

# Tematräffar Ensamma tillsammans

Tematräffar är framtagna för att ge Riksförbundet HjärtLungs medlemmar tillfälle att umgås, utbyta erfarenheter och få nya kunskaper.

De olika temana är utvalda för att ge kunskap och motivation till en god livsstil som underlättar vardagen. Tematräffarna innehåller alltid diskussionsfrågor och uppgifter som underlättar för deltagarna att omsätta kunskap till handling.

## Tematräffar Ensamma tillsammans består av fyra träffar där vi undersöker vad ensamhet är, hur ensamheten ser ut och hur vi kan bryta ofrivillig ensamhet



### Träff 1 Vi behöver varandra

Förut var ensamhetens smärta en signal om att hålla ihop flocken. Därför gör ensamhet ont även idag när vi kan överleva på egen hand. Men vi behöver varandra, gemenskap får oss att må bättre och leva längre.



### Träff 3 Ensamhet på gott och ont

Den goda ensamheten väljer vi, den dåliga ensamheten börjar ofta med en förändring i livet och växer sig sedan allt större.



### Träff 2 Individen och samhället

Hur har det moderna samhället påverkat vårt sätt att vara tillsammans? Vi bor mer ensamma – men blir vi mer ensamma för det? Och vad kostar ensamheten, för individen och samhället?



### Träff 4 Att bryta ensamhet

Hur kan vi hjälpas åt att bryta ensamheten i samhället? Vi kan inte lägga hela ansvaret på den som är ensam, alla behöver hjälpas åt för att bygga ett mänskligt samhälle.