

Avsender:

Geir S. Nilsen, kommunalsjef velferd, Lillesand kommune

Heidi Henanger Haven kommunalsjef velferd, Lindesnes kommune

Brede Skaalerud direktør helse og mestring, Kristiansand kommune

Ragnhild Bendiksen kommunalsjef helse og omsorg, Vennesla kommune

Bente Moland Somdal, kommunalsjef samfunn og helse, Birkenes kommune

Monica Verdal, tjenesteleder helse og velferd, Iveland kommune

Tittel: Alle kan føle seg ensomme. Slik behøver det ikke være.

Mange kan føle seg alene, og også ensomme.

Ensomhet kan ha negative konsekvenser for både mental og fysisk helse, og reformen vektlegger behovet for sosialt fellesskap og aktivitet for å motvirke dette. Reformen «Bu trygt heime» fra Helse -og omsorgsdepartementet viser til at sosiale arenaer og tilbud om aktiviteter, er viktig for å skape nye relasjoner. Målet er å bidra til økt livskvalitet og velferd, samtidig som man legger til rette for en tryggere og mer meningsfull tilværelse i eget hjem. Bedre folkehelse og gode levekår betyr mye for oss. Utfordringen er at med en aldrende befolkning kommer også nye utfordringer, spesielt ensomhet.

Bo trygt hjemme

Kommunene, sammen med sykehusene, må ta i bruk nye metoder for å løse oppgavene som venter innen helse- og omsorgstjenestene.

I Region Kristiansand er ett av tiltakene i perioden 2022-2026 å informere innbyggerne om hvor viktig kloke valg i hverdagen kan være for fremtidig helse. Målet er at de kan bo trygt og selvstendig i egen bolig lengst mulig.

Reformen "Bu trygt heime" fra Helse- og omsorgsdepartementet er et tiltak som har som mål å sikre at innbyggere kan bo trygt og selvstendig i eget hjem lengst mulig. Målet er å gi enkeltpersoner verktøyene de trenger for å oppnå en meningsfull og aktiv alderdom samtidig som de opprettholder uavhengighet, livskvalitet og reduserer bruken av helsetjenester

Normalt å være litt alene

Å være alene hører livet til. De fleste av oss er det fra tid til annen. Mange kan i tillegg føle seg ensomme, det vil si savn av ønsket kontakt med andre. Disse følelsene og opplevelsene stikker dypere enn kun å være alene.

For dem som opplever ensomhet over lang tid, blir det vanskeligere å oppnå kontakt med andre. For noen blir det en stille krise i et moderne samfunn.

Ensomhet er ikke bare vondt for den enkelte, men gir samme risiko for sykdom og død som røyking, usunt kosthold og lite mosjon.

Enslige er oftere ensomme

Fire av ti personer over 80 år er ensomme. Og nesten halvparten av de som bor alene eller har svekket helse, opplever ensomhet.

Noen mangler kanskje en nær fortrolig venn og minst to personer de kan be om hjelp, hvis de trenger det.

Vi vet at eldre er spesielt sårbare for ensomhet. Vi vet også at de som lever alene og er sosialt isolerte og uten nettverk har økt risiko for sykdom og skade.

Løsninger finnes

Det finnes gode tiltak som kan forebygge ensomhet. "Mennesker trenger mennesker", som betyr at vi trenger hverandre - det er i vår felles interesse å få sosial kontakt.

Et viktig steg er å bygge sosiale nettverk og opprettholde regelmessig sosiale kontakter så tidlig som mulig. Nederst i teksten får du noen tips om hvordan komme i gang.

Forebygge ensomhet

Du kan gjøre en innsats for å forebygge ensomhet. Enten ved å gå på besøk til en som er ensom eller å utforske en ny arena for å treffe nye mennesker.

Å kunne bo hjemme lengst mulig vil også kreve en aktiv og sunn livsstil for å opprettholde boevne. Det å være fysisk aktiv og spise sunt er en grunnmur for å redusere risikoen for funksjonsnedsettelse.

Det er mye du selv kan gjøre

Hvis du ikke har et godt nettverk, så er det aldri for sent å starte. Tenk litt på hva dine interesser er. Og tenk på alt du kan, alt du har opplevd – du har helt sikkert noe å gi til andre. Kanskje har du en hobby eller yrkeserfaring andre vil lære av.

- Finnes det en forening for dette i ditt nærområde? Har du lagt merke til en nabo som ser ut til å være mye alene, og som du kunne banke på hos? Finnes det støttegrupper, frivillige organisasjoner eller sosiale klubber? Er det hjemmebesøktjenester du kunne ha kontaktet?
- Oppretthold sosiale aktiviteter: Delta i sosiale aktiviteter som klubbmøter, hobbygrupper, eller frivillig arbeid kan bidra til å bekjempe ensomhet.
- Ta opp en ny hobby: Å lære noe nytt kan være en flott måte å møte nye mennesker på og kan gi en følelse av prestasjon.

- Hold regelmessig kontakt med venner, familie og kjente.
- Inviter på en kaffekopp. Eller lag felles middag eller inviter hverandre på omgang én-to ganger i uken på et måltid. Eller en gåtur eller noe annet dere har lyst til å gjøre sammen.
- Til slutt: Bor du i et praktisk hjem, gjerne i nær avstand til andre?

Bruk gjerne nettsiden <https://frivillig.no/> for å finne organisasjoner som kan hjelpe med å finne frivillig arbeid som passer deg.

Kort sagt: Alle har behov for å bli sett og hørt. Hvordan kan du selv gjøre en innsats for å bli kjent med nye mennesker eller dyrke de vennskapene du har?