

Känner du igen ensamhet?



Känner du till skillnaden mellan social och emotionell ensamhet? Känner du igen dina egna känslor av ensamhet? Med det här testet kan du få svar på dessa frågor.

Uppskatta hur ofta du känner följande uttalanden och cirkla den siffran.

Social ensamhet

	aldrig	sällan	ibland	ofta
1. Jag känner att jag är en del av en grupp vänner	4	3	2	1
2. Jag har mycket gemensamt med människorna omkring mig	4	3	2	1
3. Jag känner mig utelämnad från andra	1	2	3	4
4. Jag känner mig isolerad från andra människor	1	2	3	4
5. Jag hittar sällskap då jag vill ha sällskap	4	3	2	1
6. Jag tycker det är tråkigt att jag är så tillbakadragen	1	2	3	4

Social ensamhet är frånvaron av vänner eller en grupp att tillhöra. Social ensamhet kan vara relaterad till livsförändringar, såsom flytt, ett förhållande som tar slut, pensionering eller arbetslöshet. Räkna ihop de poäng du har cirklat.

Om du får högre poäng än 13 upplever du sannolikt en betydande mängd social ensamhet.

Emotionell ensamhet

	aldrig	sällan	ibland	ofta
7. Det finns människor som är väldigt nära mig	4	3	2	1
8. Mina mänskliga relationer är ytliga	1	2	3	4
9. Ingen känner egentligen mig bra	1	2	3	4
10. Det finns människor som verkligen förstår mig	4	3	2	1
11. Det finns människor jag kan prata med om mina problem	4	3	2	1
12. Jag är inte längre nära någon	1	2	3	4

Emotionell ensamhet är att det inte finns någon närstående som man kan prata med om vad som helst. Emotionell ensamhet kan kännas som tomhet även när du har kompisar runt dig. Emotionell ensamhet kan till exempel orsakas av förlusten av en nära mänsklig relation. **Om du är kvinna och dina poäng är högre än 11, eller om du är man och dina poäng är högre än 13, upplever du sannolikt en betydande mängd emotionell ensamhet.**

Var och en av oss upplever ensamhet någon gång i våra liv. Om dina poäng säger att du upplever betydande nivåer av social eller emotionell ensamhet, kom ihåg att ensamhet kan och bör pratas om.

Lämna dig inte ensam – prata om ensamheten med någon. Du kan ta aktiva steg för att minska din ensamhet själv, till exempel genom att bekanta dig med olika hobbyer och fritidsaktiviteter. Man kan också få hjälp med ensamhet av ett antal olika aktörer, såsom socialväsendet, församlingen och olika föreningar. Börja med att besöka Finlands Röda Kors vänförmedling spr.fi/yv och telefon tjänsten 09 2525 0111 som tillhandahålls av Mieli Psykisk Hälsa Finland rf.

Även om du inte själv upplever ensamhet kan du minska andras ensamhet med dina egna handlingar.



I samarbete med:

