



Utdrag från **Tematräffar ensamma tillsammans**

EASE – en modell för att bryta ensamhet

Den amerikanske socialpsykologen John T. Cacioppo har tagit fram modellen EASE för att bryta ensamhet. EASE kan översättas med lindra eller lätta.

E EXTEND YOURSELF Öka dina kontaktytor

Ta första steget till kontakt genom att hälsa, småprata och ha ögonkontakt med andra människor. Ta små steg och öppna upp, det handlar inte om att hitta en ny bästa vän, utan att bryta mönster och med tiden skapa flera möjligheter.

A ACTION PLAN Börja göra saker

Fundera ut sammanhang där du kan träffa likasinnade och sök dig dit, till exempel en kör, förening, kurs, motionspass. Vad tycker du är roligt? Om ingenting känns roligt, vad känns minst tråkigt?

S SELECTION Välj vem du vill närma dig

Välj en eller några personer du vill fördjupa din relation med. Vem får du kontakt med? Vem tycker om att göra samma saker som du? Var mån om detta fåtal, kvalitet är viktigare än mängd när det gäller relationer.

E EXPECT THE BEST Våga tro att det blir bra

Försök att känna tilltro till andra, utgå från att de allra flesta vill dig väl. Om någon är kort i tonen eller avvisande behöver det inte bero på dig, personen kanske har en dålig dag?

Börja med att ge – för att kunna få...

När någon är hungrig kan vi ge personen mat. När du är törstig hjälper ett glas vatten. Med relationer fungerar det inte likadant. För att kunna skapa vänskap behöver vi ofta ge någonting av oss själva först.



UPPGIFT 5

Tillsammans, 15 min

Läs vänster sida och därefter de olika personernas tankar nedan. Vad skulle ni ge dem för råd?

Jag är ensam för att jag inte har hittat någon på samma våglängd. Jag har alltid känt mig konstig, utanför. Att prata med andra är en risk, om jag avslöjar mina svagheter blir jag sårbar, då kan andra göra mig illa...



Jag börjar tänka på hur de ska bli efter pensionen. Ser mig själv sittandes ensam. Titta på TV dygnet runt. Läkaren kanske blir min viktigaste mänskliga kontakt. Jag saknar någon att resa med, äta med, gå på konsert med...



Jag fick cancer när jag var 16. Nu är jag frisk. Men jag tycker det är svårt att prata med folk i min egen ålder. De förstår inte vad jag varit med om. Och så är alla ängsliga omkring mig, de liksom anstränger sig för att inte råka säga någonting olämpligt. Tassar på tå...



Jag miste min man för fyra år sedan. Jag känner mig så ensam. Det är ingenting jag vill belasta mina söner med, de lever ju sitt liv. Och ingen vill väl träffa någon som gråter och är ledsen hela tiden...



Min mamma går ensam hemma i lägenheten hela dagarna. Jag har dåligt samvete hela tiden för att jag inte är där...



Vill du ta del av hela Tematräffar ensamma tillsammans?

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