativitet, livsfärdigheter, förhållandet till naturen, motion, kost och hur du vill ta hand om kroppen. Skriv om hur du vill tillbringa din tid på det här området.

STÖDFRÅGOR:

Vilket slags återkommande motion vill du idka för att ta hand om kroppen?

Hur vill du sköta hälsan med hjälp av sömn, kost och motion? Hur vill du värna om din andlighet och utveckla dig själv inom det området?

4. SOCIALA RELATIONER

Hur viktiga är sociala relationer för dig? Dina relationer till familj och släkt, vänner, kompisar, arbetskamrater och andra sociala kontakter och ditt nätverk?

Skriv hurdan du vill vara i dina sociala relationer. Skriv om vad som helst som du anser vara viktigt i interaktionen med människor som är viktiga för dig.

STÖDFRÅGOR:

Vilka personliga sidor vill du visa upp i dessa sociala relationer? I vilken riktning vill du utveckla dina sociala relationer? Om du kunde handla som du vill, hur skulle du göra då?

Här kan du ännu skriva ned det du är mest intresserad av och dina viktigaste värderingar.
Och var hittar du människor som liknar dig, samtidigt som du får göra det som är viktigt för dig?

Jag är intresserad av:

Mina viktigaste värderingar är:

Jag kunde hitta liknande människor:

Min väg mot förändring

Ovan har du funderat över vad du tycker om och vad som är viktigt och vad du vill uppnå. Det som är viktigt för dig kan kännas avlägset mitt i ensamheten och det kan kännas svårt att komma igång med förändringen. Det viktigaste för att minska ensamheten är att konsekvent göra sådana saker som konkret för dig bort från ensamheten och tar dig närmare sådant som du tycker är viktigt. För att upprätthålla motivationen till förändring kan du påminna dig själv om vad du vill ändra och varför.

Sedan funderar vi över lämpliga förändringsmål för dig. Hur identifierar du ett bra mål? Ett bra mål är något som du kan tänka att du kommer att göra nu eller snart och som känns lite utmanande men ändå möjligt. Målet i sig gör dig lite nyfiken.

Du kan även ha som mål att till exempel börja med en ny hobby där du beslutar dig för att prata några ord med någon ny person varje gång. Du kan även ha som mål att berätta något personligt om dig själv för en bekant när tillfället yppar sig. Precis som med andra ändringar och färdigheter kräver även kontakten till andra att du övar dig och upprätthåller den. När du vill minska ensamheten och öka den sociala kontakten är det viktigt att du börjar förverkliga dig själv och handla i dina relationer samt att du lär dig nya saker i olika situationer i stället för att förvänta dig att allt alltid ska gå på ett visst sätt.

I sociala relationer är små saker ofta det som väger tyngst och det kan vara svårt att inse hur du behöver agera annorlunda för att nå dina mål. Här är några tankar från ensamma människor.

”Jag vill hitta nya människor men jag vet inte hur jag ska börja. Jag vill lära mig att prata med nya

människor men jag vet inte hur. Ingen vill väl att någon börjar prata med dem på bussen? Jag vill åtminstone aldrig mer gå på krogen för att hitta människor. Det leder aldrig till sådana möten som jag vill ha.”

Om man vill minska sin ensamhet så måste man naturligtvis ändra på var man träffar människor, hur många och hur man diskuterar och betar sig med dem. Vilka saker kan öka känslan av närhet i sociala relationer? Vad kan du göra annorlunda? Kanske vill du ta mod till dig och vara mer öppen och sårbar och visa dina känslor mer öppet för andra?

”Jag berättade om min ensamhet för en gammal bekant och bad om ursäkt för att jag hade varit tillbakadragen från vår relation så pass länge. Vi talade länge om hur min skilsmässa hade varit en stor grej för mig och att jag inte riktigt har kommit över den, trots att jag försökte. Den bara kom emellan i vår vänskap då jag inte hittade ord för att tala om sorgen och ilskan. Det kändes bra att prata. Jag vet inte varför jag inte gjorde det tidigare.”

Kanske det på samma sätt inte är lika naturligt för dig att tala om dina personliga saker med andra. Men du kan ändå hitta ett eget sätt att vara mer avkopplad i dina sociala relationer så att du inte behöver känna dig tillbakadragen eller att du värnar dig mot andra, utan du kan hålla kontakten till andra utan att förlora dig själv. Kanske du bara vill acceptera upplevelsen av ensamhet på ett sätt som gör att den inte begränsar dina möjligheter i livet. Eller kanske du vill klara av svåra situationer eller konflikt-situationer lite bättre.

”Jag pratade med min son om att det kändes bra att vi inte grälade så mycket nu. Samtidigt

kliade jag honom på ryggen. Det kändes bra. Jag kommer inte ens riktigt ihåg när jag senast rörde vid honom. Jag har bara koncentrerat mig på att vi hela tiden grälar. Nu känns det som att vårt förhållande inte är så spänt längre. Ibland ringer han för att berätta hur han har det.”

Den stora förändringen i ensamheten kan till och med komma av ett beslut om att du vill lämna en relation där du inte blir sedd eller hörd. På så sätt får du utrymme för en ny relation där du uppskattas.

”Jag hade inte förstått hur mycket energi mina gamla vänskapsrelationer hade tagit. Jag träffade en gammal vän. Den som vänskapen bara upphörde med och det kändes helt förkrossande då och som jag kände mig skuld för eftersom jag inte hade hållit kontakten. Jag märkte att vi inte hade något gemensamt längre. Hen bara pratade om sig själv och frågade inte alls hur jag hade det. Och jag märker att jag inte ens saknar vårt gemensamma festande längre. Jag är en annan person nu. Jag är lyckligare. Det är tråkigt att hen inte ser det eller är glad över det. Men å andra sidan känner jag att jag är fri nu. Jag behöver inga dåliga relationer för att lappa ihop mig själv. Jag uppskattar mig själv mer än förut.”

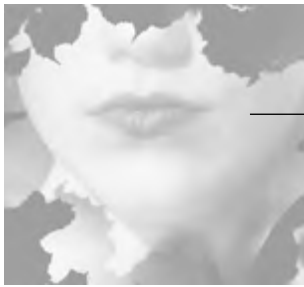
Kanske du vill hitta ett öppnare sätt att kommunicera med andra: fråga och be, lyssna och uttrycka dig själv. Kanske vill du identifiera och uttrycka dina gränser på ett bättre sätt, se till att de inte överskrids. Eller kanske har du blivit mer medveten om de gränser som andra inte vill att ska överskridas.

”När jag tänkte på de där rollerna märkte jag att jag alltid drar mig tillbaka i mina relationer. observerande. Men det är inget jag alls tycker om. Jag har mycket att säga men av någon anledning

säger jag det aldrig högt. Sedan blir jag arg och besviken när ingen frågar mig om min åsikt. Förra veckan sa jag vad jag tyckte i ett möte och det var verkligen befriande. Jag sade även till en vän att det vore trevligt om hen kom på kaffe. Jag hade aldrig tänkt mig att jag kunde ändra min roll, mitt sätt att vara med andra på ett mer ömsesidigt sätt.”

Hur identifierar man ett alltför stort eller orealistiskt mål? Du har alltför stora förväntningar och krav på dig själv och andra i fråga om att minska ensamheten och skaffa dig sociala relationer. Du får ångest på grund av målet och känner att du måste bli mer redo för att förverkliga det. Men det börjar uppstå allt fler hinder för förändringen, och det blir helt enkelt så att du aldrig börjar. Det orealistiska målet är kopplat till andra människor eller till situationer som du inte kan påverka. Ett orealistiskt mål är till exempel att bli kär, eftersom det även innefattar en annan människa som du inte för din del kan påverka. Däremot är ett liknande men realistiskt mål att *”inleda en diskussion och bekanta dig med en intressant person”*.

Här fick du en del idéer om hur man kan övervinna ensamheten. Du kanske identifierar dig med dem eller så kanske du har helt egna steg i livet för att få fler och mer betydelsefulla relationer. Ofta behöver du ändra ditt tänkande och även ditt beteende för att få till stånd en permanent förändring. En emotionell förändring kan till exempel vara att du bättre identifierar dina känslor och behov och kanske berättar om dem för personer som står dig nära. Ett förändrat tankesätt betyder att du identifierar de skadliga tankarna och att du inte låter dem definiera dina handlingar. Ett förändrat beteende kan till exempel vara att du bjuder in vänner på besök eller planerar din semester i förväg och inte låter ensamheten svälja alla dina planer.

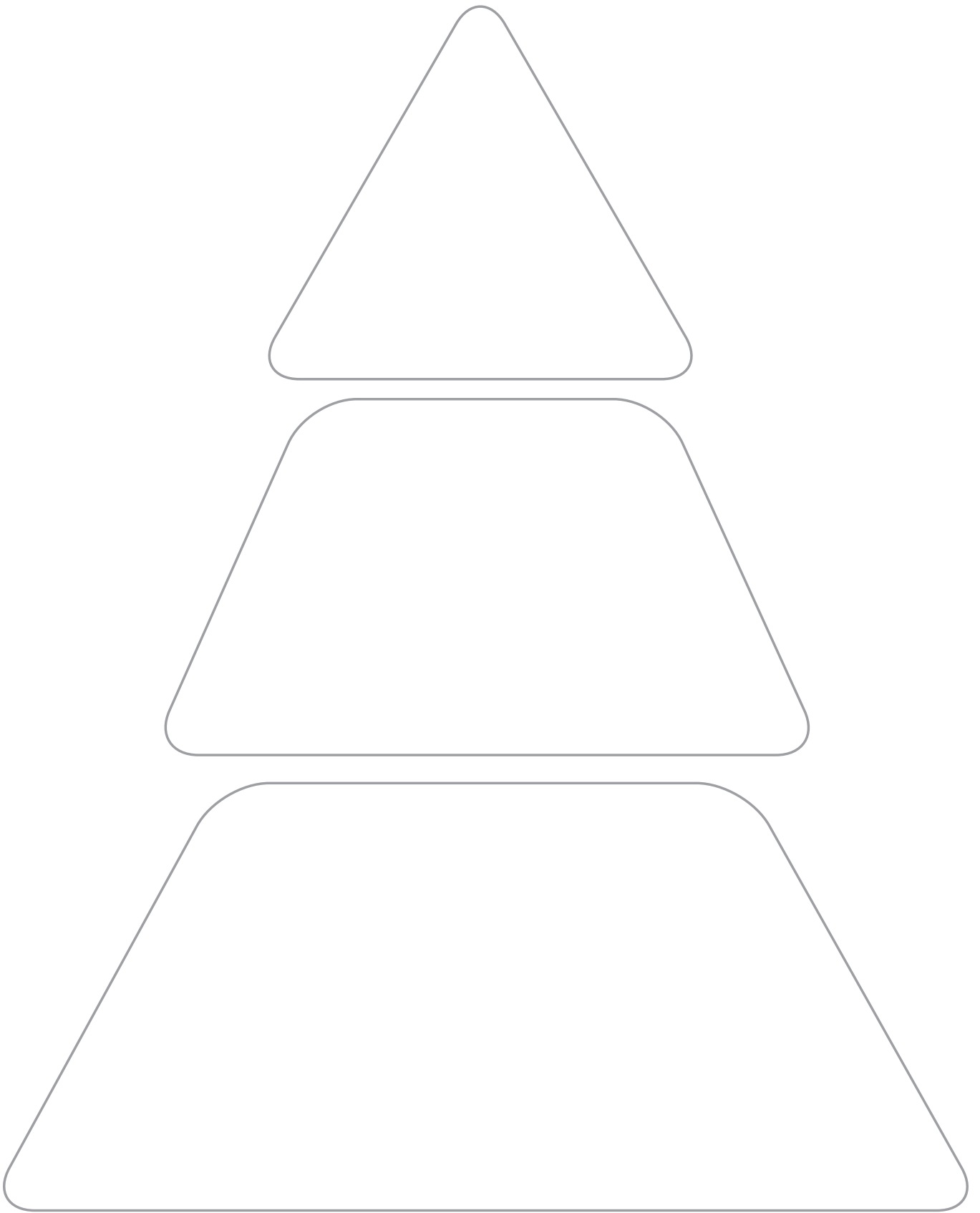


ÖVNING: LAGOM UTMANANDE

Den här övningen är avsedd att hjälpa dig när du funderar över dina konkreta mål. Mål som passar dig känner du igen på att de inte orsakar alltför mycket ångest, men som ändå inte ligger inom din bekvämlighetszon. Du behöver besvära dig lite och utmana dig själv men du får inte panik och stressar inte för mycket.

Överst i pyramiden skriver du något som du får ångest av att bara tänka på, något du inte ens vill börja med och som du inte känner dig redo för. Nederst har du något som inte leder till ångest och som känns lätt, men som inte tar dig framåt.

I mitten kan du föreställa dig mål som kan ligga mellan dessa ytterligheter: lite utmanande, nytt men uthärdligt i fråga om ångest och stress.



Det kan vara svårt att komma igång med att minska ensamheten och skapa sociala kontakter, precis som det är med andra förändringar. Ibland kan det till och med leda till direkt motstånd. Du identifierar den här typen av skadliga tankar mot förändringen om du till exempel tänker:

"Här behövs verkligen inga planer. Det räcker att jag är medveten om problemet och bara sköter allt." Å andra sidan kan förändringen leda till ångest och det märks till exempel i form av att du undviker uppgifter eller är misstroende:

"Det här löser inte min ensamhet. Att jag funderar över övningsboken för mig själv är inget som ger mig de vänner jag vill ha."

Du kan även tänka att det inte ska kännas så här svårt att få till stånd en förändring:

"Om man faktiskt kan påverka detta så ska det inte kännas så här svårt."

Att fundera över något nytt och att hoppas på en förändring som är viktig för en själv kan kännas förvånande och osäkert. Det kan vara svårt att inse var och hur man ska börja. Därför ska vi nu göra upp en konkret plan. Den får dig att strukturera dina tankar och gör det lättare att komma igång.



ÖVNING: EN PLAN FÖR ATT STÄRKA DEN SOCIALA KONTAKTEN

Nu får du i uppgift att göra upp en så konkret plan som du kan för att genomföra ändringar som minskar ensamheten och stärker den sociala kontakten. De här målen omfattar allt det som du vill inkludera i ditt liv och som ökar ditt sociala välbefinnande. Målet kan även vara att du gör mindre skadliga saker än nu för att bättre hantera känslan av ensamhet.

Här kan du även skriva ned sådana saker från uppgifterna Aktivitetsstunder som har fungerat för att minska ensamheten. Vad har hjälpt dig att komma vidare? På samma sätt kan du även fundera över om några små gärningar inte har fungerat. Vad hade du kunnat göra annorlunda? Var det för svårt att börja, blev det för höga förväntningar på andra människor eller behövde du kanske något konkret sätt att påminna dig själv om dina små mål?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Den här uppgiften hjälper dig att göra upp den handlingsplan som kommer närmast, så att du lär dig vilka mål som fungerar för dig: *"Jag märker att det räcker att ett mål är litet och något som jag gärna gör, till exempel ber en vän komma på en promenad."* *"Jag märker att jag visserligen planerar att göra något men att jag sedan inte får något uträttat. Kanske jag behöver en påminnelse, till exempel på telefonen, om att jag ska ringa till en kompis och att jag ska gå ut på promenad med hen eller för mig själv."*

I rutorna skriver du in uppgifter och handlingar som hjälper dig från nuläget till den nya framtidssituationen. Det kan vara olika saker och de behöver inte vara förknippade med samma sak. Det viktigaste är att vara och en av dem, tillsammans och var för sig, för dig mot den önskade situationen, med små konkreta steg. Fundera särskilt över vad du kan göra och vilka saker du kan påverka med dina egna handlingar. Fundera först över den enklaste uppgift eller handling du kan tänka dig och skriv in den i första rutan. I sista rutan skriver du den svåraste. Du behöver inte klara av alla uppgifterna genast, utan kom ihåg att förändringen tar sin tid.

I den vänstra rutan kan du beskriva ditt liv och sociala nätverk i dag.

Hurdan är din vardag?

Hur skulle du beskriva dina sociala relationer och situationer?

Hur märker du ensamheten i ditt liv och hur stör den dig?

Vilka saker gör du?

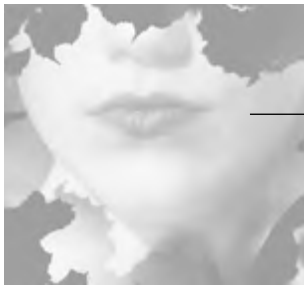
Hur klarar du dig med ensamheten?

I den högra rutan kan du beskriva din situation när du inte kämpar med ensamhet eller när ensamheten blir till ett mindre och mindre problem.

Kan du redan i tankarna känna var du skulle vara och vad du skulle göra om du inte var ensam längre? Vilket slags vardag skulle du ha?

Hur skulle du veta att du inte längre är ensam eller att du känner dig mindre ensam? Vad skulle du vilja göra? Med vem?

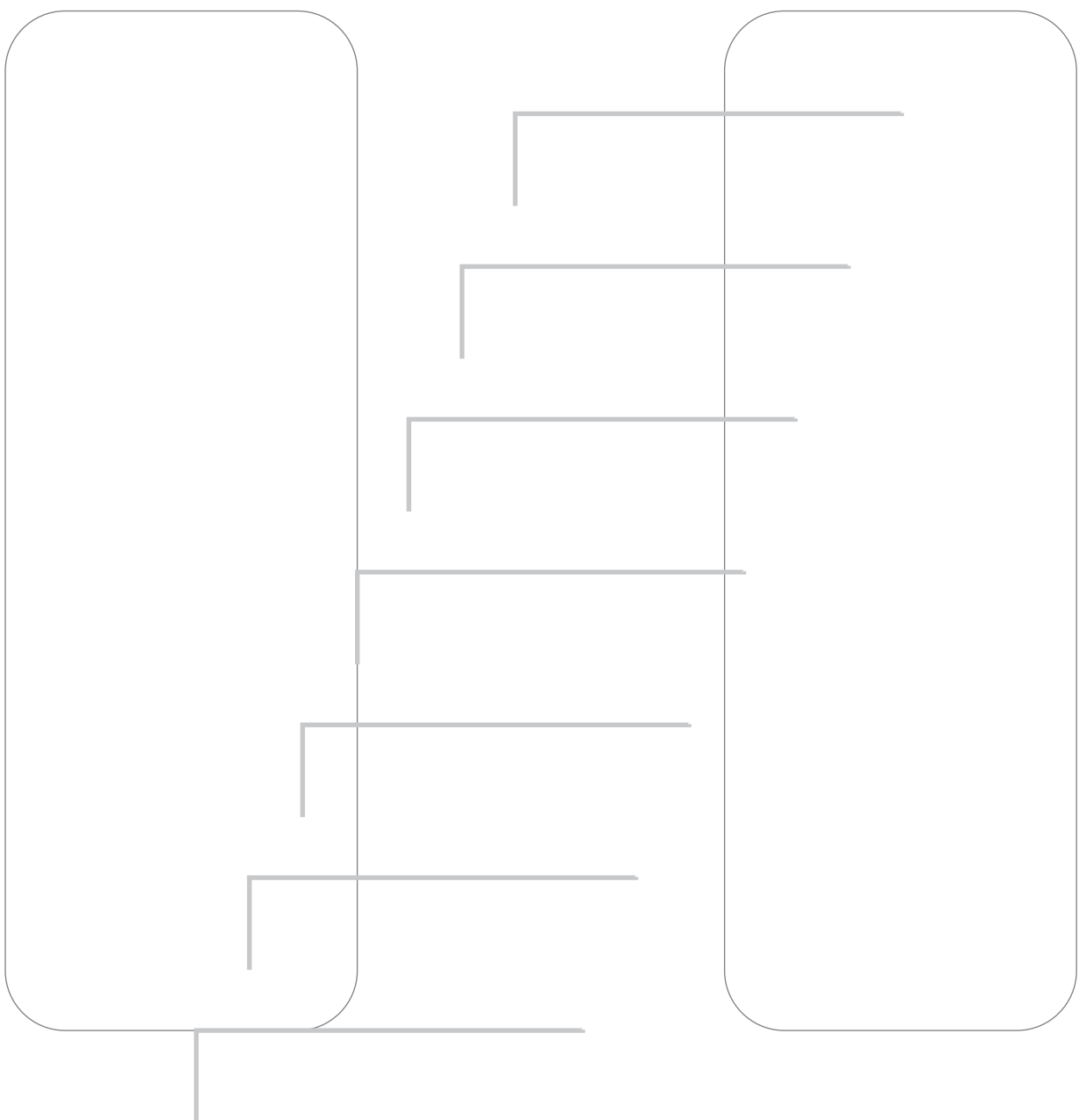
Hur skulle dina sociala situationer se ut?



**ÖVNING:
HANDLINGSPLAN FÖR ATT MINSKA
UPPLEVELSEN AV ENSAMHET**

NULÄGET

FRAMTIDEN



Din egen väg mot förändring

De saker du strävar efter kan kännas mycket avlägsna just nu, kanske bara som drömmar och förhoppningar. Skillnaden mellan en dröm och ett mål ligger i att vi tänker och hoppas på drömmar och att vi måste arbeta för våra mål och främja dem. Att hitta en vän eller partner är en dröm och en förhoppning för många, men som mål är det inte något som man lätt förverkligar själv. Men vi kan ändå ställa upp ett mål om att ha ett öppet sinne, bekanta oss med nya människor och göra sådant som är viktigt för oss. Det är mycket mer sannolikt att vi i så fall träffar någon som tycker om samma saker som vi själva, och möjligheten att hitta någon blir större.

Det kan vara svårt att märka eller uppskatta de steg som för oss vidare, eftersom det slutliga målet kan ligga längre i framtiden. Skillnaden mellan vad vi strävar efter och var vi befinner oss nu kan få oss att känna oss otillräckliga, till och med misslyckade.

”Jag började med en ny hobby, jag kontaktar mina vänner oftare, men jag upplever fortfarande ensamhet eftersom jag fortfarande inte har något parförhållande.”

För att upprätthålla motivationen är det viktigt att du realistiskt bedömer var du har lyckats, vad som har fungerat och när du har klarat dig väl med beaktande av de aktuella målen, förhoppningarna och förutsättningarna. De här framgångarna och uppfyllda delmålen för dig mot det större målet, att minska ensamheten. Håll siktet inställt på målet, utan att ändå glömma allt du redan gör för att uppnå det.

När vi hoppas på att träffa en vän och beslutar oss för att lita på andra så innefattar det även en möjlighet att vi kommer att bli besvikna,

svikna eller sårade. Den känsla av sårbarhet som är nära förknippad med att övervinna ensamheten kan vara det svåraste att övervinna när du börjar fundera över att lindra ensamheten. Ensamheten är även ett slags skydd mot andra personer och omvärlden. Om du vill träffa andra måste du ge upp det skyddet för ett tag. Därför är det bra om ditt mål är sådant att du inte tappar kursen i fråga om att minska ensamheten även när du blir besviken i dina sociala relationer.

När du jagar efter drömmen eller vill bemöta någon annan är det möjligt, faktiskt ganska sannolikt att du ibland kommer att stöta på motgångar, sorg och frustration. Det är skillnad mellan att vara medveten om möjligheten till svårigheter och att närma sig sociala situationer eller relationer med en förväntan om att det värsta möjliga kommer att inträffa. När man förväntar sig det värsta blir det ofta en självuppfyllande profetia. Saker och ting har en benägenhet att gå så som man förväntar sig. Om du förbereder dig på besvikelser ökar behovet av självförsvar och det i sin tur tär på modet som krävs för att vara öppen och naturlig. Vi vet att vår inställning har en stor inverkan på hur saker och ting förlöper. Vi har även talat mycket om det i den här boken. Om du alltså inte vet hur det kommer att gå kan du därför utan problem förvänta dig att det ska gå bra.

Ju bättre du kan tänka dig att det kommer att gå i framtiden, och ju gladare du kan tänka dig att du kommer att vara över dina framsteg, desto lättare blir det att börja genomföra din plan för förändring. Det beror på det hela taget mycket på dig själv hur väl du konkretiserar de här förändringarna som för dig vidare och inspirerar dig till att fortsätta.

Hur uppskattar du dig själv och hur tackar du dig själv för att du lyckas eller för att du uppnår ett mål? Känner du tillfredsställelse, glädje och att du har lyckats? Finns det något litet och konkret som du kan göra för att fira framgången? Hur kan du belöna dig själv?

Även om belöningarna inte är ett skäl att genomföra ändringarna så kan de fungera som positiva sporrar för dig och påminna dig om att du inte ska anse att planen är en självklarhet. Du kan vara stolt och glad över det du har åstadkommit.



ÖVNING: BREVET TILL MIG SJÄLV

Här i den sista delen av den här boken har du arbetat med en konkret plan för förändringar. I alla övningar i boken har du stannat upp och lyssnat på dig själv och det har varit viktigt. Du har lärt dig något om dig själv. Med tanke på planen för förändring som du genomför är den viktigaste frågan därför vad du har lärt dig.

Hur tänker du om ditt liv nu?
Vad har du för inställning till dig själv och dina sociala relationer?

I början skrev du om din egen upplevelse av ensamhet. Skriv nu ett brev till dig själv, när du befann dig i den stunden av ensamhet. Vad skulle du nu, i den här stunden, säga till ditt dåvarande jag?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[illegible]

Känslopaus

Färglägg molnet med din upplevelse av ensamhet under den senaste veckan.



Hur ofta känner du att du är ensam?

Hur kraftigt känner du av ensamheten?

Du har redan gjort den här uppgiften flera gånger. Märker du om det har skett någon förändring i din upplevelse av ensamhet mellan de olika gångerna du har gjort uppgiften?

Hur har du själv påverkat förändringen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SLUTLIGEN – VÄRNA OM DEN SOCIALA KONTAKTEN

*”Det kändes bra att behandla ensamheten och livet i samband med den.
Helt annorlunda än att prata med en vän.”*

Vi vill alla ha bestående och pålitliga sociala relationer. Vi tänker lätt att en sådan här vänskap är en egenskap som någon har och att vi kommer att bli lyckliga när vi har hittat denna vän. Men vänskap och tillit är något som uppstår genom val och vänliga handlingar. Dina vänliga handlingar och ditt sätt att vara i en öppen och uppskattande interaktion är något som återspeglas på andra.

På samma sätt som vi upprätthåller eller förbättrar konditionen behöver vi även öva och låta våra så kallade interaktionsmuskler vila. Visste du att olika undersökningar har visat att det behövs upp till 200 timmar för att vänskap ska uppstå? Att skapa och upprätthålla sociala relationer är något som kräver ett långsiktigt arbete, men det börjar alltid med ett par små första steg.

Ofta ger vänlighet upphov till vänskap medan misstanke leder till reservationer. Hur tilliten uppstår är ändå något som är en mycket personlig upplevelse för oss alla och den tar sin tid. Någon litar på andra från första mötet medan andra kan ta lång tid på sig innan de litar på andra. I en permanent social relation är det man har gemensamt inte nödvändigtvis mängden tillit, utan en ömsesidig vilja att

värna om den befintliga kontakten och den begynnande tilliten till den andra. Det är svårt att få till stånd en permanent relation om den andra personen inte har någon sådan vilja.

Du kanske inte har hittat den vän du vill ha ännu, och kanske ensamheten inte heller har försvunnit medan du har arbetat med den här boken. Kanske övningsboken ändå har väckt dig och hjälpt dig att inse att ensamheten inte behöver definiera vem du är, vad du gör eller hurdan din framtid blir. Vi hoppas att du har fått hjälp av den här boken och hittat redskap som har bidragit till att din känsla av ensamhet har lindrats och att din upplevelse av social kontakt har stärkts. En person som upplevde ensamhet konstaterade efter att ha arbetat med boken: *”Jag har blivit medveten om min egen del i de sociala relationerna”* Världen ser annorlunda ut när man inte ser den med ensamhetens ögon: *”Jag började se på mig själv och andra på ett nytt sätt. Eller i själva verket på samma sätt som jag gjorde före ensamheten.”*

”Jag märker fler människor omkring mig. Jag har börjat se andra, till exempel när jag har gått till butiken och pratat med dem. Jag har blivit förvånad över min egen medkänsla, empati, gentemot andra. Och jag märkte att den saknades

helt i mina möten förut. Jag var så indragen i mitt ensamhetsskal att jag inte kände medkänsla med mig själv eller andra. Nu känner jag ibland att jag till och med vill krama andra. Och be om ursäkt för att jag var så tillbakadragen.”

”Jag väntade mig så mycket av att träffa mina gamla vänner. En drog sig tillbaka och den andra blev närmare. Jag blev nästan besviken när den andra relationen inte motsvarade mina förväntningar. Sedan insåg jag att kanske hen också är ensam och inte längre vet hur hen ska söka stöd av mig. Jag beslutade mig för att ge hen tid och utrymme. Vi får se hur det går med vänskapen. Jag kan bara göra min del.”

Ensamheten, känslan av att längta efter en kontakt med andra, är en del av livet. Den är inget vi förväntar oss eller önskar oss men den kan även leda till något gott. Den får oss att stanna upp och fundera över de sociala relationerna i våra liv och vad livet har för betydelse. Den här övningsboken är inte en

kurs som du tar examen från. Att du sköter om dig själv, lever enligt dina värderingar och önskemål och att du uppskattar dig själv är något som återspeglas i dina val i vardagen. Det finns även saker som du inte kan påverka i din omgivning och i dina sociala relationer eller de möten du har, trots att du vill. Att få, upprätthålla och stärka din kontakt med andra kräver kontinuerlig och ömsesidig omvårdnad. Vi hoppas att den här boken har varit ett startskott för dig så att du minskar ensamheten och får, upprätthåller och stärker sociala kontakter.

Vi avslutar boken med en tanke från en person som har upplevt ensamhet. Vi hoppas att även du ska ställa dig själv, och kanske även andra, en liknande fråga. Och att du när du besvarar frågan ska ha hittat handlingssätt och känna att du blir bättre sedd och hörd i ditt liv.

”Jag ser mig själv nu. Nu kan jag fråga mig själv hur jag mår.”

TACK

Den här boken hade inte varit möjlig att förverkliga utan alla de personer vi har träffat vid HelsingforsMission, alla ni som delade med er av era berättelser om ensamhet med oss. Vi vill särskilt tacka arbetsgemenskapen på HelsingforsMission för stödet i utvecklingen av ensamhetsarbetet. Vi är tacksamma över att vi får vara en del av en sakkunnig grupp som har specialiserat sig på att minska ensamhet. Vi känner att vårt gemensamma arbete är viktigt.

Övningsboken och ensamhetsarbetet med våra klienter har fortskridit med hjälp av den oersättliga hjälp som vi fått av vår arbetshandledaren, psykologen och psykoterapeuten

Soile Tikkanen. Vi tackar även undervisningsrådet och professorn Niina Junttila för hennes sakkunskap och stöd. Ensamhets- och utvecklingsarbetet hade inte varit möjligt utan vår finansiär, Social- och hälsoorganisationernas understödscentral.

Vi vill särskilt tacka dig som har läst boken och som får till stånd en förändring. Du är modig och visar att du bryr dig då du tar dig an utmaningen med ensamheten.

LITTERATUR

Bateman, A. & Fonagy, P. (2016). *Mentalization-based treatment for personality disorders: A practical guide*. Oxford University Press.

Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). *The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.

Cacioppo, J. T., Fowler, J. H. & Christakis, N. A. (2009). *Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 977–991.

Cacioppo, J. T. & Hawkley, L. C. (2005). *People thinking about people: The vicious cycle of being a social outcast in one's own mind*. Teoksessa K. D. Williams, J. P. Forgas & W. von Hippel (toim.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying* (s. 91–108). New York, NY: Psychology Press.

Cacioppo, J. T. & Hawkley, L. C. (2009). *Perceived social isolation and cognition*. *Trends in Cognitive Sciences*, 13, 447–454.

Cacioppo, J. T., Norris, C. J., Decety, J., Monteleone, G. & Nusbaum, H. (2009). *In the eye of the beholder: Individual differences in perceived social isolation predict regional brain activation to social stimuli*. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 21, 1–10.

Cacioppo, J. T. & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W. W. Norton.

Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L. & Cacioppo, J. T. (2015). *Loneliness: Clinical import and interventions*. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238–249.

Conner, M. (2010). *Cognitive determinants of health behaviour*. Teoksessa A. Steptoe (toim.), *Handbook of behavioral medicine. Methods and applications* (s. 19–31). New York: Springer.

Duck, S., Pond, K. & Leatham, G. (1994). *Loneliness and the evaluation of relational events*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11, 253–276.

Elovainio, M., Hakulinen, C., Pulkki-Räback, L., Virtanen, M., Josefsson, K., Jokela, M. .. & Kivimäki, M. (2017). *Contribution of risk factors to excess mortality in isolated and lonely individuals: An analysis of data from the UK Biobank cohort study*. *The Lancet Public Health*. 2, e260–66.

Fiori, K. & Consedine, N. (2013). *Positive and negative social exchanges and mental health across the transition to college: Loneliness as a mediator*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(7), 920–941.

Friedman, E. M., Hayney, M. S., Love, G. D., Urry, H. L., Rosenkranz, M. A., Davidson, R. J. ... & Ryff, C. D. (2005). *Social relationships, sleep quality, and interleukin-6 in aging women. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 102(51), 18757–18762.

Försterling, F. (1985). *Attributional retraining: A review. Psychological Bulletin*, 98(3), 495–512.

Försterling, F. (2001). *Attribution. An introduction to theories, research and applications. Hove: Psychology press.*

Gan, P., Xie, Y., Duan, W., Deng, Q. & Yu, X. (2015). *Rumination and loneliness independently predict six-month later depression symptoms among Chinese elderly in nursing homes. PloS one*, 10(9), e0137176.

Greenwald, A. & Banaji, M. (1995). *Implicit social cognition: Attitudes, self-esteem, and stereotypes. Psychological Review*, 102(1), 4–27.

Hackett, R. A., Hamer, M., Endrighi, R., Brydon, L. & Steptoe, A. (2012). *Loneliness and stress-related inflammatory and neuroendocrine responses in older men and women. Psychoneuroendocrinology*, 37(11), 1801–1809.

Hagelquist, J. O. (2018). *The mentalization guidebook. Routledge.*

Hayes, S. C. & Smith, S. (2008). *Vapaudu mielesi vallasta ja ala elää. Jyväskylä. SKT:n julkaisusarja: Hoitomenetelmien julkaisuja 8.1.*

Holvast, F., Burger, H., de Waal, M. M., van Marwijk, H. W., Comijs, H. C. & Verhaak, P. F. (2015). *Loneliness is associated with poor prognosis in late-life depression: Longitudinal analysis of the Netherlands study of depression in older persons. Journal of Affective Disorders*, 185, 1–7.

Junttila, N. (2015). *Kavereita nolla: Lasten ja nuorten yksinäisyys. Tammi.*

Junttila, N. (2018). *Kaiken keskellä yksin: Aikuisten yksinäisyydestä. Tammi.*

Junttila, N., Ahlqvist-Björkroth, S., Aromaa, M., Rautava, P., Piha, J., Vauras, M., Lagström, H. & Räihä, H. (2013). *Mothers' and fathers' loneliness during pregnancy, infancy, and toddlerhood. Psychology and Education Journal*, 50, 98–104.

Junttila, N., Kainulainen, S. & Saari, J. (2015). *Mapping the lonely landscape: Assessing loneliness and its consequences. The Open Psychology Journal*, 8, 89–96.

Kanninen, K. & Uusitalo-Arola, L. (2015). *Lyhytterapiauttinen työote*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Karila, I. & Tuulari, J. (2017). *Skeemapsykoterapia käytännössä*. Helsinki: Luote.

Kauppila, P. A., Silvonen, J. & Vanhalakka-Ruoho, M. (2015). *Toimijuus, ohjaus ja elämäntulkku*. Publications of the University of Eastern Finland. Reports and Studies in Education, Humanities, and Theology 11. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto.

Keltikangas-Järvinen, L. (2011). *Temperamentti: ihmisen yksilöllisyys*. WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. (2011). *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. WSOY.

Koivulohka, M. & Kauppila, P. A. (2015). *Toimijuuden tuki: Dialoginen ohjaus*. Publications of the University of Eastern Finland. Reports and Studies in Education, Humanities, and Theology 12. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto.

Kontunen, J., Karlsson, H. & Larmo, A. (2007). *Interpersoonallinen psykoterapia. Depression fokuoitu hoitomenetelmä*. Edita.

Kunda, Z. (1999). *Social cognition: Making sense of people*. MIT press.

Kähkönen, S., Karila, I. & Holmberg, N. (2002). *Kognitiivinen psykoterapia*. Duodecim.

Lappalainen, R., Lehtonen, T., Hayes, S. T., Batten, S., Gifford, E., Wilson, K. G., Afari, N. & McCurry, S. M. (2004). *Hyväksymis- ja omistautumisterapia käytännön terapiatyössä*. Tampere, Jyväskylä. SKT:n julkaisusarja: Hoitomenetelmien julkaisuja Nro 3.1.

Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkey, L. C. & Cacioppo, J. T. (2011). *A meta-analysis of interventions to reduce loneliness*. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219–266.

Mattila, J. (2014). *Herkkyys ja sosiaaliset pelot*. Helsinki: Kirjapaja.

Norcross, J. (toim.). (2002). *Psychotherapy relationships that work. Therapist contributions and responsiveness to patients*. New York: Oxford University Press.

Pajulo, M., Salo, S. & Pyykkönen, N. (2015). *Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä*. *Duodecim*, 131, 1050–1057.

Perlman, D. & Peplau, L. A. (1981). *Toward a social psychology of loneliness*. Teoksessa S. Duck & R. Gilmour (toim.) *Personal Relationships in Disorder*. London: Academic Press. 31–56.

Pietikäinen, A. (2013). *Kohti arvoistasi: Suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. Duodecim.*

Rosenberg, M. & Chopra, D. (2015). *Nonviolent communication: A language of life: Life-changing tools for healthy relationships. PuddleDancer Press.*

Russell, D. (1982). *The Causal Dimension Scale: A measure of how individuals perceive causes. Journal of Personality and Social Psychology, 42(6), 1137–1145.*

Russell, D., Peplau, L. A. & Cutrona, C. E. (1980). *The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. Journal of Personality & Social Psychology, 39, 472–480.*

Rönkä, A. R. (2017). *Experiences of loneliness from childhood to young adulthood: Study of the Northern Finland Birth Cohort 1986. Oulu: Oulun yliopisto. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526215945.pdf> (viitattu 4.9.2019).*

Saari, J. (2016). *Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.*

Saari, J. (2009). *Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro.*

Svendsen, L. (2015). *Yksinäisyyden filosofia. Jyväskylä: Docendo.*

THL Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus (ATH). (2017). <https://thl.fi/fi/-/yha-useampi-suomalainen-kertoo-tinkivansa-perustarpeista-ja-pelkaa-ruuan-loppuvan-kaapista> (viitattu 29.8.2019).

Tiilikainen, E. (2016). *Yksinäisyys ja elämäntilanne: Laadullinen seurantatutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Väitöskirja.*

Turkle, S. (2012). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other. Basic books.*

Turner, J. C., Oakes, P. J., Haslam, S. A. & McGarty, C. (1994). *Self and collective: Cognition and social context. Personality and Social Psychology Bulletin, 20(5), 454–463.*

Vanhalst, J., Soenens, B., Luyckx, K., Van Petegem, S., Weeks, M. S. & Asher, S. R. (2015). *Why do the lonely stay lonely? Chronically lonely adolescents' attributions and emotions in situations of social inclusion and exclusion. Journal of Personality and Social Psychology, 109(5), 932.*



BILAGA: ENKÄT OM ENSAMHET

Hur ofta känns det som i de här påståendena?

	Så här känns det ...				Poäng
	<i>aldrig</i>	<i>sällan</i>	<i>ibland</i>	<i>ofta</i>	
1. Jag känner mig som en del av en grupp vänner. *					
2. Jag har mycket gemensamt med människor runt omkring mig. *					
3. Jag känner mig utesluten.					
4. Jag känner mig isolerad från andra.					
5. Jag kan få sällskap om jag vill det. *					
6. Jag är olycklig över att vara så tillbakadragen.					
7. Det finns människor jag känner mig nära. *					
8. Mina relationer till andra är inte meningsfulla.					
9. Ingen känner mig riktigt väl.					
10. Jag står inte nära någon annan.					
11. Det finns personer som verkligen förstår mig. *					
12. Det finns personer jag kan prata med. *					
Totalt					

Denna översatta och förkortade ensamhetsenkät (från finska, i Junttila m.fl. 2013; 2015) är baserad på UCLA Loneliness Scale-mätaren (Russell, Peplau & Cutrona 1980).

Är det ensamhet eller något annat?

Den här enkäten ger en fingervisning om upplevelsen av ensamhet. Poängräkningen efter svaren är i tre skeden. Först granskar vi påstående som inte har någon stjärna. Skriv in poängen i den sista kolumnen i tabellen, enligt påståendena:

aldrig = 1 poäng, *sällan* = 2 poäng,
ibland = 3 poäng och *ofta* = 4 poäng.

Sedan räknar du ihop de sista påståendena i den sista kolumnen, alltså de *med stjärna*:
aldrig = 4 poäng, *sällan* = 3 poäng, *ibland* = 2 poäng och *ofta* = 1 poäng.
Slutligen räknar du ihop poängen.

Minsta antalet poäng i enkäten är 12 och högsta antalet är 48. De första sex påståendena i enkäten mäter social ensamhet (minst 6 och högst 24 poäng), och de sista sex påståendena bedömer den emotionella ensamheten (minst 6 och högst 24 poäng). Det totala antalet poäng ger dig en fingervisning om din upplevelse av ensamhet just nu. Ju mindre antal poäng, desto mindre känner man sig ensam.

Det går ändå inte att dra några slutsatser om sin egen eller andras upplevelse av ensamhet bara baserat på en enkät. Enkäten kan användas till att starta en diskussion eller som grund för en individuell granskning. Den egna upplevelsen av ensamhet är viktigare än antalet poäng. Ett grovt tröskelvärde för social ensamhet kan vara ett poängantal över 13 och för emotionell ensamhet 11 poäng hos kvinnor och 13 hos män.

Du kan använda enkäten om du arbetar med boken tillsammans med en yrkesmänniska.

Enkäten kan användas till att följa ändringar i upplevelsen av ensamhet om man svarar på enkäten i början och slutet av arbetet.

Det går även att använda svaren i enkäten för att ställa upp mål. Om till exempel påståendet *"ingen känner mig väl"* beskriver upplevelsen av ensamhet just nu, kan man fundera över de mål som kanske kan bidra till att den sociala kontakten förstärks. Kanske målet kan vara att till exempel berätta om sig själv mer personligt för sina bekanta?

Ofta lindras upplevelsen av ensamhet av att man identifierar de egna skadliga tankarna och ändrar sitt beteende. För vissa kan förändringen ske i en rusch, som ett slags idéupplevelse, medan den för andra kan bli till en långdragen process. Det kan även bli så att känslan av ensamhet i början och slutet av arbete är mer eller mindre likadan. Det är ändå möjligt att uppleva att man kan godta den egna situationen på ett bättre sätt. Ensamheten och förändringen av ensamheten är något mycket individuellt och personligt.

Anteckningar

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

**Ari Marjovuo,
Jenny Julkunen och Maria Lähteenmäki**

ENSAMHET

En bok för dig som är trött på känslan av ensamhet.

Övningsboken hjälper dig att identifiera och studera skadliga tankar och handlingssätt och uppmuntrar dig att hitta nya idéer och alternativa sätt att tänka och handla. Att lindra ensamheten är därmed summan av alla de gärningar som för dig mot ett liv och sådana sociala relationer som passar dig och där du blir sedd och hörd.

Boken grundar sig på forskningsbaserad kunskap om hur vi kan påverka ensamheten. Den har tagits fram i HelsingforsMission tillsammans med personer som har upplevt ensamhet och i ett samarbete som Social- och hälsoorganisationernas understödscentral har möjliggjort.



ISBN 978-952-69977-2-8

