



ENSOMHET

– behov, holdning og handling

Nordisk folkehelsekonferanse, 27.aug 2014

Einar Grøndalen, seniorrådgiver Besøktstjenesten

Stine W. Torbergsen, seniorrådgiver mangfold og folkehelse

Røde Kors og sosial inkludering

- Hindre og lindre nød og lidelse
- Udekkede behov
- Forskjellige tilnærminger



En av tre unge plages med ensomhet



**JEG ER
ENSOM
BRYR MEG**

**JEG ER
ENSOM
BRYR MEG**

Kontrakt med samvittigheten

Ensomhet er noe av det tyngste et menneske bærer alene. Ungdom er den aldersgruppen som føler mest ensomhet i Norge i dag - over en tredjedel av ungdom plages av ensomhet i hverdagen sin. Mange skylder på seg selv når de føler seg ensomme, og det gjør det vanskelig å snakke med andre.

Denne kontrakten er ment for å inspirere til å ta vare på hverandre. Under finnes alternativer for hva du kan gjøre for å bidra til at andre ikke skal føle seg utenfor.

Jeg lover herved å:

◆ Smile til noen jeg ikke vanligvis smiler til	<input type="checkbox"/> Blid helt
◆ Hils på noen jeg ikke vanligvis hilser på	<input type="checkbox"/> Hyggelig helt
◆ Gi ros til noen som fortjener det	<input type="checkbox"/> Oppmerksom helt
◆ Snakke om ensomhet med noen jeg kjenner	<input type="checkbox"/> Holdningshelt
◆ Ringe noen jeg ikke har ringt på lenge	<input type="checkbox"/> Huske-på-helt
◆ Invitere en jeg ikke kjenner så godt med på noe	<input type="checkbox"/> Inkluderingshelt
◆ Fyll inn selv _____	<input type="checkbox"/> Hverdagshelt

Jeg vet at å inkludere er et felles ansvar. Jeg lover min samvittighet å gjøre min del ved å gjennomføre punktene jeg har krysset av for over. Sammen med andre i hele landet er jeg nå med på den felles innsatsen for å gjøre livet litt bedre for noen der vi bor.

Signatur

Sted og dato

KRISPAÅLSEN/LAD
FØRIG 000 333 21

Røde Kors

Youth@redcross.no

Røde Kors ungdom

Sosial isolasjon og ensomhet



En til en



Føler du deg ensom
er du ikke alene



Møteplasser



Arenaer



**Liv i årene er vel så viktig
som år i livet.**

Lyst til å spre ekstra glede i hverdagen?

Send SMS <frivillig Oslo> til 2272

www.rodekors.no/oslo



Oslo kommune
Sykehjemsetaten

Røde Kors Oslo
Besøktjeneste

Frivilligheten, en forebyggende kraft



Folkehelseutfordringene løses ikke kun ved økt fysisk aktivitet og bedret kosthold



«Den beste medisn for et menneske er et annet menneske»

Jens Meinich