



# Övning: Saker som lindrar och stärker ensamhet

---

## Varför?

Lär dig att känna igen vad som fördjupar känslan av ensamhet och vad som lindrar den.

## Hur?

Fundera på hur en typisk dag eller vecka ser ut när du upplever ensamhet. Skriv ner vilka saker som stärker din känsla av ensamhet under en typisk dag eller vecka. Skriv också ner vilka saker som lindrar din känsla av ensamhet under en typisk dag eller vecka.

---

**Vilka saker stärker din känsla av ensamhet under en typisk dag eller vecka?**

**Vilka saker lindrar din känsla av ensamhet under en typisk dag eller vecka?**