



RPG-distrikt
Småland Öland

Nätverket
TILLSAMMANS
*för en god
psykisk hälsa*

På Folkhälsomyndighetens hemsida finns olika artiklar om psykisk ohälsa och hur man kan förebygga för att få en god psykisk hälsa. I den artikeln ges goda råd.

Trygghet och gemenskap

Det finns många olika typer av sociala relationer. Det kan vara familj eller nära vänner, men också klasskompisar, studiekamrater, kollegor, medlemmar i en förening, församling eller kontakter på nätet. En del är främst privata, som relationen till en partner, barn, släkt och vänner. Andra är mer förknippade med olika arenor och sammanhang.

Det är bra att ha en viss spridning på sina relationer så att inte alla sociala kontakter är kopplade till en arena eller ett sammanhang. Om alla vänner finns på arbetsplatsen blir det jobbigt när man ska byta arbete, blir sjukskriven eller går i pension. Om de flesta kontakterna bygger på att man umgås med folk tillsammans med en partner kan en separation bli extra jobbig. När ett sammanhang försvinner är det därför bra att ha några andra personer att anförtro sig till och att med tiden bygga upp nya nätverk.

Olika behov av relationer

Alla har olika behov när det gäller relationer och umgänge, och det kan också variera över tid. Det är därför bra att hitta sin egen balans mellan egentid och tid tillsammans med andra. Vissa behöver många nära vänner medan en eller två kan räcka för någon annan. Ibland finns det förväntningar på att man ska ha många vänner, men för många är det viktigare att ha några få nära vänner än en stor umgängeskrets.

Behovet av olika typer av relationer, och hur stor umgängeskrets man vill ha, kan också förändras genom livet. I vissa relationer har man en mer yttlig

kontakt, men vi har alla behov av att ha några mer nära relationer där man kan anförtro sig till någon och dela både lättare och svårare tankar.

Relationer ska ge energi, trygghet och gemenskap

Det är viktigt att sociala relationer ger energi, gemenskap, trygghet och möjlighet att vara sig själv. Men vi måste också bidra själva, det finns alltid ett ge och ta i kontakten med andra. Sociala relationer och nätverk skapas inte över en natt utan behöver oftast växa fram över tid. Vi behöver också vårda och ta hand om de viktiga relationer vi redan har. Sociala relationer kan komma och gå eller förändras genom livet.

Det är viktigt att känna att man kan få stöd från de som finns i ens närhet. Det kan till exempel hjälpa en person att hantera och mildra effekterna av stress. Stödet kan dels vara rent känslomässigt där man får tröst, förståelse och medkänsla. Det kan även handla om praktiskt stöd att ordna saker när man själv mår dåligt eller kanske tips och råd hur man kan göra för att må bättre. Vi kan också vara ett viktigt stöd för andra när vi själva känner oss starka. För att orka med att vara ett bra stöd för någon annan måste man ofta också ta hand om sig själv.

Dysfunktionella, eller negativa, relationer kan vara otrygga, stjäla energi, hämma och begränsa oss. Det kan även finnas inslag av svek, dålig kommunikation, kränkningar och våld. Den typen av relationer kan påverka vår psykiska hälsa negativt, det kan påverka vår självbild, självkänsla, trygghet och kan skapa oro och stress. Ingen ska behöva vara utsatt för kränkningar och våld. Om du upplever fysiskt eller psykiskt våld i någon av dina relationer är det viktigt att du söker stöd och hjälp.

Ofrivillig ensamhet

Om man har få eller inga relationer eller om man saknar något viktigt i de relationer man har kan man uppleva ensamhet. Ofrivillig ensamhet handlar om att våra relationer inte är som vi skulle önska att de var. Det kan handla om hur många relationer man har, men också om relationernas kvalitet. **Social ensamhet** handlar om att man saknar relationer eller sociala sammanhang. Men ensamhet handlar inte bara om antalet vänner eller kontakter. En del av oss har få men djupa relationer och är nöjda med det. Andra kan ha många vänner, men ingen att dela sitt innersta med och därför känna sig ensamma ändå. Detta kallas **emotionell ensamhet**. Ibland pratar man också om **existentiell ensamhet**. Det är en djupare form av ensamhet och en upplevelse av att ingen riktigt kan förstå mig.

Vissa människor upplever ensamheten som påtvingad och jobbig medan andra väljer att vara ensamma för att de tycker att det är skönt. Det är hur man upplever ensamheten som är det viktigaste för hur man mår och om ensamheten riskerar att bli skadlig eller inte.

En personlig erfarenhet av Curt Karlsson:

Under 2014 fick den kyrka jag är medlem i, efter en ansökan, ett ekonomiskt bidrag från Socialstyrelsen för att förebygga psykisk ohälsa och ensamhet. Vi genomförde ett antal aktiviteter i linje med den i beviljade ansökan. Vi satsade på enkelhet i de mötesplatser vi inbjöd till.

Nu har vi haft en utvärdering och svarat på de frågor Socialstyrelsen ville ha svar på.

Vi kan konstatera att vi med de metoder vi använde lyckats nå den målgrupp vi vände oss till. Våra aktiviteter var förebyggande och olika relationer skapades. När vi hjälptes åt blev heller inte så tungt för någon av oss utan med det gemensamma ideella engagemanget kom vi långt.

Vår erfarenhet är att det är viktigt att ge tydlig information på rätt sätt, annars kan det lätt uppstå missuppfattningar.

Jag hoppas att vårt "projekt" inte blir enbart en engångsföreteelse utan att vi kan fortsätta i vår och sommar.

2025 02 20 Curt Karlsson