

Félagsleg einangrun



Félagsleg einangrun hefur aukist hjá öllum aldurshópum um allan heim. Hefur þú á tilfinningunni að einhver í þínu nærumhverfi sé að einangrast félagslega?

Hafðu í huga að einstaklingur sem er að einangrast félagslega er ólíklegur til að láta þig vita að fyrra bragði. Því er nauðsynlegt að hafa augun opin, treysta á eigin tilfinningar og tala við viðkomandi.

Það er hægt að hafa jákvæð áhrif á líf fólks með því að spyrja og hlusta. Þú getur stuðst við einföld skref til að ná tengingu við fólk sem þú hefur áhyggjur af.



Höldum sambandi!

Fáðu leyfi til að hafa aftur samband og athuga hvernig gangi. Gleðstu með viðkomandi ef vel gengur. Ef illa gengur, þá er gott að bjóða aðstoð við að komast í samband við þjónustuaðila eða heilbrigðisstarfsfólk.



Gagnlegar upplýsingar

island.is
/felagsleg-
einangrun

1717
Rauði krossinn

112
Neyðarlínan

Tölum saman

Drögum úr félagslegri einangrun



Stjórnarráð Íslands
Félags- og
húsnæðismálaráðuneytið

Tökum eftir

Það getur verið erfitt að átta sig á því hvernig fólkinu í kringum okkur líður og því er mikilvægt að hafa augun opin fyrir ákveðnum merkjum.

Er viðkomandi hættur að hafa samband eða svara símtölum og skilaboðum?

Hefur viðkomandi breytt venjum sínum, eins og hætt að koma í sund, mæta á fundi eða sinna félagsstörfum?

Er viðkomandi orðinn ólíkur sjálfum sér?

Stundum höfum við á tilfinningunni að ekki sé allt með felldu. Treystum tilfinningunni og tölum við viðkomandi, frekar en að sleppa því.

Í versta falli, þá veit viðkomandi að þér stendur ekki á sama.

Hefjum samtalið

Það getur verið vandræðalegt að hefja samtál við einhvern sem þig grunar að eigi erfitt. Sérstaklega ef við þekkjum viðkomandi ekki vel. Í því tilfalli getur verið gagnlegt að búa sér til ástæðu!

Til dæmis, ef þetta er nágrenni þinn, þá getur þú fengið eitthvað lánað eða bankað upp á til að ræða um málefni hverfis eða húsfélags.

Ef illa stendur á hjá viðkomandi, þá skaltu bjóðast til að koma aftur í heimsókn síðar. Mundu að sýna yfirvegum og vertu í góðu jafnvægi þegar þú átt í samskiptum við viðkomandi.

Láttu vita að þú hafir tekið eftir breytingu: „Það er langt síðan ég hef séð þig, hvernig hefur þú það?“



Hlustum

Þegar þú átt í samskiptum við einstakling sem þú vilt styðja er mikilvægt að hlusta. Þú þarft ekki að leysa vandann, bara vera til staðar og hlusta. Áhyggjur og vandamál fólks eru misjöfn og oft ólík okkar eigin.

Haltu ró þinni, ekki flýta þér og ekki reyna að grípa fram í.

Láttu vita að þú hafir áhyggjur og viljir hlusta. „Viltu kaffi á meðan við spjöllum?“



Ef viðkomandi vill ekki tala

Stundum neitar fólk því að eiga erfitt, jafnvel þó við höfum grun um annað. Þú getur þá sagt að þú hafir tekið eftir breytingu. „Þú ert ólíkur sjálfum þér. Ertu viss um að allt sé í lagi?“ Passaðu bara að ýta ekki of mikið á viðkomandi.

Kannski eru málin of viðkvæm, kannski skammast viðkomandi sín eða að þú hefur hreinlega misskilið aðstæður og viðkomandi hefur það fínt. Það er bara allt í lagi! Að stíga fyrsta skrefið getur dugað til að brjóta ísinn.

Hvetjum áfram

Við þurfum ekki að vera með öll svör á reiðum höndum. Hvettu viðkomandi til að leita sér hjálpar ef þarf eða leita leiða til að leysa vandann á nýjan hátt. Hvettu viðkomandi til dáða. Og ef þú treystir þér til - bjóddu fram aðstoð.

