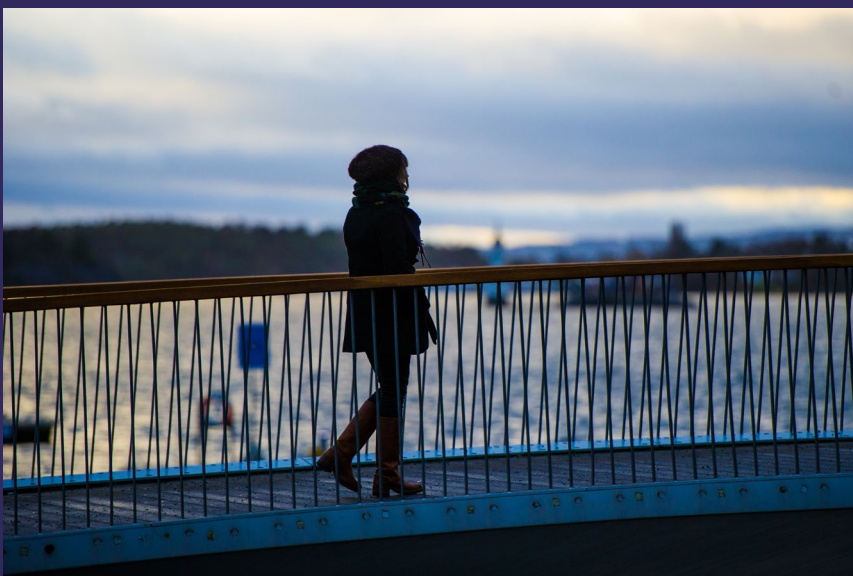


Ensomhet i "det perfekte samfunnet vi lever i"



Men først litt om Kirkens SOS...

Kirkens SOS

- Norges største døgnåpne krisetjeneste på telefon og internett

Kirkens SOS

- 1974: Kirkens SOS i Oslo
- 1980: Kirkens SOS i Rogaland
- 2008: Vaktrom Haugalandet

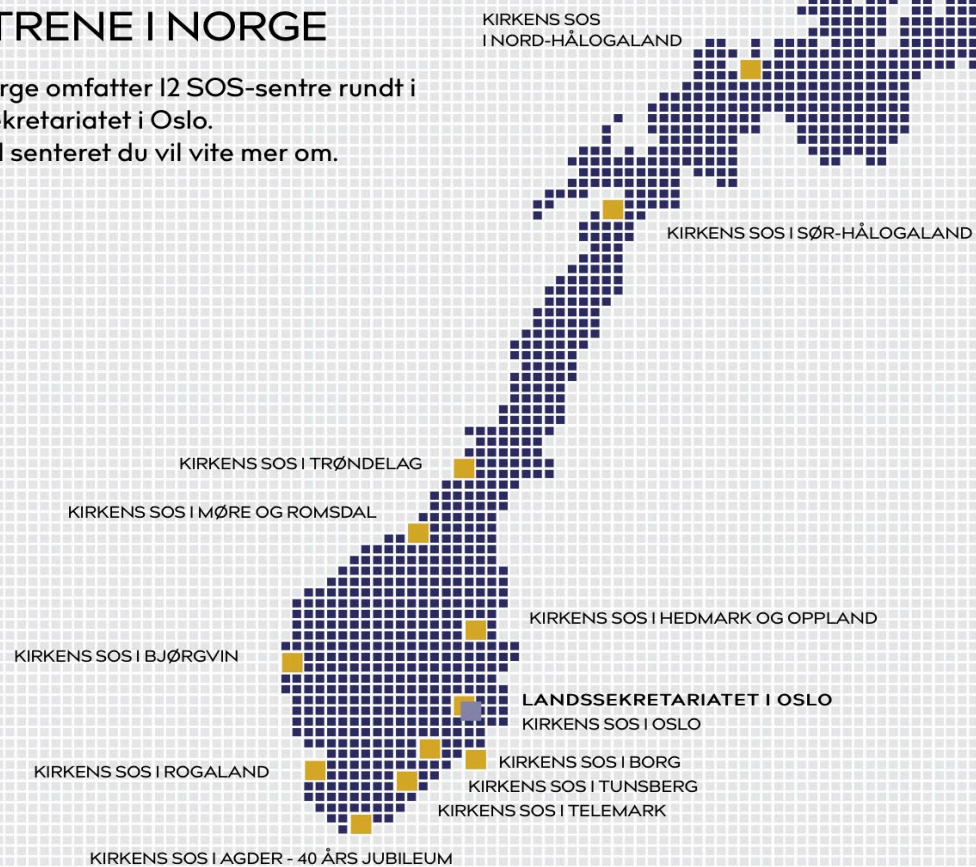
Kirkens SOS har

- Døgnåpen vakttelefon: 22 40 00 40
- Døgnåpen SOS meldinger via: www.kirkens-sos.no
- Kveldsåpen SOS-Chat : www.soschat.no
- Døgnåpen grønn linje for forsvaret

11 senter

SOS-SENTRENE I NORGE

Kirkens SOS i Norge omfatter 12 SOS-sentre rundt i landet og landssekretariatet i Oslo.
Klikk på navnet til senteret du vil vite mer om.



Tall fra 2017 (Rogaland)

- Ca 75 frivillige telefonvakter/chattere
- 63 Stavanger – 12 Haugalandet
- 4 ansatte (2,7 årsverk)
- 16 127 besvarte henvendelser
- I gjennomsnitt 44 besvarte henvendelser pr. døgn

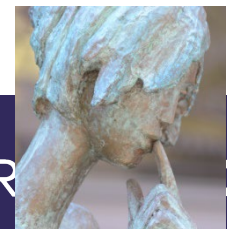
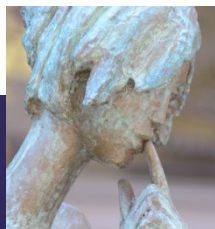
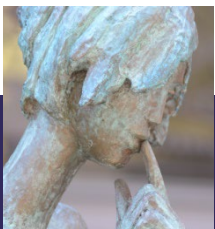
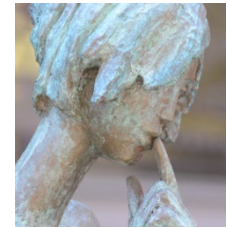
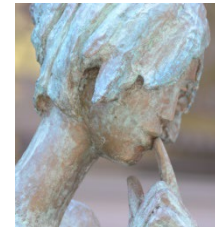
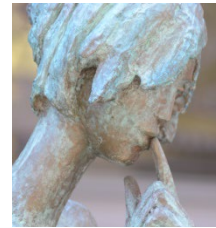
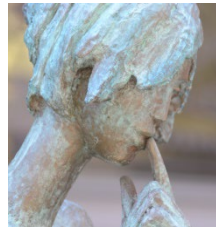
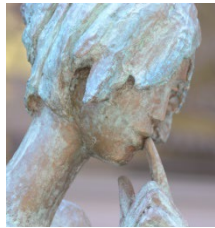
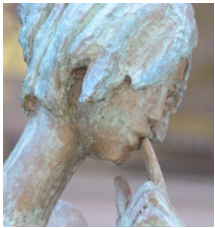
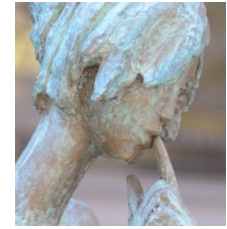
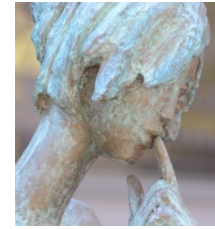
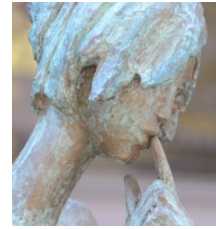
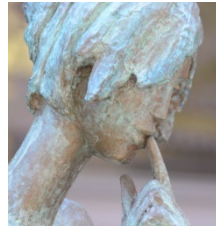
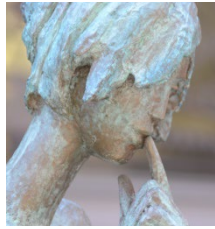
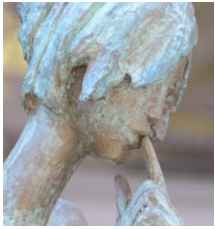
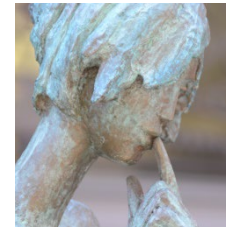
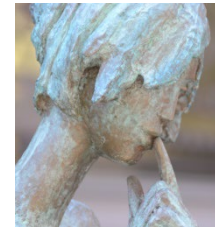
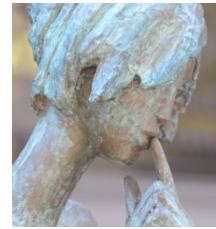
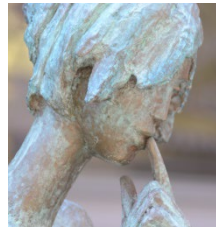
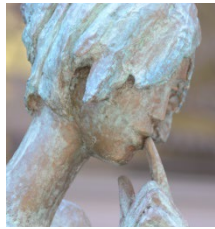
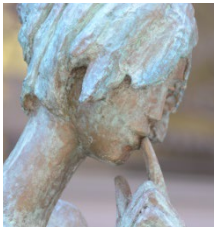
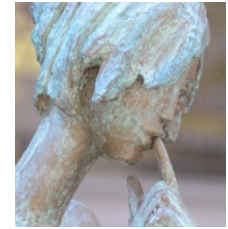
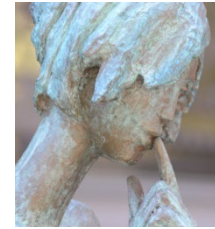
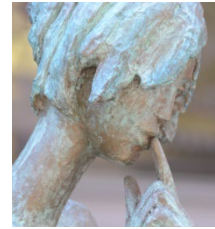
Besvarte henvendelser pr. døgn fra Rogaland



Tall fra 2017 (Landsbasis)

- Ca 1000 frivillige.
- 40 ansatte.
- Besvarte henvendelser: 236 207
- 647 besvarte henvendelser pr.døgn
- 27 henvendelser pr. time!!

Én time hos Kirkens SOS!



Tilbakemelding

- For noen dager siden ringte en ung mann til Kirkens SOS fordi han ville ta sitt liv. I dag ville han fortelle at han fikk god hjelp...

Tilbakemelding

- “Å kunne skrive ned følelsene sine og sende det avgårdet og så vite at det er noen der ett eller annet sted som leser ordene dine. Det gjør at jeg kjenner meg virkelig fordi det finnes noen som vet om tankene mine. Kirkens SOS har reddet meg mange ganger.”

Blogg fra september 2016



[BLOGG.NO](#) [FÅ DIN EGEN BLOGG!](#) [KATEGORIER](#) [ARKIV](#)

**BARE I FJOR TRENGTE JEG HJELP FRA
NOEN. KIRKENS SOS VAR DER.**

02.09.2016 - 02:43

SOS

Så til ensomhet..

Ensomhet

- Ordets opprinnelsen: oldnorsk, «noe som står alene, helt for seg selv».
- Å være ensom ofte forbundet med noe trist
- Men ordet kan også brukes i positive sammenhenger, jmf sportsprestasjoner
- Ensomhet er en følelse, en sinnstilstand.
- Engelsk har ordet *solitude* (en positiv dimensjon ved det å være alene), mens det japanske språket har hele 50 ord for ensomhet.

Ulike typer ensomhet

- Mange slags ensomhet, men felles at de refererer seg til grenser for fellesskap.
- Mer fruktbart å snakke om grader av ensomhet – ut fra ensomhetsfølelsens styrke og varighet.
- Vi lever alle i spenningsforholdet mellom behovet for fellesskap – og behovet for å ha tid for oss selv.

Tabubelagt

- Å si at man er ensom er tabubelagt.
- Forbindes med skam og nederlag.
- Vi lever i et samfunn der det å være sosial oppmuntres og er et tegn på vellykkethet, mens alenehet i beste fall tolereres.
- Vi fødes alene, vi dør alene, omtrent en tredel av vårt liv er vi alene eller sover – og de aller fleste av oss lever deler av vårt liv alene

Ensomhet

- Flere enn hver femte av oss føler seg ensomme.
- Hele 70 000 nordmenn har ingen nære fortrolige eller venner de kan vende seg til når de trenger noen å snakke med.
- Andelen ensomme nordmenn er så stor at helse- og omsorgsminister Bent Høie (H) fastslår at ensomhet er Norges «usynlige» folkehelseproblem.

Ensomhet er helseskadelig



– Å være ensom er like helseskadelig som å røyke. Ensomhet er en viktig årsak til tapt livskvalitet og for tidlig død. Vi er nødt til å ta dette mer på alvor.

Ensomhet

- Ikke en situasjon, men **en følelse**
- Kan oppstå uavhengig av om en er alene eller sammen med andre
- En følelse ER (ikke riktig eller gal)
- Subjektiv opplevelse

Sitat fra en medarbejder..

- «Jeg visste ikke at det var så mange som var så ensomme før jeg begynte i Kirkens SOS...»

Er det opplevelser eller tider da vi lett føler oss ekstra ensomme?

- Tapsopplevelser øker risikoen for den vanskelige og såre ensomhetsfølelsen.
- Tap av en nærstående person ved skilsmisse eller død – eller tap av helse, førlighet eller arbeid.

Er det opplevelser eller tider da vi lett føler oss ekstra ensomme?

- Kan kjenne seg utenfor fordi man føler seg som en taper på skolen eller arbeidsmarkedet, eller fordi man på en eller annen måte avviker fra det «normale».
- Spesielt sårbare ved overganger i livet (fra barn til voksen, fra enslig til gift, fra et arbeid til et annet, flytting osv.)

Ensomhetsfølelsen kan også være situasjonsbestemt

- Noen føler seg mest ensomme i den mørke årstiden og helst om kvelden
- Andre føler seg mest ensomme på sommermorgener.
- Spesielle dager som julaften, nyttårsaften og 17. mai, dager som forbindes med familiesammenkomster, kan være tunge.

Den vonde ensomheten

- En slags tomhet, ubeskrivelig lengsel etter noe eller noen, en opplevelse av fravær av tilfredsstillende fellesskap.
- Likevel har mange vansker med å beskrive det de føler.
- Ensomhet er allmennmenneskelig, men likevel sterkt personlig.

Er ensomhet synlig?

- Ofte ikke synlig...
- I mange tilfeller kan tilsynelatende «vellykkede» mennesker egentlig være svært ensomme.
- I noen tilfeller kan ensomhet gi seg utslag i tilbaketrekking – eller i påtrengenheter, sinne eller aggresjon, ja til og med depresjon og angst.

Er ensomhet synlig?

- Kronisk ensomhetsfølelse kan gi seg mer permanente kroppslige utslag: forknytt eller innelukket fremtoning som kan få andre mennesker til holde avstand.
- Selvmordstanker og handlinger.

FILM

Hvordan mestre den vonde ensomheten

- *”Ensomhet er ikke en lengsel etter selskap, men etter beslektede sjeler”*, amerikansk forfatter Marilyn French.
- Mange opplever at de er mer ensomme blant mennesker de ikke finner «kjemien» med.
- Men ”beslektede sjeler” kan vi finne mange steder. Kanskje der vi minst venter.

Den gode ensomheten

Ensomhet og sosial isolasjon i vår tid av Knut Halvorsen (GYLDENDAL AKADEMISK 2005)

- Å være alene er både vår storhet og vår byrde.
- Solitude viser til storheten ved å være alene –
Ensomheten viser til lidelsen.
- Solitude et uttrykk som beskriver et liv fylt av ro, en beskyttet tilstand, et rom der en kan være for seg selv – når en selv ønsker det.
- Dette er den positive dimensjonen av alenehet, og i vår kultur er dette ofte en oversett dimensjon.

Den gode ensomheten

- **Har vi behov for å være alene?**
- Ja, det har vi alle iblant, sier Knut Halvorsen.
- Den valgte ensomheten kan du stige inn i og ut av. Den er et pusterom som gir mulighet for ettertanke.
- Nettopp i vår tid ønsker mange mer tid for seg selv, frikoblet fra omgivelsenes krav.

Hva er forutsetningen for å nyte en slik form for ensomhet?

- Vi må ha utviklet en selvfølelse slik at vi klarer oss uten å måtte støtte oss på omgivelsene hele tiden.
- **Hva er fordelene med å tilbringe mer tid alene – i solitude?**
- For å unngå overstimulering.
- For å få frihet til å velge aktiviteter og til selvrefleksjon, til en ny forståelse av oss selv og våre prioriteringer.

Hva er forutsetningen for å nyte en slik form for ensomhet?

- Solitude kan også være viktig for den kreative delen av oss mennesker og den kreative prosessen.
- I ensomheten blir man ”lukket inn i seg selv”, får en økt sensitivitet, evne til å bevege seg inn i en kreativ fantasiverden, og evne til å skape noe.
- Det har vist seg at mennesker som ikke holder ut å være alene, ikke greier å utvikle sine kreative talenter fordi slik utvikling forutsetter ensom aktivitet.

Hvordan finne den gode ensomheten?

- Å finne den gode ensomheten kan være en lang prosess.
- Men for de fleste er det mulig, vi har behov for å opprette et eget rom for ensomhet og frihet iblant – for den frivillige, valgte ensomheten (solitude).
- Mange finner den når de ferdes alene i naturen.

Gode råd

- Velg riktig bolig. Har du mulighet for å velge bolig, så bosett deg et sted hvor muligheten for et sosialt naboskap er til stede.
- Meld deg på et kurs og få undervisning i noe som interesserer deg. Her møter du andre som er interessert i det samme som du.
- Involver deg i en aktivitet du brenner for; et hjelpeprosjekt, en frivillighetsorganisasjon eller lignende.

Gode råd

- Meld deg på eller start en samtalegruppe for enslige der du sammen med likesinnede kan få råd og bistand til å takle singellivet. Ta for eksempel kontakt med den lokale frivillighetsentralen.
- Meld deg inn i en frivillig organisasjon der du kan være til støtte for andre ensomme.

Gode råd

- Finn nye venner på Internett.
 - Mange ensomme har laget egne nettsider der likesinnede kan ta kontakt.
 - Bruk søkeordet *ensomhet* så får du opp flere hjemmesider.
- Søk profesjonell hjelp.

Film om følelser