

EASE – att bryta ensamheten

Den amerikanske socialpsykologen John T. Cacioppo har utvecklat EASE, en plan som ska hjälpa människor ur ofrivillig ensamhet. EASE, som är en akronym, bygger på följande fyra steg:

1. **Extend yourself** – Börja ta initiativ till kontakt, genom exempelvis spontana hälsningar och småprat.
2. **Action plan** – Sök sammanhang där du kan hitta likasinnade, till exempel genom någon aktivitet.
3. **Selection** – Investera tid och omsorg i några väl valda relationer, det räcker långt.
4. **Expect the best** – Jobba på att inta attityden att andra människor vill dig väl.

Texten ovan är ett citat från: <https://www.1177.se/Vasternorrland/liv--halsa/psykisk-halsa/ensamhet-skadar-var-halsa/>

Hämtat: 240708