

Strategier att ta sig ut ur ensamheten

Martina Wolf-Arehult, Fil. Dr.

Leg. psykolog, leg. psykoterapeut

Samordnare för nationell högspecialiserad vård inom
psykiatri, Region Stockholm

Forskare på Centrum för psykoterapiforskning &
Karolinska Institutet



Vi reagerar starkt på ensamhet – varför?

Generna är gamla, men världen är ny!

- Ur ett evolutionärt perspektiv har människan haft svårt att överleva på egen hand, inte bara som nyfödd.
- Den sociala gruppen – *flocken* – har alltså varit viktig för människans överlevnaden.
- Ensamhet sätter därför igång vårt *hotsystem*.
- Om fysisk smärta skyddar oss från fysisk fara, skyddar smärtan vi känner vid ensamhet oss från faran att kvarstå som socialt isolerade och trigger agerande som syftar till att vi blir en del av gemenskapen igen.



Människor har utvecklat effektiva signaler för att komma i kontakt med varandra och samarbeta - för att överleva

Idag är en viktig dag!

Ensamhet känner inga gränser!

- Alla känner sig ensamma någon gång.
- Ensamhet hör till att vara människa.
 - ➔ Trots detta finns ett starkt stigma!

Alla berörs och alla behöver hjälpa till – på alla nivåer!



Vi behöver prata mer och mer öppet om ensamhet!

Ett samhällsproblem som uppmärksammas

- 2019: **SCB** rapporterar att 4% av svenskarna är socialt isolerade.
- 2022: **Folkhälsomyndigheten** rapporterar att var fjärde person över 16 år besväras av ensamhet och isolering.
- 2024: En kartläggning publiceras av Folkhälsomyndigheten och en **nationell strategi** ska tas fram.
- 2024: **Dialogmöten** om ensamhet
- **Världshälsoorganisationen WHO** har inrättat en kommission mot ensamhet där socialminister Jakob Forssmed är invald.



Relationer bygger vårt samhälle starkt, säger Socialminister Jakob Forssmed.



Folkhälsomyndigheten



Socialstyrelsen

Brittiska organisationen
**Campaign to End
Loneliness**

Ett hot mot vår hälsa



Psykisk och fysisk ohälsa ökar risken för ensamhet, och ensamhet förstärker psykisk och fysisk ohälsa



Ensamhet ger allvarliga hälsoeffekter för både psykisk och fysisk hälsa.

Utgångspunkt: One size does not fit all

Olika faktorer kan orsaka ensamhet och leda till ensamhetens onda cirkel. Människor som lider av ensamhet skiljer sig alltså åt! **Olika strategier** kan behövas.

En och samma
strategi passar inte
för alla



En generell strategi: Var proaktiv när det finns triggers. Skaffa dig kunskap om ensamhet

Ta reda på vilka utlösare och perioder i livet som gör dig sårbar:

- Livskriser (separation, dödsfall, arbetslöshet)
- Livsfaser (tonårstid, medelålderskris, examen, pensionering, studietid)
- Stora förändringar (flytta till en ny stad eller utomlands, bli förälder)
- Svåra erfarenheter (uteslutande och mobbing, trauma)
- Normbrytande beteende, att sticka ut

Ensamhetsproblematik kommer ofta smygande, men med tiden uppstår en **ond cirkel** som förstärker ensamheten över tid.

Ju mer du vet om ensamhet, desto mer kan du vara uppmärksam på varningssignaler och ta tag i problemet i tid. Var **proaktiv** snarare än att reagera först när något har blivit ett långvarigt problem.



Sju faktorer i ensamhetens onda cirkel



Långtidsstudier visar att det är svårt att bryta långvarig ensamheten. Det är alltså viktigt med riktade insatser!

Precis som det finns många faktorer i ensamhetens onda cirkel – finns det många sätt att bryta ensamheten

En generell strategi: Välj strategier beroende på vilken typ av ensamhet du lider av



Social ensamhet – brist på relationer
→ fokus: öka dina sociala aktiviteter



Känslomässig ensamhet – brist på närhet och djup
→ fokus: öka närhet och djup i dina relationerna



Existentiell ensamhet – brist på mening och band till din värld på ett djupare plan
→ fokus: skapa band till din omvärld, öka meningsfulla aktiviteter, hantera existentiella dilemman (ingen kan förstå mig fullt ut)

Olika typer av ensamhet kan kräva olika typer av strategier

Du kan behöva kombinera olika strategier

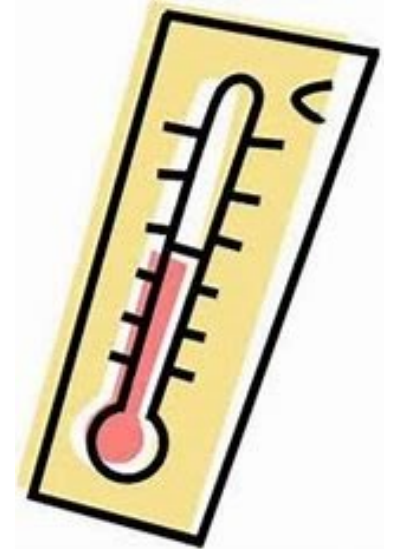
En generell strategi: Låt en närhetstermometer bli ”din kompass”

Fundera på **vilket behov** du har och vad det **konkret betyder** när du exempelvis ska öka dina sociala aktiviteter i vardagen. Tänk på att vi har olika temperament och bakgrund/inlärningshistoria. Detta påverkar våra behov och önskemål.

Gillar du det svalt eller varmt? Tänk på att det inte finns något rätt eller fel!

Om du tänker dig att det finns en **närhetstermometer** som går från 1 till 10 grader – Hur varmt får det vara? När känner du dig väl tillmodts?

*Närhetstermometern kan bli som en kompass i sociala situationer som hjälper dig att **orientera dig** och fundera på hur du gör för att **öka** eller **minska närheten**.*



Hälsningsövning – steg 1

En övning från ”Radically open dialektisk beteendeterapi” (RO DBT) som utvecklades av professor Lynch

1. *Du träffar en god vän på Arlanda flygplats som du inte har sett på 10 år. Du har varma och positiva minnen från er kontakt. Spela upp en kort scen (två och två) där ni hälsar på varandra när ni stöter ihop på Arlanda.*



Hälsningsövning – steg 2

En övning från ”Radically open dialektisk beteendeterapi” (RO DBT) som utvecklades av professor Lynch

- 1. Du träffar en god vän på Arlanda flygplats som du inte har sett på 10 år. Du har varma och positiva minnen från er kontakt. Spela upp en kort scen (två och två) där ni hälsar på varandra när ni stöter ihop på Arlanda.*
- 2. Spela upp samma scen igen – med skillnaden att du denna gång inte får röra dina ögonbryn alls under mötet.*

Hälsningsövning i två steg - reflektion

Hur var det att möta personen första respektive andra gången?

Vad kan vi lära av detta?

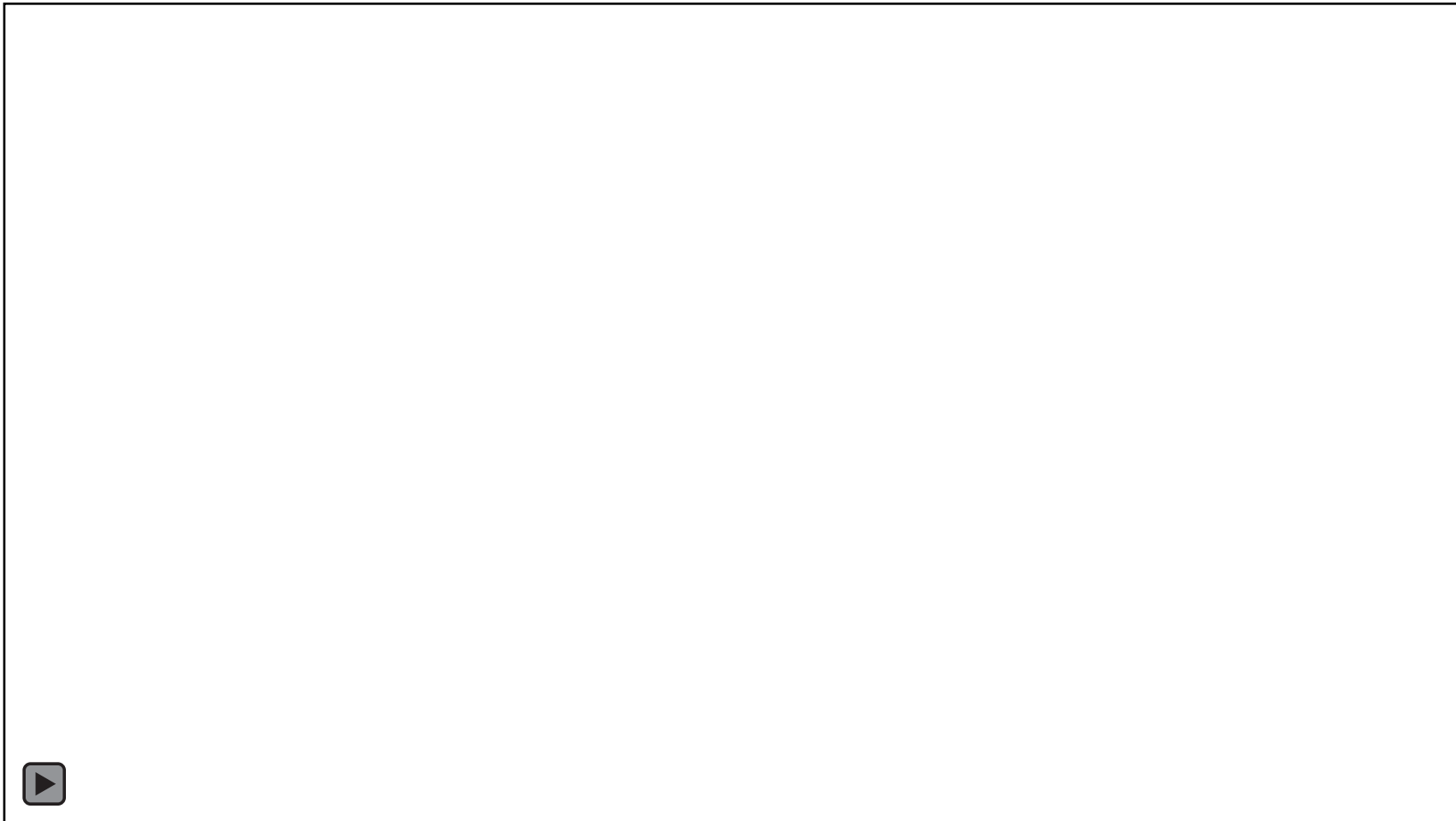


Hälsningsövning i två steg - reflektion

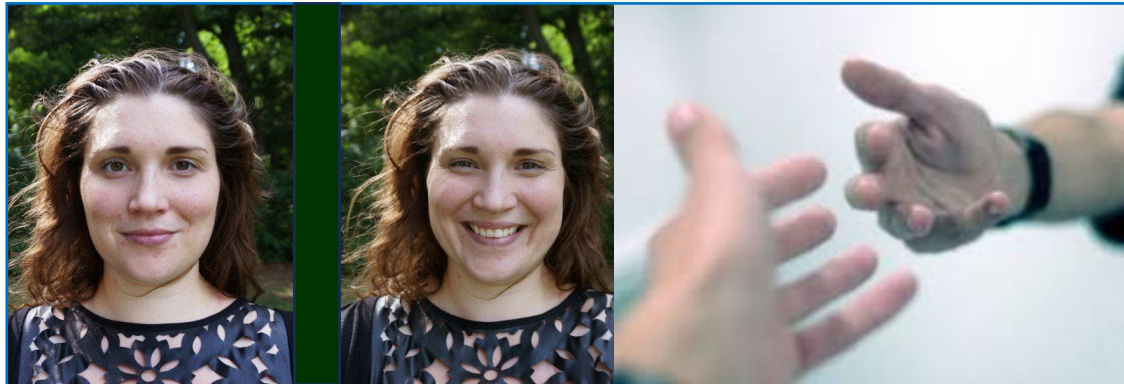
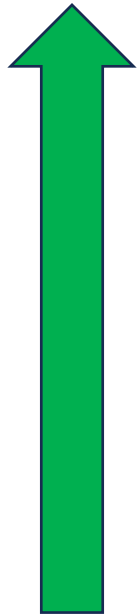
*Rörliga och höjda ögonbryn ger dig en kraftfull pro-social signal
att använda i mötet med andra människor*



Dina ögonbryn är viktigare än du tror!



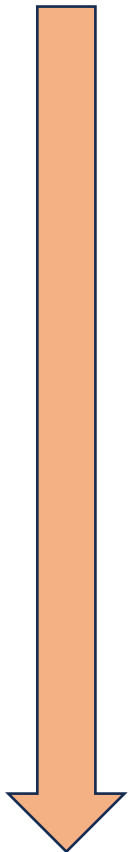
En generell strategi: Arbeta med dina sociala signaler



Fundera på vilka **pro-sociala signaler** du eller andra använder er av → de signaler som skapar kontakt och värme. Visa detta mer än tror att du behöver.



Fundera på vilka **sköldar och svärd** du har → dina sociala signaler som skapar distans till andra. Ofta är vi inte medvetna om det vi gör som skapar distans.



En generell strategi: Aktivera ditt trygghetssystem

Kroppens trygghetssystemet gör att du känner dig avslappnad, trygg och väl till mods, det gör det lättare för dig att samspela med andra och visa pro-sociala signaler. Genom att signalera att du har ett aktiverat trygghetssystem hjälper du även andra att vara kvar i sitt trygghetssystem.

- **Djupandning**
- **Muskelavslappning**
- **Lugnande beröring**
- **De tre stora eller de fantastiska fyra** ta ett djupt andetag, småle med stängd mun (ett leende som uttrycker att du vill samarbeta och är välvilligt inställd), höj ögonbrynen. Om du sitter - luta dig tillbaka på ett avslappnat sätt.
- **Stora gester**



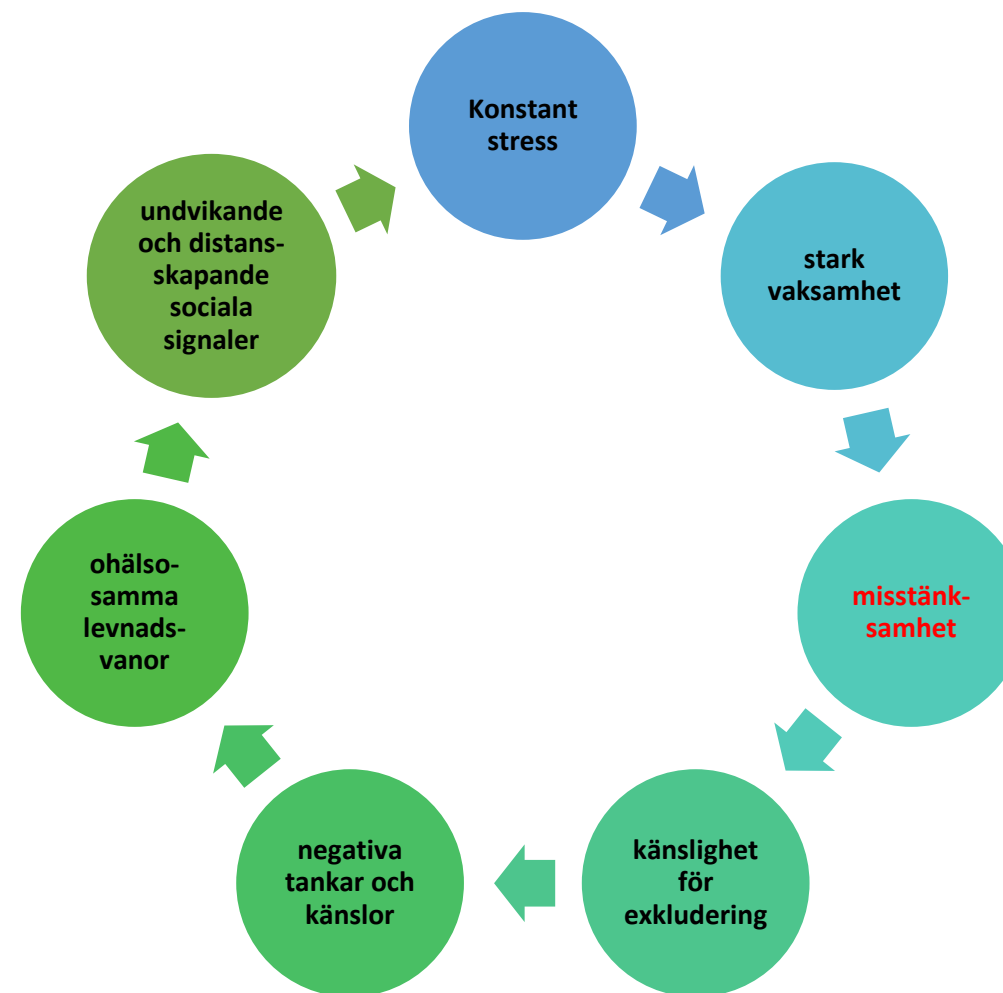
- **Mjuk och levande ansiktsmimik** gör ex. "ansiktsgymnastik" för att bryta stelhet
- **Lugn och mjuk röst**
- **Att äta och tugga**
- **Lyssna eller se på något som lugnar** såsom att titta på en bild av ditt barn, en god vän, eller lyssna på inspelningen av dennes röst, titta på ditt husdjur.
- **Visualisera positiva eller rogivande inre bilder**
- **Meditation i kärleksfull vänlighet** föreställ dig någon som gör att du känner kärleksfull vänlighet, lyssna på instruktioner på nätet om denna övning.

Reglera känslor (ex. minska misstänksamhet)

Reglera känslor i tre steg (Linehan, 2015):

- 1) **Upptäck och beskriv** exempelvis misstänksamhet
- 2) **Kolla fakta:** *Har jag skäl att vara misstänksam?*
- 3) **Reglera känslor:**
 - a) **Visa känslan** på ett effektivt sätt om den är befogad.
 - b) **Agera tvärtemot** om känslan är alltför stark och inte hjälper dig att nå dina mål, stoppa exempelvis avståndstagande eller kritiserande.

Försök i stället närma dig, visa dig intresserad och vänlig, uttryck tillit och agera på ett sätt som skapar tillit i stället för osäkerhet – dessa beteenden går tvärtemot det som misstänksamheten talar om för dig att du ska göra.



Matcha +1 för att öka värme och närhet



Människor brukar tycka om och känna sig trygga med andra människor som visar öppenhet, genuina känslor och sårbarhet – det skapar tillit, värme och närhet (Lynch, 2018)

Matcha +1 kan öka värme och närhet

- **Step 1:** Kolla vilken nivå din samtalspartner befinner sig på i Värme- och närhetstermometern (på en skala från 1-10)
- **Step 2:** Matcha den andra personens nivå i hur öppen hen är med exempelvis personlig och känslomässigt färgad information.
- **Step 3:** Öka en nivå (+1) och gå ett steg längre när du avslöjar personlig information, och visar genuina känslor och sårbarheter.

Exempel i värme- och närhetstermometern: Olika sätt att matcha +1						
	VISA VÄLKOMNANDE OCH VÄNLIGA SIGNALER OCH FÖRSTÄRK VÄNLIGT BETEENDE HOS ANDRA SOM DU VILL SE IGEN	SKAPA HELHETSBLIDER OCH VISA SÅRBARHETER	VISA ÄKTA OCH SAMSTÄMMIGA KÄNSLOUTTRYCK OCH VISA TACKSAMHET	ANVÄND SOCIAL BERÖRING, FYSISK NÄRHET OCH INTIMITET	FORMULERA VALIDERINGAR OCH VISA MEDKÄNSLA	KNYT UPP RELATIONSKNUTAR
NIVÅ 10	Visa starka känslouttryck, visa stark kärlek och vänskap, avslöja djupa personliga tankar och din önskan om en långvarig relation. Gör detta både genom det verbala innehållet du väljer och med hjälp av röstläge, blickkontakt, mimik, kroppshållning och gester. Reagera positivt och förstärk andra när de gör något som ökar närheten i er relation.	Se nedan, men ta ytterligare ett steg och beskriv din helhetsbild och dina sårbarheter fullt ut. Berätta det du annars inte berättar. Låt den andra personen lära känna dina innersta tankar och känslor.	Samma som nivå 7-8, men med ett tydligt fokus på kärlek och på känslor som återspeglar vårt innersta, finns en hög tillit visar vi känslor utan att hålla tillbaka något alls.	Ta ofta initiativ till ömhet och fysisk närhet för att skapa intimitet och uttrycka kärlek, visa aktivt att du önskar och vill öka intimiteten.	Förståelsen och medkänsla när ända fram eftersom den baseras på en helhetsbild och en fullkomlig öppenhet vad gäller känslouttryck, inklusive kärlek.	Tecken på relationsknutar uppmärksammas, arbetet med relationsknutar prioriteras och arbetet med akronymen KNUT fördjupas relationen. En känsla av att känna människan fullt ut ökar. Direkt feedback kan ges ärligt, men med kärlek, och handlar om det mest intima och personliga.
NIVÅ 9	Uttryck känslor av vänskap, tillgivenhet och kanske kärlek, var öppen om att du önskar en stark närhet, var tydlig med att relationen är viktig för dig, avslöja något som är smärtsamt, berätta om sårbarheter på ett öppet sätt. Använd dig av röstläge, blickkontakt, mimik, kroppshållning och gester. Reagera positivt och förstärk andra när de gör något som ökar närheten i er relation.	Skapa en helhetsbild i en nära relation, visa vad som utgör dig som människa, även det du skäms för eller helst inte vill erkänna. Vara öppen om dina sårbarheter. Undersök även andra för att lära känna deras helhetsbild och deras sårbarheter utan att döma.	Samma som nedan, men med ett tydligt fokus på känslor som spelar störst roll för nära relationer och ett behov att visa känslor vi oftast hemlighåller såsom avundsjuka och skam.	Ta initiativ till ömhet och fysisk närhet för att skapa intimitet och uttrycka tillgivenhet när det passar, visa aktivt att du önskar och vill öka intimiteten.	Möjligheten att visa medkänsla och förståelse ökar när närheten ökar i relationen, i synnerhet då man känner varandra väl och starka känslomässiga band finns.	Samma som nedan. Tar man sig igenom relationsknutar ökar närheten i relationen på ett sätt det inte skulle kunna göras utan övervinandet av relationsknutar. Då ser man varandras "goda" och "dåliga" sidor, man pratar öppet om dem och kan skratta tillsammans med vänlighet och välvilja.
NIVÅ 7-8	Uttryck personliga tankar och känslor om relationer eller andra personliga händelser, tillåt även starka känslouttryck såsom att berätta om något som gjorde dig mycket ledsen eller rädd, eller kanske något du skämdes för. Prata om vad som är viktigt i livet för dig. Använd dig av röstläge, blickkontakt, mimik, kroppshållning och gester. Reagera positivt och förstärk andra när de gör något som ökar närheten i er relation.	Närma dig helhetsbilden av dig. Visa sårbarhet på ett mer personligt plan och visa även öppenhet för andras helhetsbilder och sårbarheter	Känslorna uttrycks på ett varierat sätt vad gäller vilken typ av känsla. Nu förekommer även starka känslouttryck och även känslor som är mer smärtsamma och privata såsom sorg.	Tillåt medelstark intimitet och visa aktivt att du önskar och tillåter mer intimitet.	Möjligheten att visa medkänsla och förståelse ökar när närheten ökar i relationen, i synnerhet när mer smärtsamma och privata upplevelser delas.	Det är viktigt att uppmärksamma tecken på relationsknutar, arbeta med relationsknuten genom att använda sig av akronymen KNUT. Med ökad närhet kan en mer direkt feedback ges på ett välvilligt och vänligt sätt.
NIVÅ 5-6	Uttala dig om ett personligt tema på ett känslomässigt sätt – ge alltså uttryck för genuina känslor. Avslöja dina åsikter för att visa vem du är som människa. Visa att du vill ha mer närhet än bara en yttlig och kort social kontakt. Använd dig av röstläge, blickkontakt, mimik, kroppshållning och gester. Reagera positivt och	Gör bilden mer komplett och visa alltmer av dig som person, håll inte tillbaka saker som ökar risken för missförstånd. Visa ibland sårbarhet på ett mer personligt plan och visa viss	Känslorna uttrycks på ett varierat sätt både vad gäller vilken typ av känsla och hur stark i intensitet.	Tillåt medelstark intimitet i vardagliga situationer såsom att hälsa genom att ge en kram eller att stå lite närmare varandra när man pratar.	Möjligheten att visa medkänsla och förståelse ökar när närheten ökar i relationen, i synnerhet när starkare öppenhet om känslomässiga reaktioner finns.	Samma som nedan

Visa öppenhet för flexibilitet och kritisk feedback med ÖPPEN

Om du är öppen för signaler om ett behov av flexibilitet eller för kritisk feedback kan du lär dig något nytt om dig själv och få lättare att skapa samhörighet med andra människor (Lynch, 2018):

- **Ö som i Ödmjuk:** Var ödmjuk inför att du kan lära dig av andras signaler om att du behöver vara mer flexibel eller av andra typer av feedback (detta gäller alltså även kritisk feedback).
- **P som i Pausa:** Uppmärksamma om ett obehag har uppstått. Uppmärksamma din reaktion utan att agera (defensivt eller konfrontativt).
- **P som i Peppa och uppmuntra:** Var tacksam för andras feedback, det möjliggör att du kan lära dig något nytt. Aktivera ditt trygghetssystem för att kunna visa öppenhet.
- **E som i Eget ställningstagande:** Kolla om du håller med gällande behovet av förändring eller om du vill avfärda de signaler eller det förslag du får.
- **N som i Nytt beteende:** Testa det föreslagna beteendet om du har beslutat dig för detta. Glöm inte att aktivera trygghetssystemet och att använda pro-sociala signaler. Utvärdera hur det gick. Använd gärna självundersökande frågor: *Vad kan jag lära mig av detta?*



Öka andelen sociala aktiviteter med VÅGAR

Vid social ensamhet är det centralt att öka sociala aktiviteter

- **V som i Vilja:** Bestäm dig för en specifik social aktivitet som du kan tänka dig att delta i (se till höger)
- **Å som i Åskådliggör fakta:** Upplever du ångest, osäkerhet eller motvilja och en impuls att vilja undvika aktiviteten, undersök om det finns fog för detta – är situationen farlig? Om inte, gå vidare till "G"
- **G som i Gilla läget:** Har du bestämt dig för att utmana dig? Bestäm dig då också för att gilla läget och acceptera dina reaktioner som de är.
- **A som i Agera med ett aktiverat trygghetssystem och pro-sociala signaler** och ge dig in i aktiviteten genom att vara fullt ut i aktiviteten.
- **R som i Reflektion med självundersökande:** Reflektera över om du kunde delta fullt ut, utan att planera, och med pro-sociala signaler. Huvudsyftet är att våga lämna sin bekvämlighetszon och lära sig något nytt om sig själv, inte att uppnå ett "perfekt" resultat. Använd självundersökande frågor: *Vad kan jag lära mig av detta?*

Välj aktiviteter där du kan förvänta dig en positiv reaktion – från dig själv och andra:

- Hjälp andra eller ta emot hjälp
- Sök ett samarbete
- Delta i gemensamma ritualer (fira något eller visa respekt för något tillsammans)
- Sök upp grupper som sannolikt välkomnar dig såsom vid volontärarbete
- Delta i positiva och lekfulla aktiviteter
- Delta i hälsofrämjande aktiviteter i grupp
- Vid utmanande dagar såsom jul eller semestertider, planera i förväg och skapa en meningsfull tid.



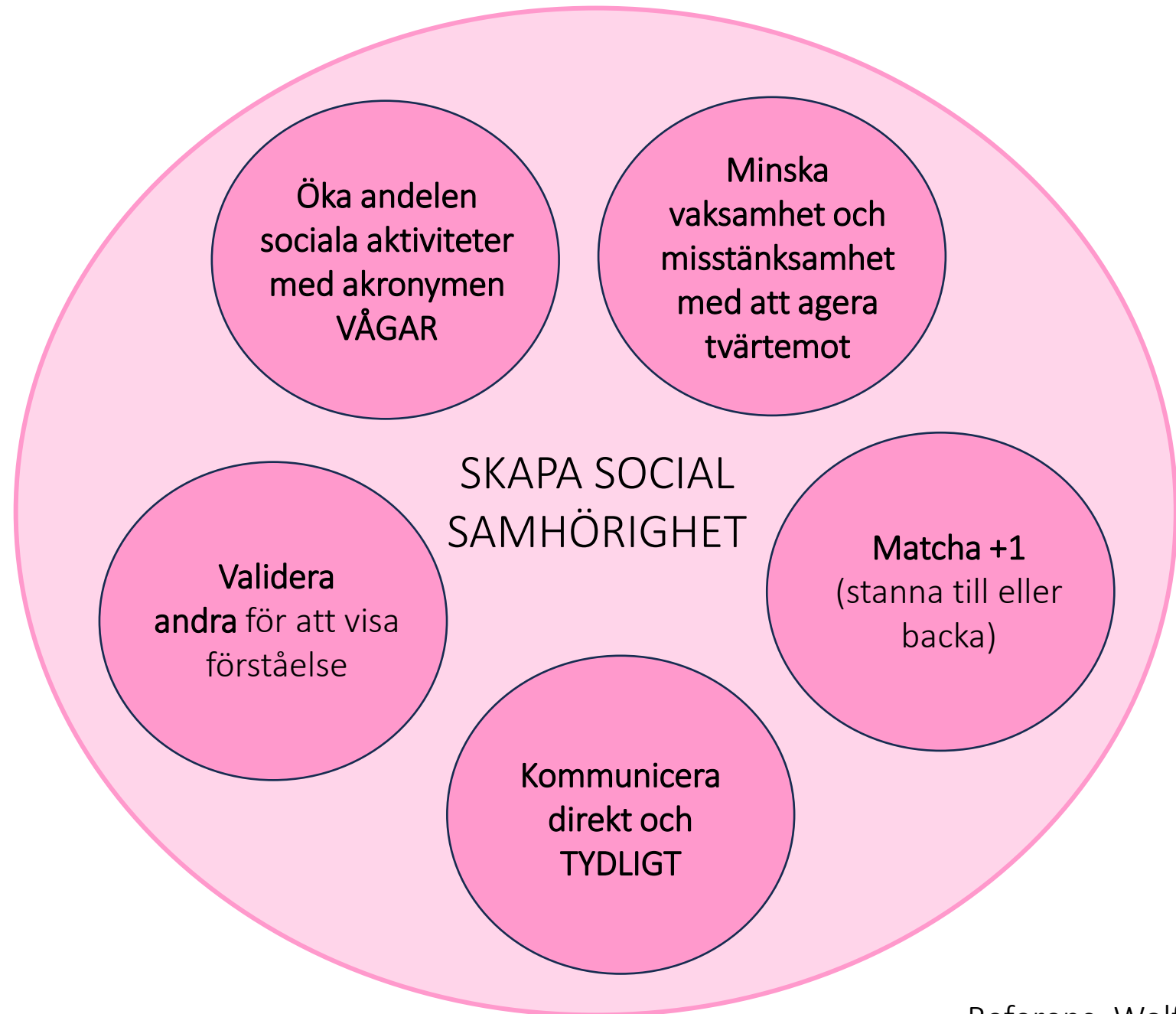
Motverka existentiell ensamhet med SKAPAR BAND

- **S som i Sammanhang och mening** – hitta aktiviteter som hjälper dig att skapa mer sammanhang och mening i ditt liv.
- **K som i Konstnärliga och kreativa uttryck** – använd kreativitet för att skapa mening och samhörighet i ditt liv.
- **A som i Andliga och spirituella handlingar** – använd din spiritualitet till att skapa mening och band
- **P som i Prisa vardagsmirakel** – samlar och påminn dig om de små ögonblicken i vardagen som ibland skapar mest mening – blir det vi tänker tillbaka på
- **A som i Andningsövningar** – andningen är själva essensen av livet
- **R som i Ritualer** – en social handling med symbolisk betydelse, det berör något större och djupare än vår vardag
- **B som i Bilder – inre och yttre bilder** kan skapa band till vår existens och andra människor
- **A som i Avtryck** – uppmärksammar vilka avtryck vi själva och andra gör i vår värld
- **N som i Närvaro** – till exempelvis naturen
- **D som i Dans och musik**



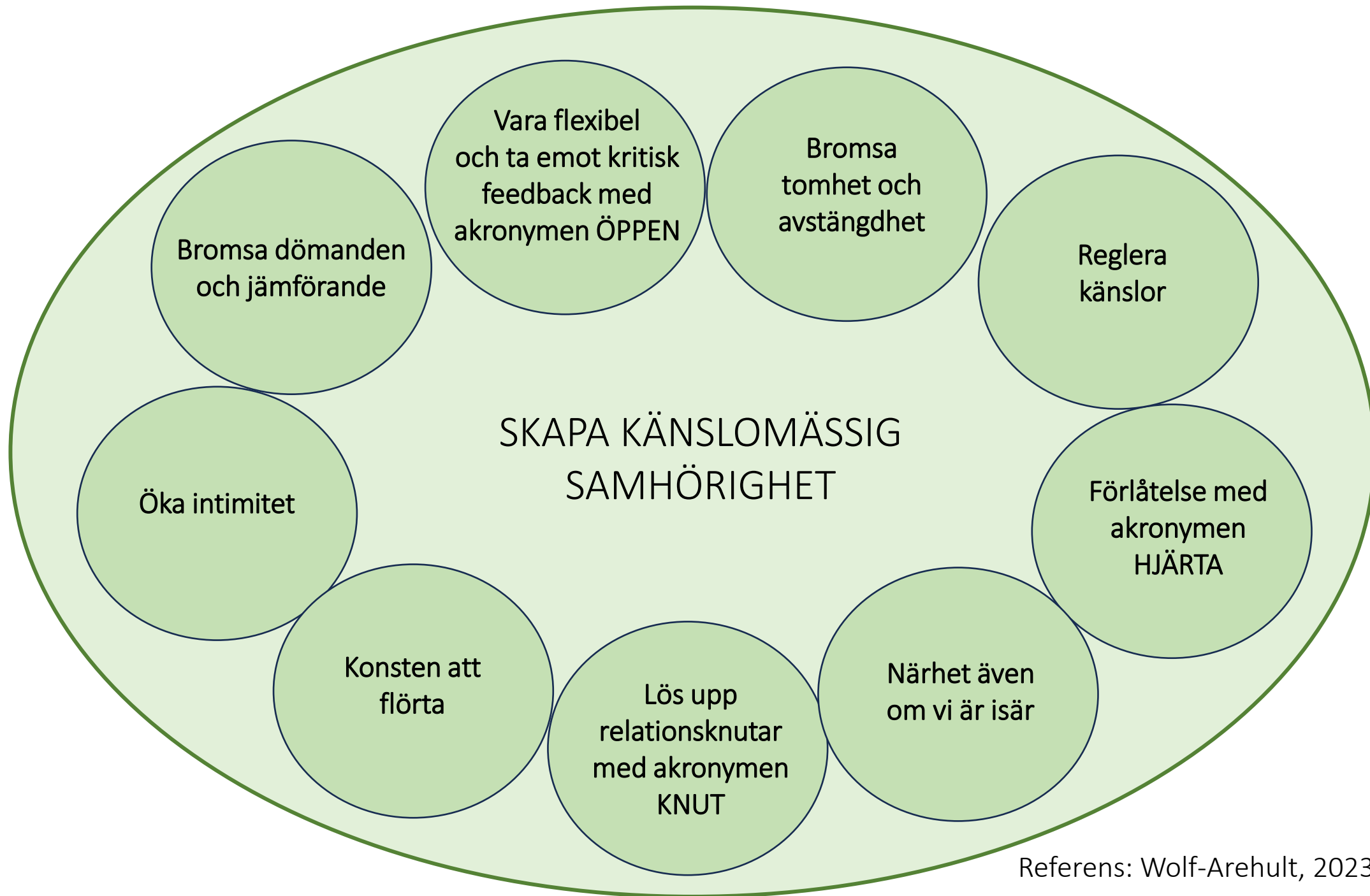
VÄLJ RÄTT
FOKUS!

VID SOCIAL
ENSAMHET



VÄLJ RÄTT
FOKUS!

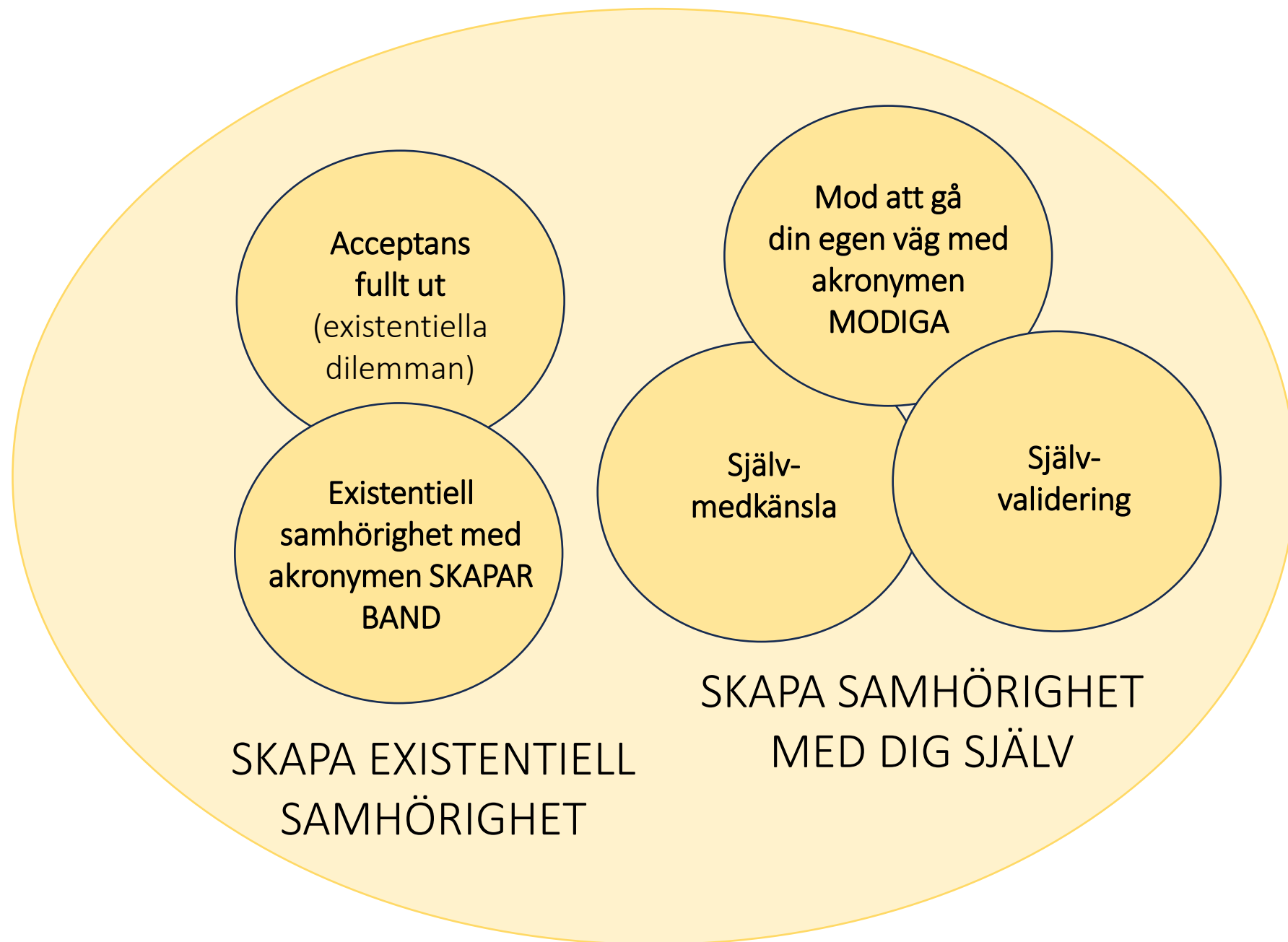
VID
KÄNSLO-
MÄSSIG
ENSAM-
HET



VÄL RÄTT
FOKUS!

VID
EXISTENTIELL
ENSAMHET

VID
SVÅRIGHETER
ATT SKAPA
SAMHÖRIGHET
MED DIG SJÄLV



Tack för uppmärksamheten!

Några visdomsord:



*Underskatta aldrig din betydelse!
För världen är du kanske bara en
människa, men för en människa kan du
utgöra hela hennes värld.*

Kristina Refte (2009, s. 111)

Martina Wolf Arehult

Aktuell med:



Referenser

Linehan, M. (2016). *Dialektisk beteendeterapi : arbetsblad för färdighetsträning*. Natur & Kultur: Stockholm.

Lynch, T. (2020). *RO-DBT arbetsmaterial: radikalt öppen dialektisk beteendeterapi*. Natur & Kultur: Stockholm.

Wolf-Arehult, M. (2023). *Ut ur ensamheten*. Natur & Kultur: Stockholm.