



Utdrag från Tematräffar ensamma tillsammans

## Solitude & Loneliness

På engelska finns två ord för ensamhet  
– ett för den goda ensamheten och ett för den oönskade ensamheten.

### Solitude – självvald ensamhet

Solitude är det engelska ordet för den återhämtande ensamhet som vi väljer själva. Det är en stärkande ensamhet som ger energi. Ibland används det svenska ordet avskildhet som översättning för solitude.

Idag, när samhället flödar över av kommunikation och kanaler, kan avskildhet vara svårt att hitta. Liksom rent vatten och frisk luft, kanske avskildhet snart kommer uppfattas som lyx?

### Loneliness – ofrivillig ensamhet

Loneliness beskriver den andra ensamheten. Känslan av saknad, tomhet och obehag.

Det är lätt att tro att ensamheten skulle vara som störst när du saknar sällskap. Men ensamheten kan vara ännu större när du är bland andra och inte känner att du hör till. Du kan vara ensam i dina tankar och känslor, ensam bland många, ensam med den du älskar eller ensam i det du går igenom.



### UPPGIFT 1

#### Fundera på egen hand, 5 min

Hur mycket positiv ensamhet behöver du?



Det här gör jag gärna ensam:

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

Det här gör jag gärna tillsammans med andra:

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

#### Diskutera tillsammans, 5 min

Vad är positiv ensamhet för er?

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

Vad gör ni helst då?

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

### Vill du ta del av hela Tematräffar ensamma tillsammans?

Gå in på <https://webbshop.hjart-lung.se/for-foreningar/tematrafardignosduk/tematrafar-ensamma-tillsammans> och beställ materialet. Kostar endast 50:- + porto.