



SPF Seniorerna Tranemo fick den 20 november besök av Marianne Scheja, utbildad skådespelare, sjuksköterska och psykolog. Marianne var inbjuden för att tala om ofrivillig ensamhet. Det var öppet för alla även icke medlemmar och ett 40-tal hade hörsammat inbjudan. Marianne inledde med att berätta om sin uppväxt och varför hon utbildat sig inom olika områden. Därefter gick hon in på Minding som betyder att ta hand om”. ”

Både de som känner sig ensamma och de som vill hjälpa andra, kan bryta ofrivillig ensamhet, om de vet HUR. Vi kan behöva ett enkelt kommunikationsverktyg för att tydliggöra oss själva och andra, berättade Marianne.

Marianne har tagit fram en metod i fyra steg för att på ett bra sätt, våga ta första steget – i kontakt med andra, det bygger på våra Tankar, Känslor och Behov. Marianne beskrev vad hon menade med de fyra stegen:

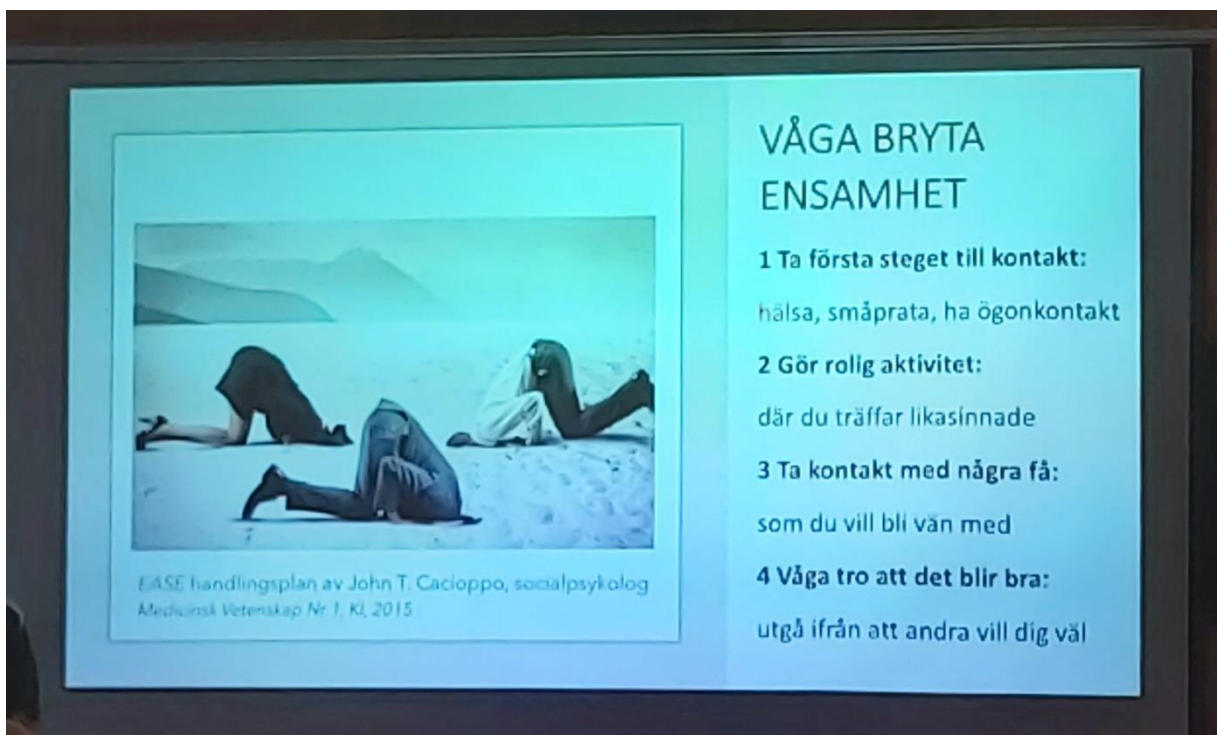
1. Landa: Förstå dig själv
2. Lyssna: Förstå andra
3. Lyfta: Bekräfta andra
4. Lämna: Bekräfta dig själv

En risk när vi uttrycker oss, är att vi är sårande. Ett sätt att såra kan vara om vi kommenderar eller talar om vad andra bör göra och antar vad andra menar. Istället kan man fråga vad de behöver nu, eller säga; vad kul att du är här idag. Att såra någon ökar stressen, så för att motverka vår stress fick vi göra en andningsövning som gjorde att vi slappnade av, vilket också är en del av steg 1 ovan.

Efter föreläsningen fick vi kaffe, hembakade bullar och kakor som smakade gott. Sen var det dags att åka hem och med oss hade vi fått många nya bra tankar.

Text och Foto: Bertil Hansson





OFRIVILLIG ENSAMHET

- är ett hot mot vår hälsa
- påverkar våra kognitiva förmågor och vår koncentrationsförmåga

Social ensamhet handlar om att inte tillhöra någon grupp eller något sammanhang.

Emotionell ensamhet handlar om att inte ha några nära, förtroendefulla relationer.

Dåliga relationer och känslor av ensamhet är dåligt för hälsan.

Goda relationer är bra för hälsan.



Karolinska
Institutet

<https://ki.se/forskning>

