

Övning: En plan för att stärka sociala kontakter

Varför?

Du gör upp en så konkret förändringsplan som möjligt för dig själv för att minska ensamheten och stärka sociala kontakter.

Hur?

Livet just nu

Beskriv först hur ditt liv ser ut nu.

- Hur ser din vardag ut?
- Hur skulle du beskriva dina sociala relationer och sociala situationer?
- Hur syns ensamheten i ditt liv och vilken negativ effekt har den?
- Hurdana saker gör du? Hur hanterar du ensamheten?

Det här ögonblicket

Framtiden

Beskriv härnäst hur du önskar att ditt liv är när du inte längre kämpar med ensamhet:

- Kan du redan föreställa dig var du är och vad du gör om du inte längre var ensam?
- Hur skulle din vardag se ut?
- Hur skulle du veta att du inte är ensam längre?
- Hurdana saker skulle du vilja göra? Med vem?
- Hur skulle de sociala situationerna vara?



Framtiden

Delmålen på vägen mot framtiden

Delmålen är små saker som, när de verkställs, får dig att märka att du är på väg mot den framtid du vill ha.

Målen är de saker som du vill ha i ditt liv och som ökar ditt sociala välbefinnande.

Målen kan också vara förknippade med saker som ger dig glädje och hjälper dig att känna dig mer kopplad till dig själv.

Delmålen

Metoderna på vägen mot framtiden

Här ska du fundera på konkreta åtgärder som du kan vidta för att gå från den ursprungliga situationen till situationen i framtiden. Dessa kan vara olika och behöver inte vara relaterade till samma sak.

Huvudsaken är att var och en av dem, tillsammans och separat, tar dig mot den önskade situationen med små konkreta steg. Fundera särskilt på vad du kan göra själv och vilka saker du kan påverka med ditt agerande.

Förutom att fundera på vad du kan göra, kan du också reflektera över vad du inte bör göra i framtiden. Dessa kan inkludera skadliga saker som du för närvarande gör för att hantera ensamheten.



Du kan utnyttja uppgifterna i övningen Handlingsstunder, med hjälp av vilka du har lyckats minska ensamheten.

- Vilka saker har hjälpt dig framåt? Du kan också fundera på om någon av de små åtgärderna inte har fungerat.
- Vad hade du kunnat göra annorlunda? Var det för svårt att inleda någon sak? Var den förknippad med för många förväntningar från andra människor?

Börja med att anteckna den enklaste åtgärden först och ange den mest utmanande åtgärden sist. Det är inte meningen att alla uppgifter slutförs genast. Förändring tar tid.

Sätt och handlingar