

## Kontakt

### Sundhedscenter Vest

Kirkegade 3  
6800 Tarm  
www.sundhedscenter-vest.dk

### Kontaktpersoner:



**Hanne Larsen**  
Telefon 20 67 61 88



**Irene Germann**  
Telefon 22 21 60 94

### Sundhedscenter Vest Tarm

Kirkegade 3  
6880 Tarm

### Sundhedscenter Vest Ringkøbing

Nørredige 26  
6950 Ringkøbing

Telefon 99 74 10 34  
sundhedscenter.vest@rksk.dk  
sundhedscenter-vest.dk

# Ensomhed

NATURENS  
RIGE

Sundhedscenter Vest

Forebyg mistrivsel i seniorlivet

# Ensomhed og mistrivsel

Føler du dig ensom?

Eller er du bekymret for én du kender?

## Ensomhed kan opstå:

- Hvis man føler sig uønsket alene.
- Hvis man føler sig alene sammen med andre.
- Hvis man har mistet meningen med livet.
- Hvis man har svært ved at komme rundt til aktiviteter.
- Hvis helbredet svigter.

Et nej til at deltage i aktiviteter kan handle om usikkerhed over at skulle et nyt sted hen, frygt for ikke at have nogen at tale med osv.

## VÆRD AT TÆNKE OVER:

Heldigvis er ensomhed en følelse, som langt de fleste kan komme ud af. Det kræver dog en opmærksomhed på vores medmennesker, - ved at turde tale om ensomhed.

57% af danskerne kender mennesker, som de tror eller ved, er ensomme, men over halvdelen har aldrig spurgt ind til det, selvom de egentlig gerne vil

## Fakta om ensomhed:

Ensomhed er en følelse, der kan ramme os alle, men der er tidspunkter i livet hvor risikoen for ensomhed er større end andre.

Oplevelsen af at være ensom ses ofte i takt med, at man bliver ældre.

Overgangen fra arbejdsliv til pensionist tilværelse, ægtefællens død og andre store livskriser, kan øge risikoen for ensomhed.

Ensomhed er en individuel følelse, og 7 % af Ringkøbing Skjerns borgere har angivet, at de mærker svær ensomhed.

Langvarig ensomhed er et alvorligt sundhedsproblem. Det øger risikoen for bl.a. forhøjet blodtryk, søvnforstyrrelser, depression og demens.

Ensomhed kan forebygges og bekæmpes i fællesskab.

## Hvad kan du selv gøre:

Det er vigtigt at skabe struktur på hverdagen og give den et meningsfuldt indhold.

Der er mulighed for at møde andre og deltage i forskellige aktiviteter på kommunens Aktivitetscentre og i andre lokale foreninger. De hjælper dig gerne med at komme i gang med det, der interesserer dig.

Der findes forskellige nationale telefonrådgivningslinjer, hvor man kan få én at tale med.

Har du svært ved at komme hjemmefra, findes der forskellige kørselsordninger, du kan benytte dig af mod betaling.

Hvis du ønsker en samtale om din situation, er der mulighed for et forebyggende hjemmebesøg eller en telefonsamtale med en sundhedsfaglig medarbejder fra Sundhedscenter Vest.

