



Ensomhed

En lille guide til forældre

ENSOMHED

Hvad er ensomhed?

- Ensomhed handler om at man ikke føler sig tryk eller nært forbundet med nogen.
- Man kan sagtens være sammen med andre og stadig føle sig ensom – og man kan også være alene uden at være ensom. Det handler om, hvordan man har det indeni.
- Ensomhed handler ikke om antal venner eller følgere, men om man føler sig set, forstået og at man hører til.
- Et barn kan føle sig ensomt, hvis det:

Ikke føler sig valgt af andre

Føler sig anderledes

Ikke tør sige, hvad det tænker

Er sammen med andre, men ikke føler sig med



Hvornår er ensomhed helt normalt?

- Ved fx skifte af skole, klasse, flytning osv.
- Hvis de mister en ven
- I perioder med konflikter
- Hvis de er trætte, kede af det eller usikre
- Alle børn vil fra tid til anden føle sig ensomme, men det er et godt tegn, hvis de fra tid til anden viser glæde eller interesse for ting.



Hvornår skal man være opmærksom?

- Hvis ensomheden varer ved i uger eller måneder
- Barnet trækker sig mere og mere
- Barnet selv begynder at sige fx 'Ingen kan lide mig', 'Jeg har ingen venner' eller 'Jeg er ligegyldig'
- Barnet virker trist eller opgivende
- Skolefravær stiger, ondt i hovedet eller maven
- Lysten til fritidsaktiviteter falder



Værktøj 1 – tal om ensomhed uden at gøre det farligt

- Børn der er ensomme har ikke brug for hurtige løsninger. De har brug for:
 1. At blive taget alvorligt
 2. At føle sig forstået
 3. At mærke, at de ikke er forkerte. Børn åbner sig bedst, når de føler der ikke er noget galt med dem.
- Skab rolige øjeblikke, når I skal snakke. Fx. Gåtur, I bilen eller når I laver noget hyggeligt sammen
- Brug fx. vendinger som:
 1. *‘Nogen gange kan man godt føle sig ensom – kender du det?’*
 2. *‘Hvornår føler du dig ikke med? Og hvornår er du bedst med?’*
- Undgå vendinger som:
 1. *‘Men du har jo masser af venner’*
 2. *‘Det skal du bare ignorere’*
 3. *‘Sådan havde jeg det også – det går over’*



Værktøj 2 – hjælp barnet til at sætte ord på

- Mange børn har nemt ved at mærke ensomhed, men svært ved at sætte ord på. Man kan bruge disse sætnings-startere:
 1. 'Jeg føler mig udenfor, når...'
 2. 'Jeg savner, at nogen...'
 3. 'Jeg føler mig tryk, når...'
- Måske kan mindre børn vise det med at tegne eller med figurer/legoklodser.
- Med større børn, kan man lave 'undertekster' til følelserne. Fx.
 1. *'Det lyder som om du føler dig udenfor'*
 2. *'Har jeg ret i at du blev ked af at du ikke blev spurgt?'*



Værktøj 3 – Små skridt i et trygt fællesskab

- Store løsninger kan være uoverskuelige. Overvej derfor at:
 1. En social aftale ad gangen. Lav det evt. kort, så det ikke bliver for meget.
 2. En voksen, som barnet er tryk ved
 3. En aktivitet hvor barnet kan lykkes
 4. Fællesaktiviteter (krea, sport, gaming i små grupper)
- Brug vendinger som:
 1. *Er der en eller to, som du har det særlig godt med?*
 2. *Hvornår har du sidst haft det sjovt med nogen? Hvad skete der?*



Værktøj 4 – styrk barnets følelse af at høre til

- Ensomhed kan gøre børn nervøse for at række ud.
- Øv: Hvordan rækker man ud? Hvad siger man?
- Ros forsøget – ikke resultatet (*‘Flot at du prøvede, selvom det var svært’*)
- Ensomhed mindskes, når barnet føler sig vigtigt, at kunne bidrage med noget og at være savnet.
- Hav faste ritualer hjemme, giv barnet opgaver/pligter hjemme, som det magter og planlæg fællesaktiviteter hjemme hvor barnet føler sig god nok.
- Tilhørsforhold starter i familien



Værktøj 5 – tal med skolen tidligt

- Problemer skal løses hvor de bor. Ensomheden opstår ofte i fællesskaber og skal også løses der.
- Snak med skole, PPR eller *Åben Anonym Rådgivning* (link nederst) hvis I oplever, at ensomheden ikke aftager, barnet mistrives i hverdagen eller hvis I som forældre føler jer magtesløse.
- Snak evt. med lærerteamet hvis barnet oplever at være alene i frikvartererne, ikke bliver valgt til eller har en følelse af at være usynlig i klassen.
- Lav en plan *sammen* skolen, så både skole og familie støtter op om barnet.
- Husk at I ikke kan *fjerne* ensomheden, men man kan gøre barnet mindre alene med den og hjælpe med at styrke gode relationer sammen.
- Åben Anonym Rådgivning: <https://herlev.dk/borger/boern-unge-og-familier/stoette-til-boern-unge-og-familier/-aaben-anonym-familieraadgivning>

