

Ensomhet og veien ut

10

deltakere
i rommet



6 fagfolk/frivillige · 4 ungdom

HOVEDFUNN

Veien ut av ensomhet handler om å ha noen få nære å være trygg på

Det trengs ikke mange rundt deg – men noen du tør å be om hjelp fra og si ifra til når du sliter. Tjenestene kan bidra ved å normalisere at ensomhet er vanlig, og skape refleksjon rundt skillet mellom ensomhet og kjedsomhet.

DET SOM KOM FRAM



Ensomhet blant andre

Man kan føle seg ensom selv om man er omgitt av folk. Det å ha noen få nære er det som betyr mest.



Kjedsomhet og ensomhet

Flere kjenner at kjedsomhet lett blir til ensomhet, særlig når man er borte fra dem man er nærmest.



Terskelen for å be om hjelp

Ensomhet kan føles som å være til bry, og det gjør terskelen enda høyere for å be om hjelp.



Skjerm, sosiale medier og KI

Ubehagelige tanker gjør det lettere å dykke inn i skjerm og KI. Det snakkes for lite om hva det erstatter.



Du må ville det selv

Egen vilje og å utfordre seg selv til å møte andre var avgjørende for flere som kom ut av ensomheten.



Vi kan alle bidra

Møt blikket til andre, smil, se opp fra mobilen – og send en melding til noen du tror trenger det.



FORSLAG FRA ETTERMØTET

Ungdommene foreslo en kampanje der en kjent/viktig person oppfordrer til å smile, se opp fra mobilen og se hverandre – inspirert av hvordan Erna Solbergs oppfordringsvideo nådde bredt ut. Elin tar forslaget videre til ungdommen som foreslo det, og til kommunikasjonsavdelingene.

VEIEN VIDERE

- Kampanjeforslaget følges opp av Elin med ungdommen og kommunikasjonsavdelingene.
- Påminnelser om ROM UNG legges på infoskjermen til THVG. Nena sender kontaktinfo til Elin.
- Neste rom – 15.10. – «Hvordan ungdom kan hjelpe ungdom»

REPRESENTERTE TJENESTER

Larvikshjelpa 18+

Ung arena

Stab Arbeid og medborgerskap

Ledelse Barne- og familietjenester