

ENSOMHED



SUNDHED KAN LÆRES

SUNDHED KAN LÆRES ER ET INNOVATIVT UDDANNELSESPROGRAM FINANSIERET AF DEN EUROPÆISKE UNION – ERASMUS.

PROGRAMMET BESTÅR AF EKSPERTPARTNERE OG AKADEMIKERE FRA DANMARK, LITAUEN, PORTUGAL OG DET FORENEDE KONGERIGE, SOM ER GÅET SAMMEN FOR AT UDVIKLE EN STRATEGI FOR AT HJÆLPE VOKSNE ELEVER MED EN RÆKKE PSYKISKE UDFORDRINGER GENNEM EN RÆKKE TRÆNINGSMODULER.

HVERT TRÆNINGSMODUL VIL VÆRE EMNEFOKUSERET, MEN VIL PROBLEMFRI INTEGRERE OG INKORPORERE TO HØJPROFILEREDE EKSISTERENDE MENTALE SUNDHEDSINTERVENTIONER (1) ABC OF MENTAL HEALTH – EN INNOVATIV AUSTRALSK INTERVENTION, OG DESUDEN (2) DET DOBBELTE KRAM. VED AT BRUGE DE TO BEDSTE PRAKSIS-INTERVENTIONER OG PARTNERNES VIDEN OG BEDSTE PRAKSIS HÅBER VI AT GIVE ET VÆRDIFULDT TRÆNINGSVÆRKTØJ TIL PRAKTIKERE, DER ARBEJDER MED SÅRBARE INDIVIDER I SAMFUNDET, FOR AT HJÆLPE DEM MED AT KOMME VIDERE I DERES PERSONLIGE RECOVERY REJSE.



TRÆNING BAGGRUND: ABC AND DET DOBBELTE KRAM BEST PRACTICE



ACT – GØR NOGET AKTIVT

BELONG – GØR NOGET SAMMEN MED ANDRE

COMMIT – GØR NOGET DER GIVER MENING

TRÆNING BAGGRUND: ABC AND DET DOBBELTE KRAM BEST PRACTICE

DET DOBBELTE KRAM

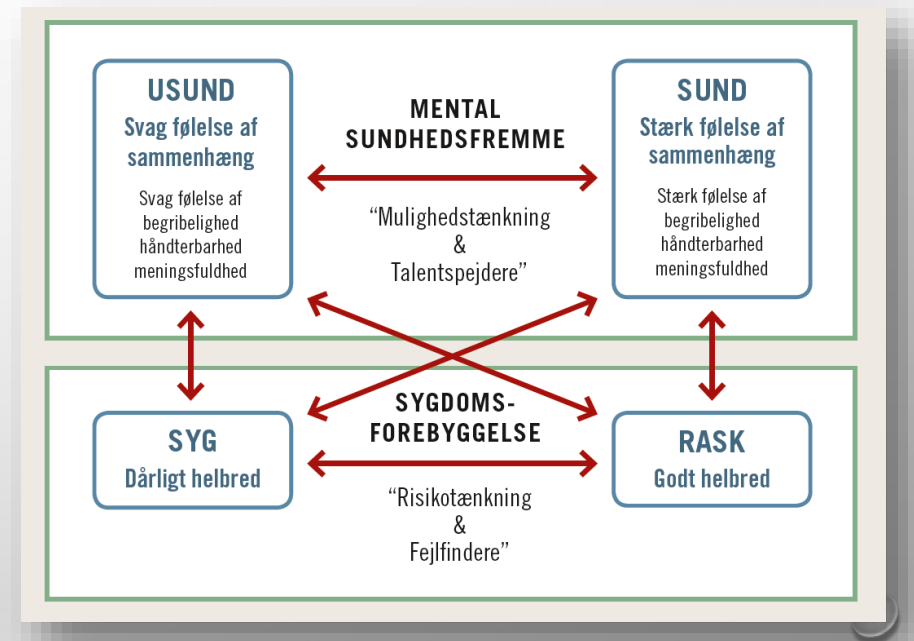
Kompetencer–positive personlige egenskaber, viden og evner på kognitive, intellektuelle, praktiske og sociale områder.(husk også filosof Søren Kierkegaards citat: “Livet leves forlæns, men forstås baglæns”).

Relationer – i anerkendende sociale og inkluderende kredse som familie, venner, arbejdsliv, klubber og samfund og så videre.

Accept – at der er omstændigheder i livet, som vi ikke kan gøre noget ved, og dem som vi forhåbentlig kan gøre noget ved – og at vi skal fokusere på det sidste og se dem i forhold til tilgængelige ressourcer.

Mestring – at vi kan mestre og håndtere livets udfordringer; og hvis vi ikke kan det, kan vi klare at søge hjælp.

Source: P.Thybo – Double Hug (10)



SUNDHED KAN LÆRES

TRÆNINGSMODUL 1: ENSOMHED

OVERSIGT

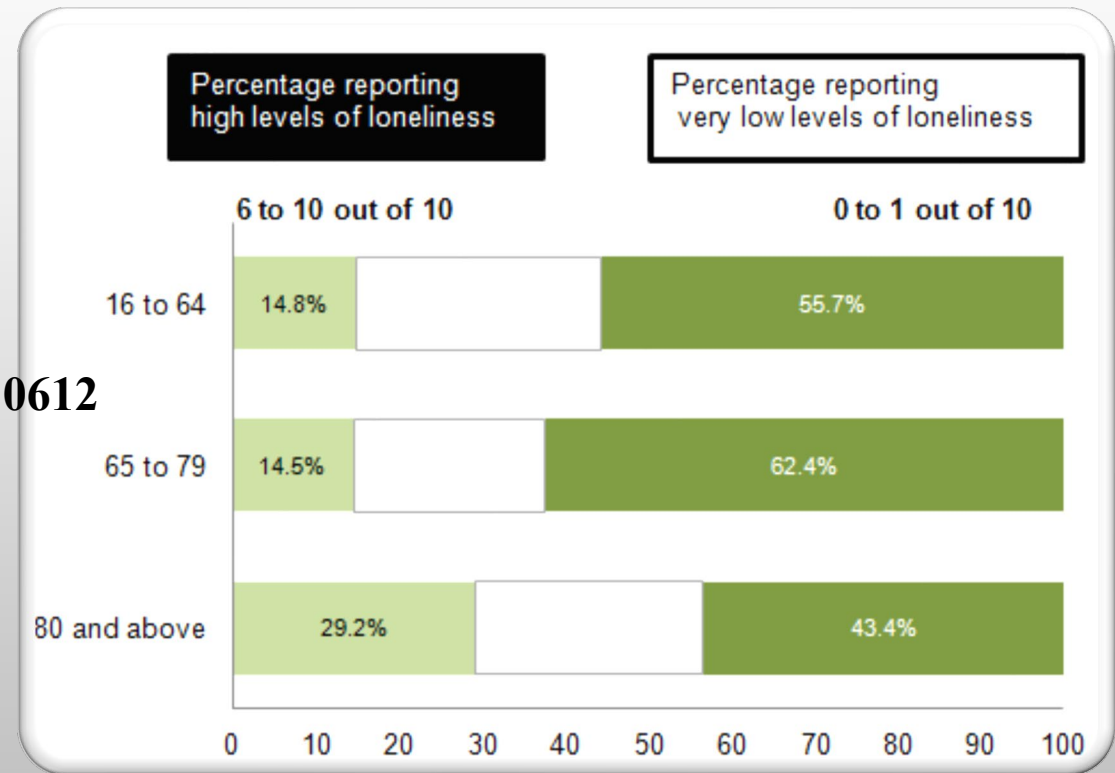
DETTE MODUL HAR FOKUS PÅ ENSOMHED I FORHOLD TIL VOKSNE. NÅR VI PÅTÆNKER OS AT BRUGE DETTE MODUL, SKAL VI VÆRE OPMÆRKSOMME PÅ, AT DER ER BEGRÆNSNINGER FOR, HVAD DATA KAN FORTÆLLE OS OM ENSOMHED HOS MENNESKER, NÅR VI ARBEJDER PÅ TVÆRS AF FLERE LANDE, DA ENSOMHED ER ALMINDELIGT FORSTÅET SOM ET KULTURELT FØLSOMT FÆNOMEN.

TENDENSER, DER KAN SES ELLER FORSTÅS I ET LAND, MÅ IKKE OBSERVERES ELLER DUPLIKERES I ET ANDET LAND. DER ER DOG EN ERKENDELSE AF, AT PÅ TVÆRS AF DE FLESTE LANDE UDLØSER OVERGANGE GENNEM LIVSFORLØBET EN RISIKO FOR ENSOMHED. STARTENDE HOS UNGE MENNESKER PÅ VEJ IND I VOKSENLIVET.



RAPPORTERET ENSOMHED BLANDT UNGE OVER 16, GB

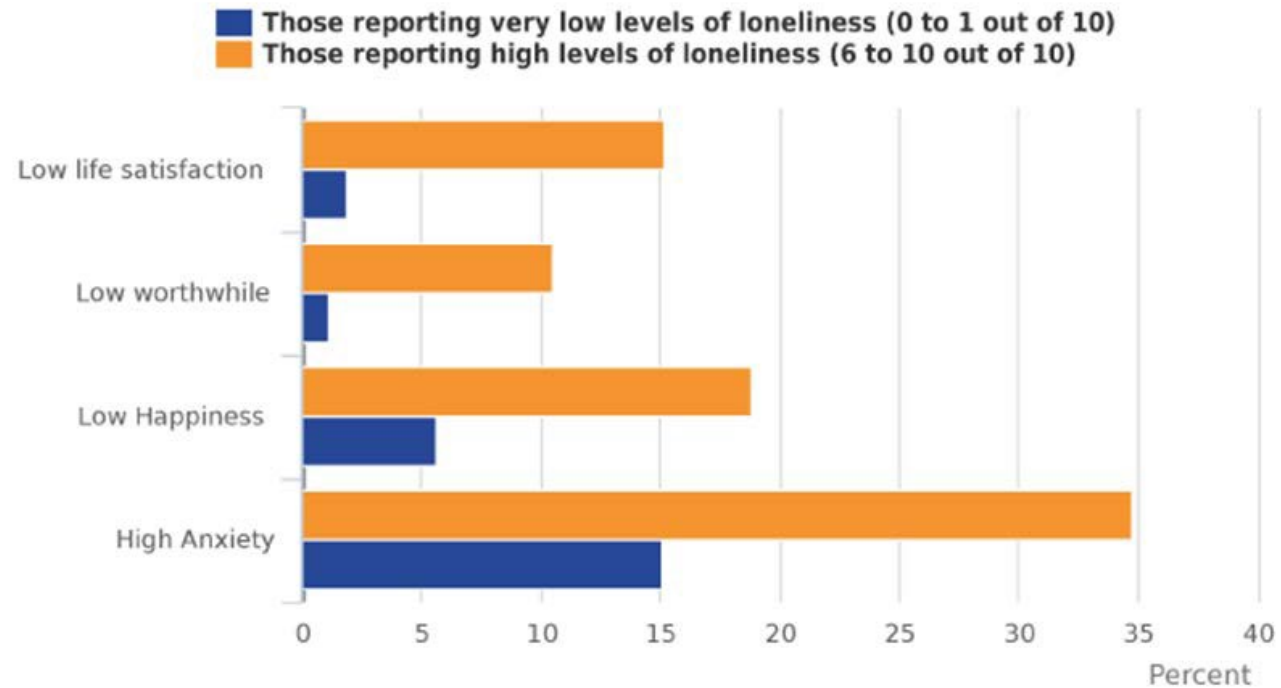
010612



Source: Opinions and Lifestyle Survey - Office for National Statistics (2014-2015) Great Britain

RAPPORTERET ENSOMHED UNGE OVER 16 I GB

Great Britain



Source: Opinions and Lifestyle Survey - Office for National Statistics

SOCIAL ISOLATION - ENSOMHED

Der er en misforståelse om, at social isolation og ensomhed er det samme. Selvom de kan eksistere side om side, er social isolation og ensomhed forskellige begreber:

Social isolation: Den utilstrækkelige kvalitet og kvantitet af sociale relationer med andre mennesker på de forskellige niveauer, hvor menneskelig interaktion finder sted (individ, gruppe, fællesskab og det større sociale miljø).

Ensomhed: En følelsesmæssig opfattelse, der kan opleves af individer uanset bredden af deres sociale netværk. (Public Health England) (6)

LITTERATUR OM ENSOMHED

LITTERATUREN OMKRING ENSOMHED HOS MENNESKER HAR EN TENDENS TIL AT UNDERSTREGE BETYDNINGEN AF LIVSERFARINGER PÅ TO KRITISKE OMRÅDER - FAMILIELIV OG UDDANNELSE - FOR AT BESTEMME DERES SANDSYNLIGHED FOR AT OPLEVE ENSOMHED. SER MAN PÅ, HVORDAN OPLEVELSER PÅ DISSE OMRÅDER PÅVIRKER ENSOMHED, ER DET MULIGT AT KONSTRUERE EN CASE FOR AT FOKUSERE PÅ DEM, DER GENNEMGÅR OVERGANGE I FAMILIELIV OG SKOLELIV, I ARBEJDET MED AT IMØDEGÅ ENSOMHED.

FAMILIELIV

FAMILIELIV: HOS MENNESKER, DER HAR OPLEVET VEDVARENDE STABILITET I EN FAMILIEENHED, OG HVOR DER HAR VÆRET ÅBEN KOMMUNIKATION MELLEM DENNE PERSON, FORÆLDRE, VÆRGER OG ANDRE FAMILIEMEDLEMMER, SYNES DER AT VÆRE EN BESKYTTELSE FOR, AT DEN PERSON BLIVER RAMT AF ENSOMHED SAMMENLIGNET MED ANDRE IKKE DELER DENNE OPLEVELSE. PERSONER, DER HAR OPLEVET FORÆLDRENS SKILSMISSE, VIL SANDSYNLIGVIS OPLEVE RISIKOEN FOR ENSOMHED, OG HVIS DER OPSTÅR KONFLIKTER UNDER SKILSMISSEN, ER DER STØRRE RISIKO FOR, AT DEN PÅGÆLDENDE OPLEVER ENSOMHED I FREMTIDEN. (1)



UDDANNELSE

UDDANNELSE:

DER ER FLERE VIGTIGE FAKTORER, ISÆR I RELATION TIL ANDRE VOKSNE OG PROFESSIONELLE INDEN FOR UDDANNELSESMILJØET, SOM SYNES AT PÅVIRKE ENSOMHED, SAMT UDDANNELSESNIVEAU I FORHOLD TIL INDIVIDER, SELVOM DER IKKE ER KLARHED I FORSKNINGEN MED HENVISNING TIL ÅRSAGSSAMMENHÆNG. MENNESKER, DER OPLEVER FLERE CHOK ELLER SÆTTER TILBAGE TIL DERES UDDANNELSESERFARING, ER OFTE MERE UDSATTE FOR ENSOMHED. EKSEMPLER PÅ DETTE KUNNE VÆRE FOLK, DER SKIFTEDE SKOLE / JOB / BOLIG OFTE, OG DEM, DER KÆMPEDE ELLER BLEV UDELUKKET FRA SKOLEN SOM UNGE. (

YDERLIGERE RISIKOFAKTORER

DERUDOVER KAN PERSONER, DER BLEV BETRAGTET SOM PASSEDE BØRN (FAMILIEPLEJE ELLER I SOCIAL PLEJE), DEM, DER HAR HAFT IGANGVÆRENDE FAMILIEFORSTYRRELSER, OPLEVET VEDVARENDE VOLD I HJEMMET OG ELLER HAR LAVERE UDDANNELSESNIVEAUER, VÆRE MERE SÅRBARE OVER FOR ENSOMHED. (3)

AT MÅLE ENSOMHED

CAMPAIGN TO END LONELINESS I STORBRIANNIEN
GENNEMGIK EN RÆKKE AF DE MEST ALMINDELIGE
VÆRKTØJER TIL MÅLING AF ENSOMHED (4) . DE FLESTE
ANMELDELSER HAR VÆRET I FORHOLD TIL DEN ÆLDRE
BEFOLKNING, MEN FORANSTALTNINGERNE BRUGES OGSÅ
MED UNGE. DER ER TO VIGTIGE MÅLEVÆRKTØJER, SOM ER
ALMINDELIGT ANVENDTE:

LONELINESS – MEASUREMENT TOOLS

ENSOMHED - MÅLEVÆRKTØJ 1:

DE JONG GIERVELD LONELINESS SCALE, SOM ER BASERET PÅ EN 6-PUNKTSSKALA MED 3 UDSAGN, 3 UDSAGN OM FØLESEMÆSSIG ENSOMHED' OG 3 UDSAGN OM 'SOCIAL ENSOMHED'. DENNE METODE BRUGES OFTEST MED VOKSNE OG ER MEGET UDBREDT I EUROPA.

ENSOMHED - MÅLEVÆRKTØJ 2:

UCLA 3-DELT LONELINESS SCALE, OMFATTER ET GRUNDLÆGGENDE SÆT SPØRGSMÅL, DER MÅLER TRE DIMENSIONER AF ENSOMHED: RELATIONEL FORBUNDETHED, SOCIAL FORBUNDETHED OG SELVOPFATTET ISOLATION. DENNE MÅLEMETODE ER DEN MEST ALMINDELIGE FORANSTALTNING TIL BRUG FOR SÅRBARE MENNESKER PÅ GRUND AF DENS ENKLE STRUKTUR. FORDELENE VED DENNE FORANSTALTNING OMFATTER DENS BREDE ANVENDELSE, FOR EKSEMPEL I DEN ENGELSKE LONGITUDINALE STUDIER AF ALDRING (ELSA).

REVIDERET UCLA – ENSOMHEDS MÅLEMETODE

UCLA TOOL:

Lead in questions are read out loud to the participant:

Question	Hardly Ever	Some of the time	Often
First, how often do you lack companionship?	1	2	3
How often do you feel left out?	1	2	3
How often do you feel isolated from others?	1	2	3
How often do you feel in tune with the people around you?	3	2	1

Figure (a): Revised UCLA Source: Investing to Tackle Loneliness, A discussion paper (5)

For our training and interventions, we will use the UCLA revised tool.

HVEM ER I RISIKO FOR AT BLIVE ENSOMME?

ENSOMHED OG ISOLATION KAN PÅVIRKE ALLE I ENHVER ALDER OG PÅVIRKER ALLE SOCIODEMOGRAFISKE GRUPPER. VISSE FAKTORER VIDES DOG AT ØGE RISIKOEN FOR ISOLATION OG ENSOMHED (7)

DISSE OMFATTER:

BOR ALENE

ØGET AFSAVN

AT HAVE OMSORGSANSVAR

AT VÆRE FRA ET ETNISK MINORITETSSAMFUND

AT VÆRE LGBT (LESBISK, HOMOSEKSUEL, BISEKSUEL, TRANSSEKSUEL)

DÅRLIGT FYSISK OG MENTALT HELBRED, HERUNDER HANDICAP OG SENSORISK SVÆKKELSE

OPLEVER MOBNING

HJEMLØSHED

FLYGTNING ELLER EMIGRANT

MÅL – FOR FACILITATORER, DER LEVERER DENNE UDDANNELSE



PERSONLIG RECOVERY

Ingen sundhed uden mental sundhed (HM Government 2011)



Ingen sundhed uden mental sundhed (HM Government 2011)



Recovery tilgang som dominerende model

PERSONLIG IKKE KLINISK RECOVERY

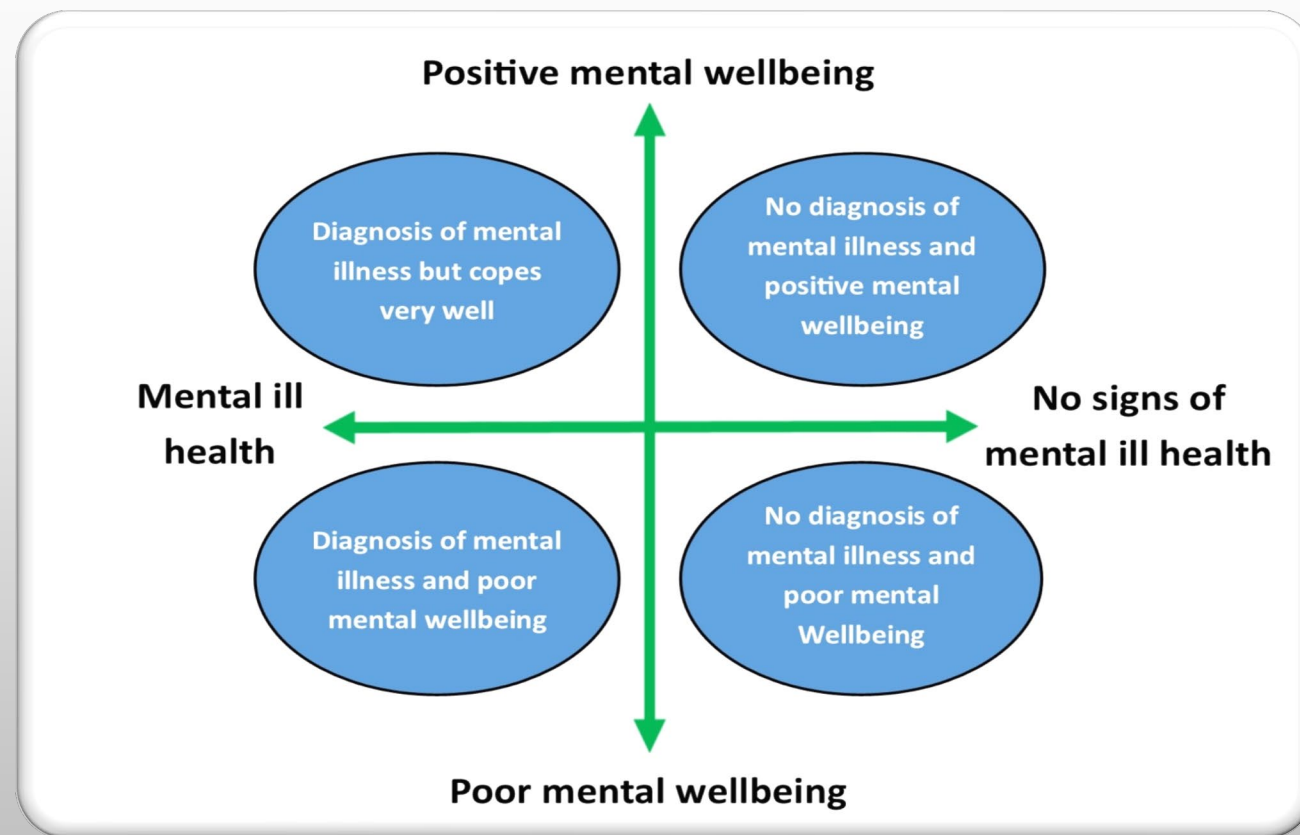
KLINISK RECOVERY:

EN IDÉ, DER ER OPSTÅET HOS PSYKIATRISKE FAGFOLK OG INVOLVERER AT VÆRE FRI FOR SYMPTOMER, GENOPRETTE SOCIAL FUNKTION OG VENDE TILBAGE TIL, HVORDAN PERSONEN VAR FØR SYGDOMMEN.

PERSONLIG RECOVERY:

ET INDIVIDS PROCES MED AT FINDE EN MÅDE AT LEVE ET LIV PÅ, HVOR PERSONEN KAN BLOMSTRE, UDVIKLE EN NY HOLDNING OG FØLELSER OVER FOR SIG SELV OG FINDE MENING OG FORMÅL I DERES PERSONLIGE OPLEVELSE AF MENTAL SUNDHED.

PSYKISK VELVÆRE OG PSYKISK SYGDOM



ENGAGEMENT

En person med psykiske problemer kan stadig normalt engagere sig effektivt, noget der ofte bliver misforstået.

Mennesker med psykiske problemer er først og fremmest mennesker

Hvor indlysende dette end lyder, er det vigtigt at huske. Medfølelse og forståelse for en borgers personlige, LIV og beskæftigelsessituation er nøglen til engagement.

RELATIONSOPBYGNING

RELATIONER:

Forstå, hvor deltageren er på rejsen	Deltagerkontrol
Berolige	Vær en facilitator



RELATIONSOPBYG
NING:
LYTNING ER
VIGTIG

OPBYGNING AF ET
RELATION: ARBEJDE I
PARTNERSKAB MED
ANDRE PROFESSIONELLE
FOR AT OPNÅ MÅL



RELATION SOPBYGNING

RELATIONER:





TRÆNINGSSSESSION
ENSOMHED –
PERSONLIG RECOVERY

SAMFUNDSSPØRGSMÅL I FORHOLD TIL ENSOMHED

Isolation og ensomhed kan resultere i højere brug af social- og sundhedspleje, og beviser tyder på, at de, der er isolerede eller ensomme, har øget risiko for tidlig indlæggelse på plejehjem, såvel som problemer som alkoholisme, stofafhængighed, spiseforstyrrelser. En rapport udgivet af Nesta anslår, at voksne, der er ensomme sammenlignet med dem, der aldrig er ensomme, er:

- ☐ 1,8 gange større sandsynlighed for at besøge deres læge
- ☐ 1,6 gange større sandsynlighed for at besøge psykiatri
- ☐ 1,3 gange større sandsynlighed for at få akutte indlæggelser
- ☐ 3,5 gange større sandsynlighed for at komme ind på kommunalt finansieret døgnpleje

Kilde: Investing to Tackle Loneliness, A Discussion Paper19 (11)



4 VEJE TIL BEDRE MENTAL SUNDHED

PUBLIC HEALTH ENGLAND FORESLÅR FIRE MULIGE VEJE, HVORIGENNEM SOCIALE FORBINDELSER OG RELATIONER KAN PÅVIRKE OG FORBEDRE EN PERSONS MENTAL SUNDHED:

AT GIVE INDIVIDER EN FØLELSE AF TILHØR OG IDENTITET

YDE MATERIEL STØTTE ELLER ØGE VIDEN OM, HVORDAN MAN FÅR ADGANG TIL MATERIELLE BEHOV OG TJENESTER

PÅVIRKE ENKELTPERSONERS ADFÆRD, FOR EKSEMPEL GENNEM STØTTE ELLER INDFLYDELSE FRA FAMILIE ELLER VENNER TIL AT HOLDE OP MED AT RYGE, REDUCERE ALKOHOLINDTAGELSEN ELLER FÅ ADGANG TIL SUNDHEDSPLEJE, NÅR DET ER NØDVENDIGT

AT YDE SOCIAL STØTTE, DER SÆTTER ENKELTPERSONER I STAND TIL AT KLARE STRESSFAKTORER SÅSOM PRES I SKOLEN ELLER PÅ ARBEJDET, AFSKEDIGELSE, PENSIONERING ELLER EN NÆRTSTÅENDES DØD

KILDE: PUBLIC HEALTH ENGLAND - REDUCING SOCIAL ISOLATION ACROSS THE LIFECOURSE3 (9)



FORSTÅELSE AF ENSOMHED

At forstå karakteren af en persons ensomhed og udvikle et personligt svar er afgørende:



Guidet samtale - Et relativt ustruktureret engagement med en person, der udforsker deres omstændigheder, behov og ønsker, hvilket fører til en diskussion om tilgængelige tjenester for at forbedre deres velvære. Disse dybdegående diskussioner er afgørende for at sikre, at nogens behov bliver anerkendt og reageret på.

Stigma- Stigmatiseringen knyttet til ensomhed kan være en barriere for, at en person beder og tager imod hjælp. Tjenester og kommissærer har derfor et valg at træffe, om de vil nævne 'L'-ordet, når de henvender sig til en person.

Forståelse af tilgængelighed - Handicap og sansetab er vigtige risikofaktorer for ensomhed, derfor er det vigtigt at bestemme og sikre, at individer er i stand til at få adgang til tjenester.

ADGANG TIL TJENESTER

Støtte ensomme personer til at få adgang til passende tjenester:

Ensomhed kan have en skadelig effekt på en persons selvtillid - når en person er nået, kan de have brug for støtte til at genoprette forbindelsen til deres samfund/eksisterende tjenester for at lette adgangen til direkte interventioner.

Normalt som tidsbegrænset og målorienteret giver dette et større succes end ressourcer som en besøgstjeneste.



INTERVENTIONER FOR ENSOMME I GB

DER ER FORSKELLIGE INTERVENTIONER, DER BRUGES TIL AT HJÆLPE OG STØTTE ENSOMME MENNESKER I STORBRITANNIEN, DISSE BRUGES OFTE I FORBINDELSE MED TRÆNING, UDDANNELSE OG ANDEN STØTTE. FØLGENDE ER EKSEMPLER:

BESØGSTJENESTE

PLEJE KOORDINATORER

FÆLLESSKABSKOORDINATORER

LOKALOMRÅDEKOORDINATORER

SOCIAL ORDINATION





Besøgstjeneste:

'En intervention, der introducerer klienten til en eller flere individer, hvis hovedformål er at give klienten yderligere social støtte gennem udvikling af et bekræftende, følelsesfokuseret forhold over tid.'

Den nøjagtige karakter af indgrebet er forskellig mellem tjenesterne, men involverer sædvanligvis enten betalte arbejdere eller frivillige, der tager kontakt til enkeltpersoner enten i deres egen bopæl eller telefonisk for at give selskab og støtte den pågældende med at få adgang til tjenester i en tidsbegrænset periode.



Plejekoordinatorer støtter og sætter primært, men ikke udelukkende, ældre mennesker i stand og finder løsninger på de problemer/problemer, de står over for, og hjælper dem med at navigere og få adgang til relevante tjenester, der kan opfylde deres behov.

Plejekoordinatorer er knyttet til praktiserende læger, der kan henvise til tjenesten, sammen med distriktssygeplejersker eller socialrådgivere.

Den tilbudte støtte handler ikke udelukkende om at skabe sociale forbindelser og omfatter rådgivning om ydelser, fald og bolig.



FÆLLESSKABSNAVIGATØRER: 'Normalt frivillige, der giver 'svært tilgængelige' eller sårbare mennesker følelsesmæssig, praktisk og social støtte, der fungerer som en grænseflade mellem samfundet og offentlige tjenester og hjælper enkeltpersoner med at finde passende interventioner.'

I lighed med venskabstjenesten varierer tjenesten mellem områder og kan involvere ansigt til ansigt eller telefonkontakt.



LOKALE OMRÅDEKOORDINATORER støtter mennesker, der står over for problemer omkring sundhed, handicap eller aldring, til at forblive stærke gennem familie, venner og samfund.

De kan støtte mennesker (på 18 år og derover) med at få information, få forbindelse til andre i lokalsamfundet og få adgang til aktiviteter og også opbygge kapacitet og modstandskraft i det bredere samfund.



SOCIAL FORESKRIVNING:

Nogle gange kaldet community-henvisning, er dette en generisk model, der gør det muligt for personer, gennem primær sundhedspleje, at blive fundet og forbundet med lokale organisationer, grupper og aktiviteter...

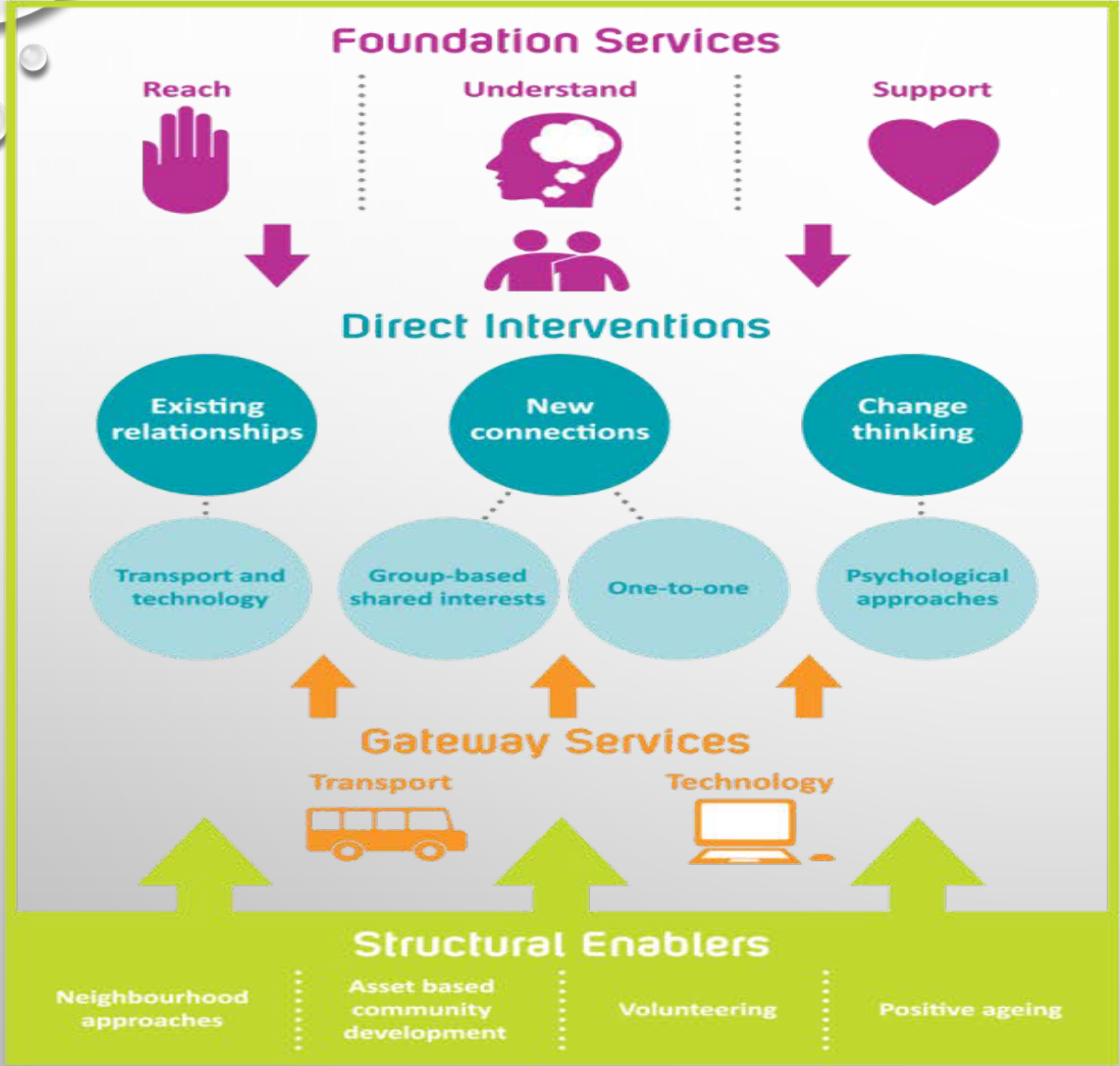
Personale med viden om de tilgængelige ressourcer i lokalsamfundet matcher individer til muligheder og støtter dem i at engagere sig i aktiviteter.



A research briefing by the Social Care Institute for Excellence found there to be ‘good evidence’ that befriending and community navigator interventions are effective at reducing levels of loneliness and improving wellbeing.

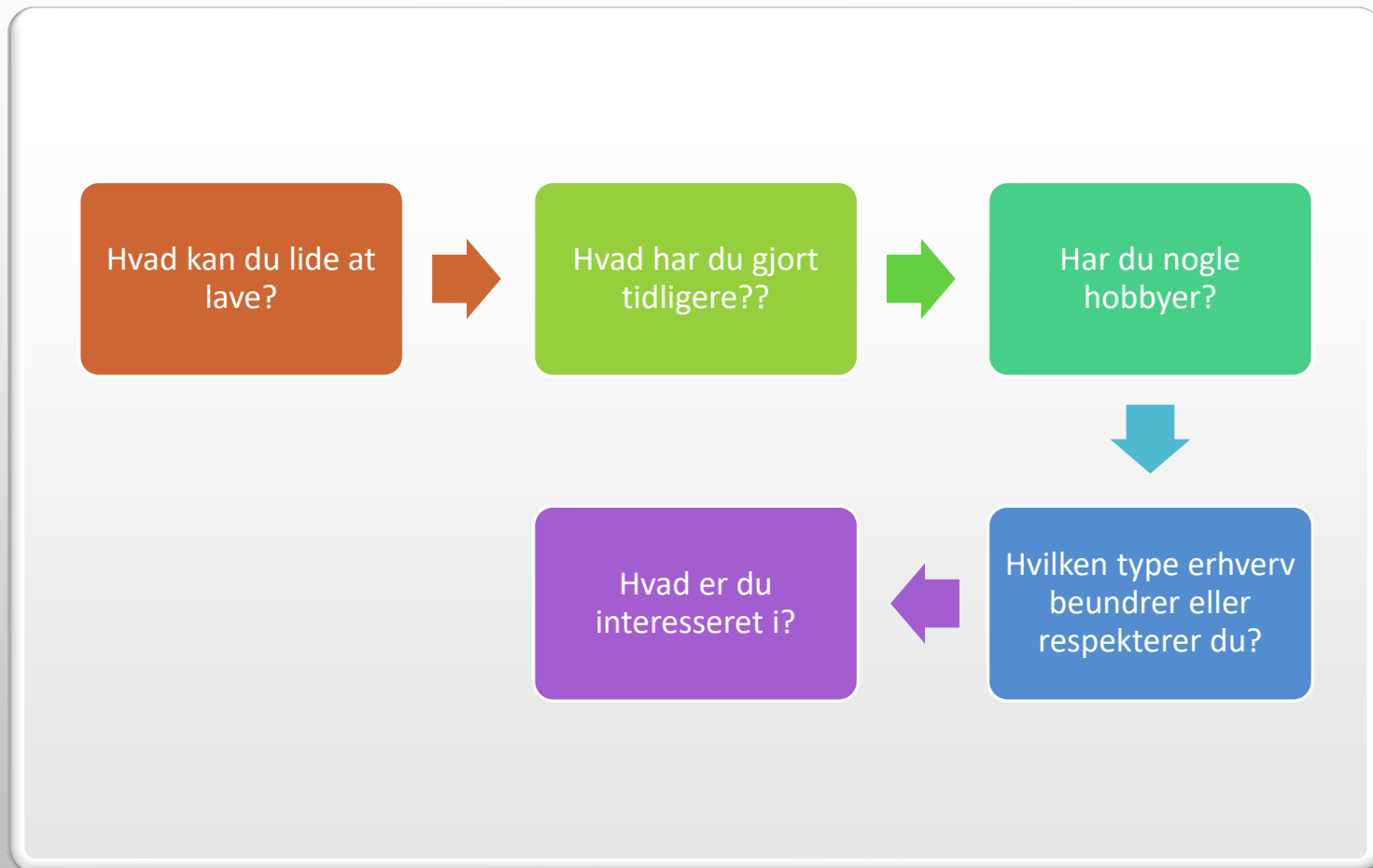
Research by Knapp et al assessing the potential economic impacts of befriending and community navigators, found the schemes to deliver very good individual benefits and a ‘net economic benefit’

Source: Kingsfund **(12)**



TRÆNING I ENSOMHEDSPROBLEMATIK KER

FOKUS PÅ DET POSITIVE



FOKUS PÅ DET POSITIVE

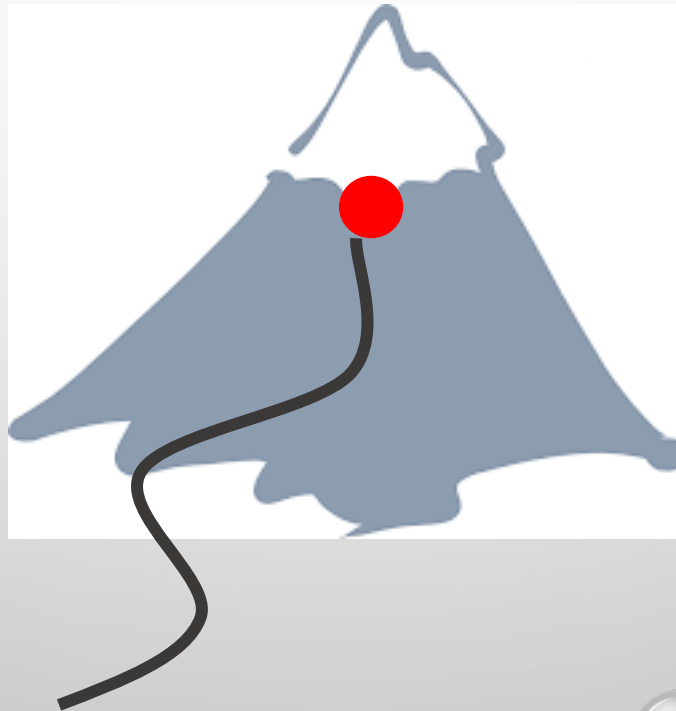
- HVILKE TING SER DU SOM VÆRDIFULDE I DIT LIV?
- HVIS DU KUNNE UDFØRE ET HVILKET SOM HELST JOB, HVAD VILLE DET SÅ VÆRE?
- HVILKE OPGAVER HAR DU HAFT ANSVARET FOR I ENTEN TIDLIGERE ARBEJDE ELLER ANDRE OMRÅDER AF DIT LIV?
- HVORDAN HAR DU UDFØRT DISSE?
- HVILKE FÆRDIGHEDER HAR DU OPNÅET VED AT UDFØRE DISSE OPGAVER?



FOKUS PÅ DET POSITIVE

Lad være	Stil ikke urealistiske krav, eller giv ikke falsk håb..
Henvis	Henvis til deres personlige recovery.
Belys	Fremhæv deres færdigheder, styrker og erfaring
Fang	Få/fang en forståelse af deres tanker og forhåbninger.

UNDERSØG TILBAGESALG



FOKUS I TRÆNING



Når du stiller spørgsmål til en borger så overvej:



Er du realistisk?



Hvad kan ændre sig til næste gang?



Gælder det alle områder?



Har det altid været sådan?



Ser du hele billedet?



Kan du skifte synsvinkel?

TRÆNINGSSSESSION: ENSOMHED – AT FINDE INTERESSER

0+ positive og
fornøjelige aktiviteter
at deltage i:
men

Lad os se på
muligheder
sam

Gå i biografen
eller i teatret

Jogging

Lyt til musik

Grine

Synge

Snakke med
venner

Hobbyer

Gå I haven

Læsning (bøger,
magasiner,
tegneserier osv.)

Brætspil

TILSKYND DEN ENKELTE TIL AT OVERVEJE AT DELTAGE I EN AKTIVITET



NEWS

We offer Heritage Skills courses including Military Vehicle and Tank restoration as well as Natural Heritage courses

ENSOMHED – AT FINDE INTERESSER

Spille kort
Går til
gudstjeneste

Tage til stranden

En tur på landet

Går til
gudstjeneste

Går til fest

Svømmetur

Madlavning,
bagning

Spiller
musikinstrumenter

Kunst og
kunsthåndværk

Møde nye
mennesker

ENSOMHED – AT FINDE INTERESSER

Reparation af
bil eller
motorcykel

Cykling

Motionscenter

Fisketur

Tager på
skovtur

Dans

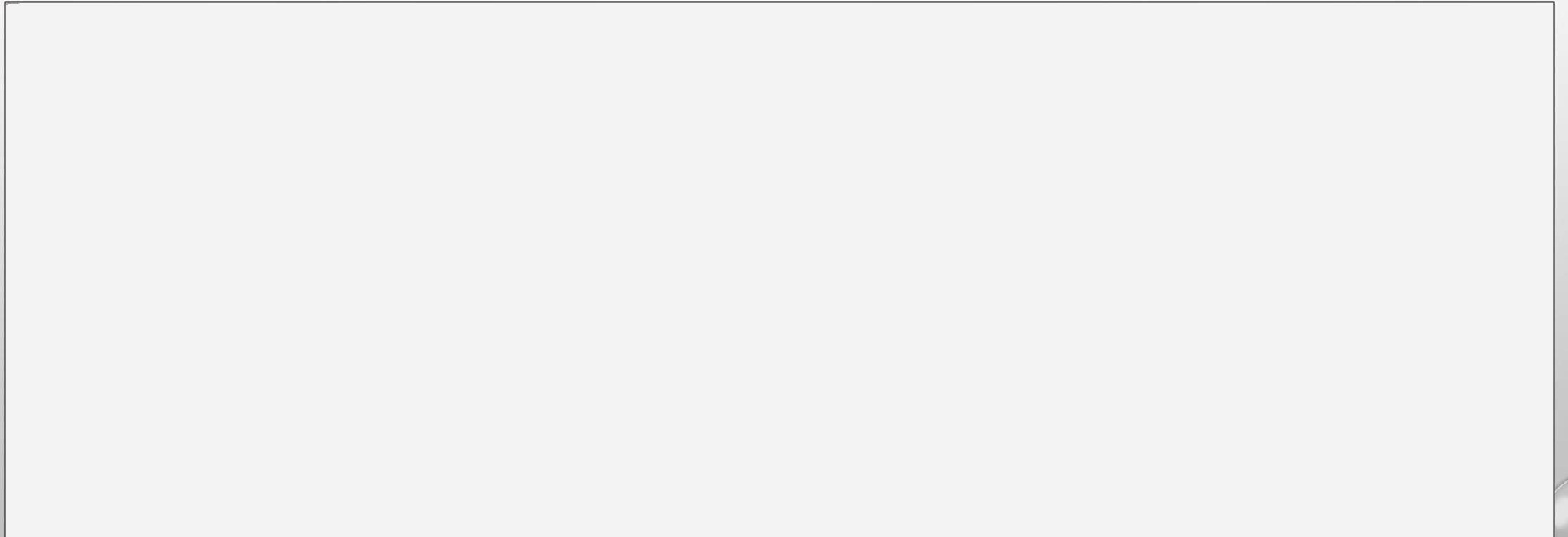
Gåture

Leger med
kæledyr

At lave
krydsord

Biavl

ENKELTPERSONER KAN OVERVEJE NOGET
USÆDVANLIGT ELLER ANDERLEDES, SÅ VÆR
INNOVATIV OG ÅBEN OVERFOR MULIGHEDER



Hvis du går igennem en hård tid, tyder forskning på, at regelmæssig fysisk aktivitet kan reducere symptomer på stress, angst og depression markant.

Regelmæssig fysisk aktivitet, Det kan ikke kun give dig noget, der kan distrahere dig fra vanskelige tanker eller følelser, men det frigiver kemikalier i vores hjerne, som får os til at føle os bedre og kan skabe muligheder for, at vi kan hænge ud med andre og føle os mindre ensom

FYSISK AKTIVITET

FLERE INTERESSER

Boksning

Karate

Judo

Udklædning

Gå på café
eller
restaurant

Møde nye
venner

Frivilligt
arbejde

Fotografering

Samle
frimærker

Broderi eller
strik

FLERE INTERESSER

Camping

Stå på skøjter

Stå på ski

At skrive en blog, artikel
eller bog

Flyvning

Militær
tank/køretøjsrestaurering

Kørsel

Gå på museum eller
kunstgalleri

Astronomi, kikke på
stjerner

Meditation, Yoga

FYSISK AKTIVITETS NIVEAU

- I GENNEMSNIT ER JEG AKTIV I _____ TIMER.
- JEG ER NORMALT AKTIV _____ DAGE OM UGEN.
- JEG VIL GERNE VÆRE AKTIV I _____ TIMER OM DAGEN.
- DEN AKTIVITET, JEG NYDER ALLERMEST,
ER _____
- MIT FYSISKE AKTIVITETSNIVEAU HAR ÆNDRET SIG Y N
- HVILKEN AKTIVITET PLEJEDE DU AT NYDE ELLER DELTAGE I,
HVAD KUNNE DU TÆNKE DIG AT LAVE?



Socialt aktiv: RING ELLER ENGAGERER DIG MED EKSISTERENDE VENNER, FORVENT IKKE, AT DE RINGER TIL DIG. GÅ EN GÅR ELLER LØB MED EN VEN ELLER KOLLEGA. TILMELD DIG EN KLUB ELLER VÆR FRIVILLIG I EN VELGØRENEHDS ELLER MILJØORGANISATION FOR AT MØDE NYE MENNESKER.



At komme i gang: PÅ LÆNGERE TURE, CYKEL, SKØJT I STEDET FOR AT TAGE BILEN. BRUG TRAPPEN I STEDET FOR ELEVATOREN ELLER RULLETRAPPEN..



Vær sikker: BYG DIN NYE RUTINE OG AKTIVITET OP, FORCER IKKE TING, KONTAKT DIN LÆGE ELLER SUNDHEDSPERSONALE FOR AT SIKRE, AT DU SIKKERT KAN DELTAGE I DIN NYE AKTIVITET. BÆR DET Udstyr, HJELME OSV. HVIS DET KRÆVES.

DELTAGELSE I FYSISK AKTIVITET

FØR DU TAR HANDLING:

**DET ER VIGTIGT AT
PLANLÆGGE HVAD DU
VIL OPNÅ,**

**PLANLÆGNING HJÆLPER
OS MED TIL AT FØLE OS
MERE SIKRE TIL AT NÅ
VORES MÅL, OG NOGLE
GANGE KAN VÆRE DEN
EKSTRA MOTIVATION, VI
HAR BRUG FOR**

HUSK:

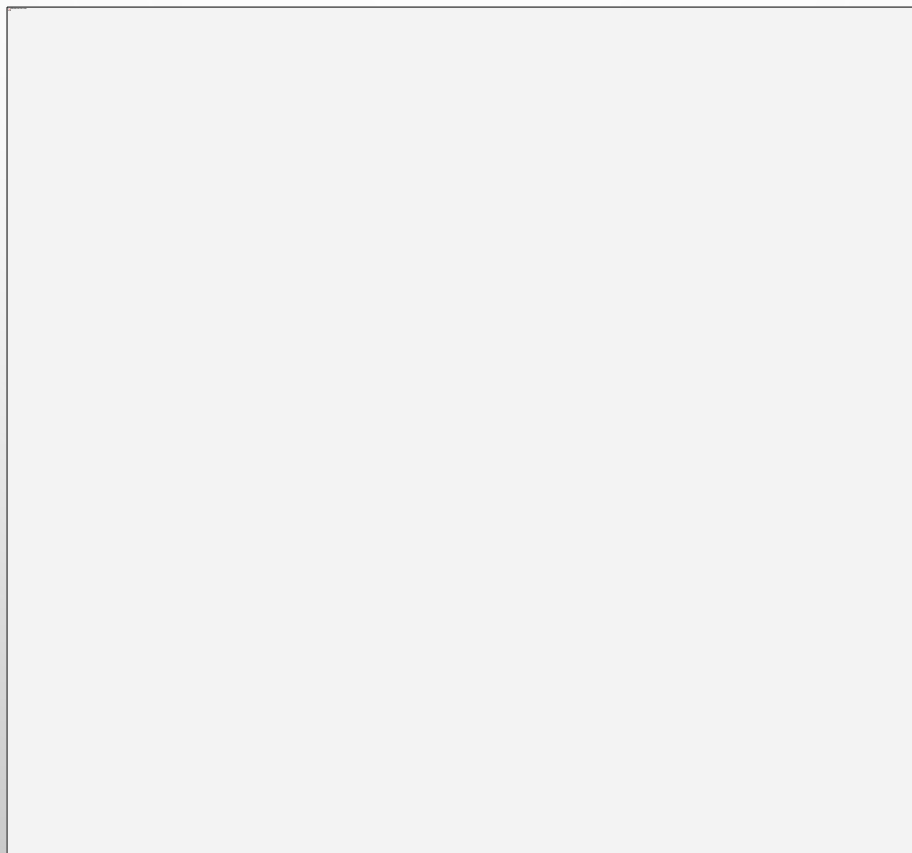
**HOLD ALLE MÅL
REALISTISKE OG
OPNÅELIGE. MÅSKE
STARTE SMÅT ELLER
BRÆK ET MÅL I MINDRE
TRIN**

**FORTAG PLANLÆGNING
OG HANDLINGER MED EN
ANDEN PERSON:**

**DETTE KAN HJÆLPE
MOTIVERE, VÆRE SJOVT
OG GIVE PERSONER MED
VIRKSOMHED OG
OPBYGGE VENSKABE**

PLANLÆGNING OG HANDLINGER

ANERKENDELSE AF PRÆSTATION ER AFGØRENDE





INDIVIDUER BØR ANERKENDES OG ROSES FOR DERES INDSATS – ØGEDE
FÆRDIGHEDER, SELVVÆRD OG PERSONLIGE MÅL, SOM FØRER TIL PERSONLIG
RECOVERY

The left side of the image features a solid blue background decorated with several realistic water droplets of varying sizes, some with highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

VIL DU SE MERE

THE LONELY BATCHELOR – A SHORT FILM ABOUT LONELINESS

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=QLF2K-7FL70](https://www.youtube.com/watch?v=QLF2K-7FL70)

REFERENCER:

1. MARGALIT, M. (2010) *LONELY CHILDREN AND ADOLESCENT: SELF PERCEPTIONS, SOCIAL EXCLUSION AND HOPE*, SPRINGER
2. [HTTP://WWW.ONS.GOV.UK/PEOPLE POPULATION AND COMMUNITY /WELLBEING/DATASETS/CHILDRENS WELLBEING MEASURES](http://www.ons.gov.uk/people/population/community/wellbeing/datasets/childrens_wellbeing_measures)
3. MURPHY, S, SHEVLIN, M (2011) *LONELINESS IN NORTHERN IRELAND, ADOLESCENTS*, ESRC RESEARCH UPDATE
4. [HTTPS://WWW.CAMPAIGNTOENDLONELINESS.ORG/WP-CONTENT/UPLOADS/LONELINESS-MEASUREMENT-GUIDANCE1.PDF](https://www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/loneliness-measurement-guidance1.pdf).
5. [HTTP://WWW.SOCIALFINANCE.ORG.UK/WP-CONTENT/UPLOADS/2015/06/INVESTING_TO_TACKLE_LONELINESS.PDF](http://www.socialfinance.org.uk/wp-content/uploads/2015/06/investing_to_tackle_loneliness.pdf)
6. [HTTPS://WWW.GOV.UK/GOVERNMENT/UPLOADS/SYSTEM/UPLOADS/ATTACHMENT_DATA/FILE/461120/3A_SOCIAL_ISOLATION-FULL-REVISED.PDF](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/461120/3a_social_isolation-full-revised.pdf)
7. [HTTPS://CAMPAIGNTOENDLONELINESS.ORG/GUIDANCE/WP-CONTENT/.../RISK-FACTORSGFLA.PDF](https://campaigntoendloneliness.org/guidance/wp-content/.../risk-factorsgfla.pdf)
8. SOURCE: OFFICE FOR NATIONAL STATISTICS, PERSONAL WELL-BEING BY LONELINESS, ALL ADULTS AGED 16 AND OVER, 2014-2015.
9. [HTTPS://WWW.GOV.UK/GOVERNMENT/UPLOADS/SYSTEM/UPLOADS/ATTACHMENT_DATA/FILE/461120/3A_SOCIAL_ISOLATION-FULL-REVISED.PDF](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/461120/3a_social_isolation-full-revised.pdf)
10. THYBO, P (2019). THE DOUBLE HUG -A BASIS FOR WORKING TOWARDS MENTAL HEALTH AND WELLBEING
11. [HTTP://WWW.SOCIALFINANCE.ORG.UK/WP-CONTENT/UPLOADS/2015/06/INVESTING_TO_TACKLE_LONELINESS.PDF](http://www.socialfinance.org.uk/wp-content/uploads/2015/06/investing_to_tackle_loneliness.pdf)
12. [HTTPS://WWW.KINGSFUND.ORG.UK/PUBLICATIONS/SOCIAL-PRESCRIBING](https://www.kingsfund.org.uk/publications/social-prescribing)
13. ALL PHOTOS USED: BY PERMISSION OF JUVENILE JUSTICE INTERNATIONAL