

Hjelp til å takle ensomhet



1 FINN UT HVA SOM ER PROBLEMET

Skriv ned en situasjon der du følte deg ensom.

.....

.....

.....

Var det noe andre gjorde, som fikk deg til å føle deg ensom?
I så fall hva da?

.....

.....

.....



2 VÆR ÆRLIG NÅR DU VURDERER DEG SELV

På hvilken måte har du kanskje selv litt av ansvaret for at du følte deg ensom? (For eksempel: Har du dårlig selvtillit? Pleier du å henge deg opp i feil ved andre eller være veldig nærtagende?)

.....

.....

.....

.....



3

TA ANSVARET (Galaterne 6:5)

Det er kanskje ikke din *skyld* at du føler deg ensom, men hva synes du at du bør ta *ansvaret* for?

.....
.....
.....

Skriv opp to *personer* du kan prøve å ta kontakt med denne uken.

.....
.....

Skriv opp to *aktiviteter* du kan være med på denne uken som kan hjelpe deg til å takle ensomheten.

.....
.....



4

VURDER RESULTATET

Etter en uke kan du vurdere hvor langt du har kommet. Føler du deg mindre ensom? Hvis ikke, hvilke skritt kan du da ta for å prøve på nytt?

.....
.....
.....
.....



Tips: «Hvis du kjemper med ensomhet, kan du for det første prøve å forbedre de vennskapene du allerede har, for det andre se etter nye venner og for det tredje ta opp kontakten med gamle venner. Bare det å snakke med en gammel venn kan gi et skikkelig løft.» – Anne.

Du kan lese mer om dette i nettartikkelen «De unge spør: Hvorfor har jeg ingen venner?» på jw.org. Se under HVA BIBELEN LÆRER > TENÅRINGER.