



# Ensamhets- uppropet



46 äldre vuxnas tankar  
om det som inte syns

BREV  
SVERIGE



Åsbygge  
Kamma Andin Lind  
1526

POSTNORD



Adressförändring...  
T ex försäkringsbolaget "if"  
Jag ringde i god tid att me  
ad... ibland besvärat Kund  
sv... satta att jag sku  
dr... till efter  
n... efter nån  
s vad

"  
Ärdu en  
Rubriken för  
jag är mycket  
Det goda. jag k  
ska se ut- ingo  
kvällar väl TV  
kör och upprö  
att prata med  
man vaknar e  
en dag- vad  
den kämlan  
tittar ut- ser  
och cykla ell  
ofta "Dobels  
att pratan  
 varje dag  
jag sen  
+ jag s

net

## OM ENSAMHETSUPPROPET

Det finns en kraft i att dela sin berättelse. Den kraften ville vi samla i ett gemensamt upprop. För att förstå och förändra, bryta tabun och minska ensamheten. Ensamhet är det tredje vanligaste samtalsämnet på Självmordslinjen (efter ångest och nedstämdhet) och det vanligaste på Äldrelinjen. Det ville vi lyssna på och sprida röster om. Tillsammans med SPF Seniorerna, Pensionärernas riksorganisation, PRO, Nationell samverkan för psykisk hälsa, NSPH, Riksförbundet Attention samt Nätverket stoppa ofrivillig ensamhet, NSOE, efterlyste Mind erfarenheter och tankar från personer över 65. Vi fick brev och dikter om sorg, längtan och vardagslycka. Om digitala ättestupor och drömmen om en bättre kamera. Varmt tack, alla ni som delade.

Redaktör: Stina Lodén

Grafisk form och illustrationer: Petra Handin/ Poppi Design

Omslagsfoto: Ameen Fahmy/Unsplash

PostNord  
Hallsberg





FOTO: JENNY BRANDT GRÖNBERG

## Jag är inte ensamrätt längre

**När jag var liten var jag inte mörkrädd. Jag var ensamrätt. Så skriver Stina Lodén, redaktör och skrivvägledare, som har tagit emot berättelserna i Minds ensamhetsupprop. Här är hennes.**

När jag var liten hade jag ofta svårt att somna på kvällarna. Mina föräldrar trodde att jag var mörkrädd och var noga med att låta en lampa vara tänd. Men jag var inte mörkrädd, förklarade jag. Jag var ensamrätt. Slamra i köket, befallde jag min mamma när jag skulle somna.

Om jag var helt ensam, skulle jag ens finnas? Om ingen var där när jag somnade, skulle jag komma ihåg att fortsätta andas?

Efterhand som jag växte upp började jag se min ensamhetsrädsla som ett hinder och jag startade en livslång fajt. Jag längtade ju efter den frihet jag såg andra njuta av. De gick till skolan själva, utan sina föräldrar. De var inte rädda för att sova borta, de kunde åka på lägerskola. Jag ville inte vara beroende av någon annan. Jag ville klara mig själv.

I dag är jag 54 år och jag inser att jag levt hela mitt liv i skuggan av min rädsla för ensamhet. Att ta kontroll över den blev min drivkraft, själva meningen med livet. Att bygga upp en självkänsla tillräckligt stark för att våga finnas, utan att synas av någon annan.

Jag är inte längre ensamrätt, men jag drivs ändå av rädsla. Nu är jag rädd att jag ska förlora mitt oberoende och bli så där rädd, hjälplös och beroende av andra som jag en gång var. Ja, fortfarande!

Jag pratar ofta om hur mycket jag älskar att vara ensam. Jag skryter, men det förstår kanske inte alla.

**När jag läser** texterna till Mind om ensamhet funderar jag på hur det kommer att bli resten av mitt liv. Hur kommer jag att uppleva och relatera till ensamhet när

jag blir äldre? När den version av ensamhet jag älskar i dag – jag reser, vandrar i skogen, ber stolt om ett bord för en på krogen, kan sova ensam varsomhelst i världen, gå flera dagar utan att prata med någon – byts ut mot en annan. När min kropp sviker, när mina sammanhang inte längre finns, när de som står mig nära försvinner.

Många av berättelserna i Ensamhetsuppropet handlar om att förlora en livskamrat efter decennier tillsammans. Nästa år firar jag och min man silverbröllop – 25 år tillsammans. Vem av oss kommer att bli ensam till slut? Jag kommer på mig själv med att önska att det blir jag.

Varför? Kanske för att jag vet att jag kan ta fajten. Kanske lurar jag mig själv.

**Min 84-åriga pappa** har nyligen flyttat in på särskilt boende, han har en kognitiv sjukdom och jag vet inte hur han upplever det. Men jag vet att jag känner mig ensam på ett nytt sätt. Vår starka gemenskap finns inte längre. Det finns minnen jag nu är helt ensam med. Saker vi gjorde tillsammans, bara vi två. Interna skämt som ingen annan förstår.

I samband med hans insjuknande har jag flera gånger kommit på mig själv med att i tanken befinna mig i min barndoms verklighet. Jag ser huset vi bodde i, känner doften av solmogna björnbär, tång och hav. Jag dras till minnesbilderna, jag badar i sinnesintrycken. Så berättar också flera i Ensamhetsupproret. I barndomen finns den tillhörighet och gemenskap som inte är lika påtagligt närvarande i den

senare delen av livet. Så länge mitt minne inte sviker tänker jag fortsätta bada i mina minnen – glada som ledsamma – och tänka mig livet som en helhet, inte en linjär sträcka mot ett oundvikligt slut.

**Det finns mycket** vi kan göra för varandra som medmänniskor för att minska det lidande den ofrivilliga ensamheten innebär. Se varandra i ögonen när vi möts på trottoaren. Hälsa, och kanske säga ett par ord om vädret och läget i den värld vi delar. För dig som befinner dig mitt i livet med arbete, familj och stress blir det kanske ett ögonblick du snabbt glömmet. För någon annan kan det vara dagens, veckans, månadens enda mänskliga kontakt.

En klok vän sa en gång till mig: Stina, ditt liv är en skatt. Jag hoppas att jag i livets sista kapitel ska kunna öppna den. Plocka upp minnen och känna närhet och tillhörighet utan bitterhet.

Flera i Ensamhetsuppropet vittnar om hur ensamheten blivit lite lättare att hantera genom att skriva om den. Det verkar som att detta att sätta ord på känslor, och koppla ihop dem med tankar och upplevelser både nu och tidigare i livet, minskar känslan av ensamhet. Kanske påminns vi om hur vi blivit sedda och bekräftade i livet, och hur det gjort oss till de vi är i dag. Kanske är det något vi kan göra för oss själva, när omgivningen sviker.

Tack alla modiga som delat med sig av sina berättelser. Fortsätt skriva, om inte för någon annan, så för er själva. ●



## Ledsenhet går att komma över

av Bernt Lundgren

För elva år sedan dog min fru 60 år gammal plötsligt av ett hjärtstillestånd på grund av att hennes hjärta var förstorat. Jag var med när det inträffade. Det var en väldig chock för mig, och också för våra barn som kom till sjukhuset och fick vara med då apparaterna som höll i gång kroppen stängdes av. Ett så onödigt, förfärligt dödsfall tyckte vi alla. Ett förstorat hjärta hade gått att åtgärda om hon eller vi andra hade haft kunskap om hennes sårbarhet för denna åkomma.

Jag och barnen var förstas mycket sorgsna under lång tid. Hur skulle vi orka igenom de alldeles vanliga vardagarna utan henne? Vad skulle vi göra

med företaget som hon hade skapat? Skulle yngsta dottern som hade arbetat i företaget en kort tid orka ta över verksamheten? Jag själv kunde stötta som ansvarig för företagets ekonomi men hade mycket begränsad kunskap om själva verksamheten. Andra uppdrag var min huvudsyssla.

Det gick någon månad och dottern bestämde sig för att fortsätta. Vi hade företaget hemma och jag träffade därför min dotter varje dag när hon kom från sitt. Det var bra för oss båda. Vi behövde varandra för arbetets skull men också för att dela vår ledsenhet och prata om henne. Med de andra barnen hade vi också en god kontakt.

**I närheten där jag bodde** fanns ett kollektivhus där medlemmarna – utöver boende i egna mindre lägenheter – hade gemensamma utrymmen för matlagning, middagar och umgänge. Jag hade turen att ha en kamrat som bodde i kollektivet och som såg till att jag kunde få bli en extern resursperson som matlagare. Huset var indelat i fyra matlag som hade en vecka var för handling, matlagning och städning. Efter en veckas arbete kunde vi i mitt matlag vila oss i tre veckor och få god mat i tur och ordning av de andra tre matlagen. Med tanke på det som hade hänt mig var det mycket stödande att både få arbeta tillsammans och att umgås i samband med middagarna. Jag fick livslusten tillbaka genom denna gemenskap.

**Efter ett par år** träffade jag en ny kvinna. Det skedde i en tangovals på Gröna Lunds dansbana. Hon kom att bli min nya livlina och vi gifte oss redan efter ett halvårs bekantskap. Det var åtta år sedan vi träffades och vi har fortsatt dansa argentinsk tango. Man kan tro att tangon är mycket introvert och visst är det så att upplevelsen är parets egen hemlighet men tangon innebär också en kollektiv gemenskap, ett riktigt community med kvinnor och män i alla åldrar, ofta äldre, som njuter av den klassiska tangomusiken och dansens möjligheter till improvisation.

**Vad vill jag nu** ha sagt med min berättelse? Jo att ledsenhet går att komma över. Man behöver en knuff in i meningsfulla sammanhang, gärna med en god social samvaro, en praktisk uppgift som att till exempel laga god och näringsriktig husmanskost, och att hålla i gång kroppen genom fysisk rörelse och estetisk upplevelse, som i vår tangodans. Sammantaget har detta varit ett bra sätt för mig att överleva min nedstämdhet och må så bra som det går, och att få kraft till att klara även andra upp- och nedgångar som är en naturlig del av vårt liv här på jorden.

*Bernts berättelse har tidigare publicerats av riksföreningen Äldres hälsa.*

# Min första och andra ensamhet

av Birgitta Fransson Karlsson

## Första ensamheten

När sjukdomen började ta tag i dig. Du försvann sakta från mig. Först var det en känsla, sedan mer konkret. Försökte få kontakt med dig och vara som vanligt. Prata på, utan att få svar. Du fanns där men ändå inte. Ditt tal försvann, vår enda kontakt var ögonkontakten.

En del dagar verkade du "ha kommit tillbaka"; du skrattade och var glad i ögonen. Då kom genast förhoppningen att nu vänder det.

**Alla våra vänner försvann**, med förklaringen att de inte visste vad de skulle säga. Det hjälpte inte att jag bad dem att vara som vanligt.

Någon ville minnas dig som du var.

Det fanns ingen att prata med. Många känslor av skam kom över mig. Skämdes för att du var tvingad att endast umgås med mig, år in och år ut. Till slut kände jag mej folkskygg, glömde hur man umgås och för ett normalt samtal.

## Andra ensamheten

När du dog. Den första ensamheten delade vi. Nu var det bara jag. Oåterkalleligt. Att inse att så här kommer det att vara, år in och år ut. Somna ensam, vakna ensam.

Första året lagade jag ingen riktig mat. Det kändes så meningslöst att laga mat till mig själv. Det fick bli smörgås, yoghurt och kaffe.

Tystnaden. Orkar inte se på tv eller lyssna på radion.

Sorgen som inte syns, men känns i hela kroppen.

**Pandemin har ju inte** underlättat för oss ensamma. Man har blivit handlingsförlamad. Skjuter upp saker som att städa och att duscha varje dag. Det kommer ju ändå ingen som märker om man struntar i att hålla sej fräsch.

Det finns en del som säger: "Skärp till er ni ensamma! Gå med i en förening, gå ut bland folk!" Ofta är det icke-ensamma som säger så.

Det låter enkelt, men det är som en hög mur att ta sig över. Att inte våga är nog en gemensam nämnare för oss.

Det är skillnad på frivillig och ofrivillig ensamhet. Den man valt själv är mycket enklare att förhålla sig till.

”*Den första ensamheten delade vi.  
Nu var det bara jag.*



# Okända går in i mitt hem – som om det var en butik

av Anita Morin

Jag läser en hel del om ensamhet och har en längre tid ställt mig utanför som betraktare, tills att jag nu upptäcker att det ju också handlar om *mig*!

Jag är änka sedan många år, inga egna barn men många tillgivna släktbarn. Jag är född 1931 och har alltså fyllt 90 år och tycker inte alls att det är konstigt att jag blivit ensam.

Redan före pandemin och karantänen hade vår arbetsgrupp i Röda Korset och diverse volontäruppdrag i vår församling nästan upphört, även den diakonala verksamheten. De flesta var omkring 85 år och det tillkom inte tillräckligt många nya. Jämnåriga, vänner, syskon och kusiner gick ur tiden och omtyckta diakoner och annan församlingspersonal gick i pension.

Det fanns inga alternativ till ensamheten.

**Plötsligt sviktar hälsan** och man rekommenderas hemtjänst. Det blev en mindre rolig erfarenhet, och man upplever verkligen ålderns begränsningar. Jag har gravt nedsatt hörsel efter en trafikolycka i ungdomen. Hör man inte jämställs det med demens av en och annan tjänsteman och man blir bemött därefter.

Ofta går jag på helspänn inför hemtjänsten och måste upplysa om att de inte besöker något bibliotek eller apotek eller ICA, att detta är mitt hem.

Mina favoriter är arbetsterapeuterna. Engagerade och resultatintresserade, men dessvärre behöver jag dem inte fullt ut – inte ännu. Deras besök bryter ensamheten på ett trevligt sätt.

Men alltför många okända har nyckel till min bostad. Numera inte värre än att jag kan ta itu med detta ofog att klampa in. Jag har rent av vänskapliga relationer med några av personalen.

Är medveten om att detta inte är ett lämpligt tyckande i debatten om ofrivillig ensamhet.

**Av naturliga skäl** riktar sig råd och tips på olika aktiviteter till yngre pensionärer. Nästan förvånande, för på den tiden deltog man i Idla-gymnastik, akvarellmålning, ledde promenadgrupp med mera.

Men självklart uppskattar jag att SPF gör insatser för att bryta ensamheten.

## Ensamhetens garn

av Anna Holmberg Björk

Stickar en tröja av ensamhetens garn  
Med flätor i ett vackert mönster  
Mitt bästa plagg  
Så varmt och tryggt  
Den tröjan ska jag bo i

Och vissa dar går allting bra  
Jag tappar inga maskor  
Men andra måste repas upp  
När garnet tovar sig  
När flätorna blir svarta ormar  
När maskorna blir hårda som ett pansar  
Då gråter jag av vanmakt och börjar om igen

Jag stickar en tröja av ensamhetens garn  
Stickar och stickar  
Men den blir aldrig klar



# Jag saknar en vän att prata med

av anonym, 84

Ensamhet är ett stort problem för många, då man kommer upp i åren och upplever att vännerna dör. Jag har turen att ha en dotter i närheten, men hon och hennes man, barn och barnbarn har sitt.

Jag har två barnbarn och de har sina familjer, så är det för alla.

Bor i Göteborg, har det bra, men saknar någon vän att prata med. Men i så fall en som bor i Göteborg.

Röker och dricker sprit gör jag ej. Men det finns så mycket annat som gör livet lite gladare.

# Min ensamhet

av Lenah

Efter ett liv med mycket arbete som egenföretagare och många konsultuppdrag har jag klarat mig bra fram till för ett år sedan. Jag är 70 år nu och för något år sedan började jag för första gången känna av ensamhet. Jag har fram tills pandemin börjat rest en del, njutit av konserter, musik och teater.

Helt plötsligt försvann simningen, kören och resandet. Det vill säga hela mitt sociala liv. Jag har få vänner på hemmaplan, bara någon enstaka som fortfarande arbetar.

En annan del som förvandlats drastiskt är ekonomin och diverse krämpor. I dag får jag tänka till innan jag gör något som kostar, som en resa till

barn och barnbarn eller vänner. Allt har blivit mycket dyrare och pensionen är ett håån. Jag har haft en del sparat, men det går hela tiden åt. Till elkostnader, dyrare mat, dyrare bensin och så vidare. Dessutom lever jag ensam sedan många år tillbaka.

Jag har blivit passiv och vet inte riktigt hur jag ska bryta denna ensamhet. Jag längtar egentligen efter ett sammanhang. PRO är inget för mig än. Mitt intellekt är fortfarande rörligt och får stimulans med likasinnade. Jag längtar egentligen efter ett sammanhang. Jag är trött på att göra saker själv.

## Vad hände med demokratin?

av anonym

Så skönt att äntligen få tala om sin iskalla och hopplösa ensamhetskänsla.

Att tillsammans med andra för mig okända i samma situation – vi är säkert 1,5 miljon odigitala äldre – äntligen uppmärksammas för att påverka beslutsfattare och få dem att förstå att vi är en del av samhället.

”Alla skulle ju med” hette det, och samhällsfunktionerna ska ju fungera för alla och efter behov. Varför då försvåra kontakten med offentlig sektor för oss odigitala? Man får ju en känsla av subtil ättestupa.

**Jag har levt isolerad** i 18 månader och klarat min matförsörjning och annat tack vare att jag bor på världens bästa seniorboende.

När jag skulle meddela min adressförändring ringde jag i god tid. En ointresserad och ibland besvärad kundservice blandade ihop min adress, hade svårt att fatta att jag skulle förnya hemförsäkringen och visade allmänt missnöje över att bli störd. Efter någon dag blev jag uppringd av en man från kundservice som frågade vad jag egentligen ville. Jag drog ärendet en gång till och han sa hövligt ”jaja” till alltihop. Sedan blev alltihop fel: fel lägenhet, inget på autogiro och ingen SPF-rabatt. Jag fick ha ett dussin telefonsamtal med olika personer tills jag bad att få tala med chefen som de

naturligtvis ”ingen hade”. Vid nästa samtal bad de om ursäkt, de hade lagt mitt ärende i fel fil av misstag.

Jag ska bespara dig alla de konstiga saker de sa, jag vet inte om de tog tillfället i akt att jävlas med mig eller om de var helt inkompetenta. Jag är 84 år gammal och har blivit ensam i livet och blev naturligtvis väldigt stressad och ångestfylld. Jag vill ju inte riskera att hamna i en situation där jag trillar och bryter mig eller får en stroke av all ängslan och oro som olika kundservice-tjänstemän orsakat. Tänk om jag inte kan föra min talan om det skulle hända något med lägenheten, inbrott eller så, medan jag kanske låg på sjukhus och inte hade en adekvat hemförsäkring.

Kanske var det en illa programmerad robot som sa ”jaja” till allt vad jag ville, vad vet jag.

**Ensamheten jag upplever**, och min förtvivlan över att inte höra till världen längre, bottnar inte bara i den här incidenten utan i mycket mer.

Jag har en fast sladdtelefon som jag älskar men inför flytten köpte jag en mobil Doro 7080 hos Telia, endast för att kunna ringa ut med hemligt och dolt nummer. Jag är ju helt odigital och någon kurs har jag inte kunnat gå, de blev inställda på grund av pandemin. Dessutom behöver jag inga så kallade ”tjänster” – appar och sånt. Jag har

min lilla radio, ingen dator eller tv. Folk är olika.

Vd för Telia Sverige har en stor annons där han låter informera om att deras nya mobil står för folkbildning. Men om man håller på med folkbildning så borde man också få utbildning.

Det tog mig fem månader innan Telia äntligen klarade av att ändra min adress och pappersfakturan som jag är så glad och tacksam att den kom fram. Det skylldes på att Telia hade skaffat nya datorer. Att det finns något som heter eftersändning av post hade de aldrig hört talas om.

Allt detta och lite till har fått mig att känna mig helt värdelös.

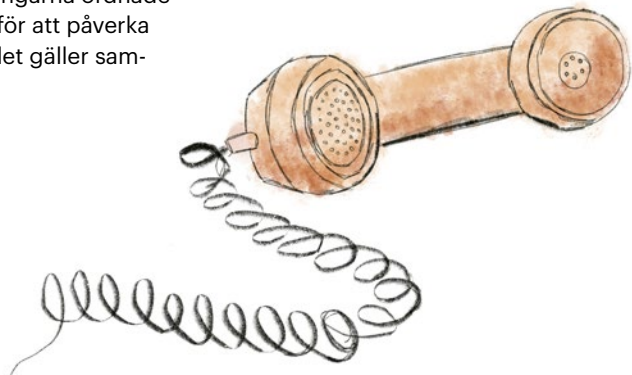
**Vi har fått en äldreombudsman** men att få reda på vad hon heter av folk som har träffat henne är svårt, de har glömt vad hon heter, heter det. Politikerna verkar vara anonyma, vill inte träda fram.

Själv har jag varit fritidspolitiker i en massa år, men jag är inte aktiv nu, skulle aldrig orka gå till möten på kvällarna. Men det skulle vara bra om pensionärsföreningarna ordnade diskussionsgrupper för att påverka beslutsfattarna när det gäller samhällsfrågor.

Tillgänglighet på bekvämt sätt är viktigt för oss gamla. Banken Nordea har flyttat från Brommaplan i Stockholm, det är obekvämt att åka till Vällingby. Och jag läste att nu vill bankerna bli lika fysiskt otillgängliga som telefonbolagen. Bevare oss väl. Vi människor behöver träffa varandra fysiskt och alla har inte råd med dyr it-utrustning som ska bytas ut vart femte år. Bank-ID har jag inget. Nu höjs det röster att införa ett säkrare system så att man inte behöver bli av med hela sitt sparkapital på gamla dar.

Undra på att folk mår psykiskt dåligt.

Det känns otäckt när demokratin omärkligt naggas i kanten. Vi vill inte bli exkluderade från det samhälle vi har byggt upp. Vi ska inte behöva känna oss oönskade i en välutvecklad demokrati.



# Minnen från barndomen dyker upp

av Annika Speiner

Även om man är van vid att vara ensam så har pandemin satt sina spår på humöret och orken. När man som jag är 94 år blir man totalt isolerad. Ensamboende och utan möjlighet att ta emot besök. Alla man möter bär vita ansiktsskydd och man glömmer till sist hur de såg ut. Det var en omänsklig värld att leva i.

Nu har det som tur är lättat, efter drygt två år i fängelse.

**De som har närstående** kan nu börja umgås på ett naturligt sätt. Men så är det vi gamlingar som blivit bortglömda och undanskjutsade. Våra ättlingar har fullt sjå med att arbeta, roa sig och skämma bort sina barn. Ingen sänder en tanke till en gammal tant som har svårt för att gå och inte är med i Facebook. Och man vill ju inte tvinga sig på någon av dem. Man nöjer sig med att veta att de har det bra. Men ändå. Någon gång kunde man väl få ett samtal på mobilen.

Ensamheten ligger som en smet över tillvaron. Man försöker muntra upp sig själv med ett korsord eller en kopp kaffe. Och man ser fram emot våren, vad man nu ska med den till. Kriget i Ukraina gör inte tillvaron ljusare.

**Jag brukar ge mig tid** att tänka mellan sovstunderna. Minnen från barndomen dyker upp, och jag upplever mig själv på nytt. Från att ha varit arbetande och självförsörjande i nästan hela mitt vuxna liv dyker plötsligt nya insikter om mig själv upp.

Vem är jag egentligen, och hur blev jag under påverkan av omgivningen?

Känslan av tryggheten i barndomen infinner sig. Jag återupplever hur jag uppfattade mig själv och andra redan i fyraårsåldern. Så självklart nöjd jag var med min familj, och så innerligt väl jag ville dem allihopa.

Mer och mer återvänder jag till den miljön och börjar trivas med den tillvaro jag har i dag, fast den är så olik rent materiellt. Jag uppskattar de bekvämligheter som inte fanns i min barndom som en ynnest. Men framför allt uppskattar jag att jag upptäcker att min komfortabla tillvaro inte förstört min vilja att leva i harmoni med mig själv och min ambition att fungera som en resurs av medmänsklighet.

**En mor står alltid** vid barnens sida, och det har jag verkligen försökt så gott det gick, men man har inte alltid de möjligheter man hade behövt för att lyckas. De goda råd man försöker ge

låter föråldrade och dumma. Visst är det synd att erfarenhet och kämparanda inte längre är av intresse.

Min önskan är att man i skolorna tar fram den kännedom om äldre och anhöriga som är så viktig för att samhället ska fungera. Humanitet och empati är viktiga ingredienser för förståelsen mellan generationerna. Tillhörighete minskar ensamheten. En bortglömd individ mister kontakten med sina anhöriga. Utan tillhörighet är man ensam.

En del verkar ha uppmärksammat segregationen, till min glädje. Till exempel hörde jag talas om en förskola som regelbundet tog med sig barnen till ett äldreboende, umgicks och hade små uppträdanden, för att få samförstånd mellan generationerna. Kanske är vi ändå på rätt spår fortsättningsvis.

**Den allmänna uppfattningen** hos oss äldre är att utvecklingen har gått oss förbi. Den nya sortens liv verkar handla om status och hysteriskt självtänkande. Vi pratar inte längre samma språk när det gäller resurser och familjeansvar.

Så, trots pandemi och krig slår jag mig till rätta, fördjupar mig själv i nuet och framkallar barndomsglädje och forna tillhörighetsupplevelser. Då känner jag en inre klarhet och frid.

PS. Tv-programmen är inte uppmuntrande för oss äldre. Det borde finnas någon kanal som låter oss äldre få plats. Lite nostalgi och optimism.

”*Ensamheten ligger som en smet över tillvaron.*”

# Avtryck

av Tommy Thuresson

det finns ingen död  
bara flyttfåglarnas blå  
avtryck mot himlen





# Ensam är inte stark

av Inga Karlsson

Jag är en gammeldags tant från Skåne. Har ingen dator eller platta. Min tv är inte modern med alla kanaler.

Jag har varit med i Arlövs PRO i 30 år. Vi har många aktiviteter, men vi har inte öppnat upp ännu. Dagarna är långa. Jag är med i ett stickcafé där vi sticker till världens barn. Där är också stängt. Men jag sticker hemma, det ger lite sysselsättning.

Jag ska fylla 91 år i maj. Det har varit mycket sorg. Jag har verkligen inte valt ensamhet. Min man dog 1989. Jag är själv näst äldst i en syskonskara på fem barn. 2015 dog tre av mina yngre syskon inom fem månader. Jag hade träffat en man, vi var särbor, även han gick bort samma år.

**2020 miste jag** min äldste son. Flera av mina bästisar är borta, så ensamheten är svår ibland. För det mesta.

I dag har jag inte mått bra alls. Oro och ångest, dåligt väder. Oj, vad jag gnäller. Det känns bra att skriva av sig lite.

Jag vet ju att man kan läsa. Och lösa korsord är jag bra på. För tillfället läser jag De sju systrarna av Lucinda Riley.

**Den digitala världen** förstår jag mig inte på. Jag har inte Bank-ID. Då hade jag bara tryckt fel.

Två söner har jag, och fyra barnbarn. Det finns inte tid för mig. Barnen studerar och sönerna måste serva sina fruar.

Jag tror inget blir bättre när restriktionerna släpper.

Ensam är inte stark.

Ha en bra dag.



# Studentuppsatsens tes gäller än

av Britt Olsson

**Detta är min studentuppsats år 1956, Uppsala högre allmänna läroverk. Belönad med A. Jag var 20 år, nu 86. Trots det något ålderdomliga och svulstiga språket känner jag nog på samma sätt i dag.**

Vi vet alla – eller anar det kanske – att ensamheten har ett starkt grepp om många människor av idag. Trots vår tids krav på jämställdhet samhällsgrupperna emellan, trots vår friare syn på konvensans, är nutidsmänniskan i många fall kanske ensammare än hon var för bara 50 år sedan. Många olika faktorer har samverkat till detta, och de flesta ligger nog i vår egen tidsanda: jakten efter materiella framgångar och den därav följande egoismen. För vårt eget ve och väl glömmet vi så lätt andras bekymmer och glädjeämnen. Vi jäkter och ser ständigt framåt, vi har inte tid att stanna och betrakta vad som lever och rör sig omkring oss. På så sätt går vi kanske genom livet blinda för det som det som skulle skänka oss lycka och glädje.

Men nu är det en obestridlig sanning, att ensamheten blir vad man gör den till. Likaväl som den kan bidra till nedstämdhet eller förtvivlan, kan den ofta skänka harmoni och ett välgörande lugn. Ensamheten kan bli både vår vän och fiende. Svårigheten är att inte gå för långt på ensamhetens väg utan att kunna stanna. Det går så lätt att förirra sig innanför isoleringens

stängsel, och vägen ut är ofta svår att finna.

Varje människa har ett visst behov av ensamhet, att få vara för sig själv. Det kan vara större eller mindre alltefter vår olika natur. Kanske är det en drift som vill bidra till att utveckla vår självständighet och individualitet. Vi människor kan liknas vid världar i miniatyr, hur gärna vi än vill eller försöker utlämna vårt innersta åt någon förtrogen vän, så går det inte helt. Vår innersta kärna är helt och hållet vår egen, och oftast är vi också rädda att visa något därav för yttervärlden. Våra liv är mikrokosmos, något stort och överväldigande i miniatyrformat. Men även om man kallar människogemenskapen skenbar, även om vi inte förmår eller anser oss ha rätt till att tränga in i andra människors absolut egna världar, har vi dock ett gemenskapsbehov, kanske lika stort som kravet på ensamhet.

**Vi har alla hos oss** ett jag, som måste få växa och utvecklas i frihet. Ensamheten är ofta den gynnsammaste miljön för denna utveckling. Jaget, vårt innersta väsentliga, kan skänka stadga åt våra liv, lära oss att handla

självständigt inför andras inflytande, och hjälpa oss att utan andras bistånd bemästra svåra situationer. Under en ung människas väg från barn till vuxen, den kanske svåraste tiden i hennes liv, framträder starkt kravet på ensamhet, att få vara i fred. Man måste få tid och tillfälle att upptäcka och lära känna sig själv.

**Ensamheten i sin bästa** bemärkelse är kanske den form som hjälper oss att taga del av livets skönhetsvärden. Ensam vid havet en julimorgon, ensam vid solnedgången en sommarkväll, ensam upptäckande de första vårblommorna i skogen, kanske man mest upplever stundens förtrollning. Ensamheten är de sköna konsternas vän, i sällskap med blott sig själv häpnar man mest över Rembrandts måleri, faller i djupast hänryckning för Shakespeares dramatik, eller tvingas till extas av Mozarts musik. Gärna diskuterar man sedan vad man sett och hört med andra, men själva upplevelsen – den tillkommer endast en själv.

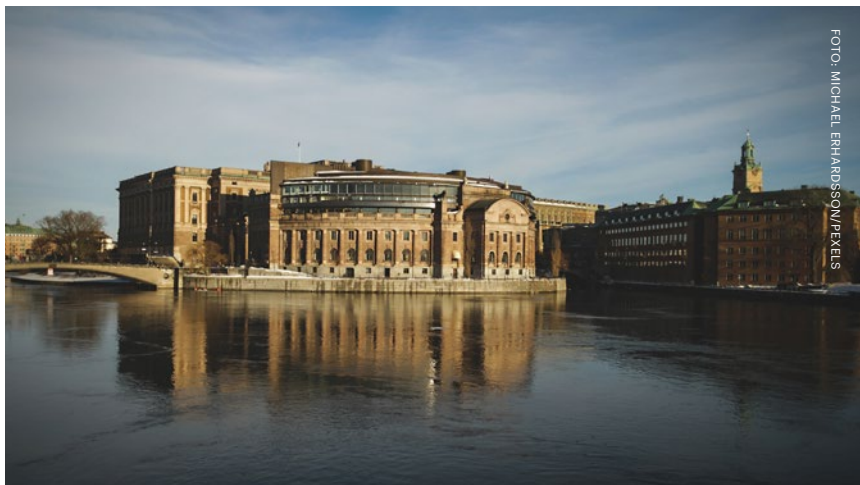
Om man så har lärt sig att ensam kunna taga emot både sorger och glädjeämnen, om man lärt att taga hänsyn till sitt jag, och om man förstått att utnyttja de tillfällen till avkoppling från vardagens gråhet som ensamheten ger, då kan den bli en vän.

Men om man går för långt, om självständighetsbehovet går till överdrift? Ja, många i vår omgivning lider säkert av den fientliga ensamheten. Det kan vara en isolering som har sin grund i

alltför stor självkänsla, eller tvärtom. Osäkerheten på sig själv är svår att bära, och man drar sig bort från gemenskapen med andra. I detta fall är det människors förståelse och vilja att hjälpa som behövs.

**Men de allra flesta** drivs nog för långt på ensamhetens väg på grund av sitt uppslukande intresse för sig själva. Då har jaget fått växa för stort. Man rusar bara vidare på egoismens bana, ser bara på det som är gott och väl för en själv, och plötsligt står man där – inneslängd i sig själv och utestängd från andra. Förblindad av sin egen person har man glidit innanför stängslet, och ensam måste man försöka finna vägen ut. Många av dem, som på så sätt är inlåsta i sig själva, anstränger sig att inte blotta sin förtvivlan, man visar ett pokeransikte och polerar sin redan förut skinande yta av självförtroende. Men innanför strider man med sin värsta fiende, ensamheten.

**Vi har alla möjligheten** att få ensamheten till vår vän, och vi borde sträva efter detta. Försiktigt måste man gå till väga, det är svårt att upptäcka farorna likaväl som möjligheterna att lyckas. Ensamheten kan bli ett skydd i livet, men då måste vi också lämna en öppning i dess mur, en öppen väg till gemenskap med andra människor.



## Uppdrag för staten: En kontaktsajt för alla

av Bo Nyström

Att försöka bota ensamheten och andra problem som bottnar i dåliga eller inga sociala relationer är inte minst statens ansvar.

Jag är övertygad om att goda, sociala relationer är grunden för ett gott samhälle och att dåliga eller avsaknaden av sociala relationer skapar en massa problem i form av psykisk och somatisk ohälsa samt kriminalitet. Så varför gör inte staten mer för att underlätta för oss att knyta goda kontakter? En enkel sak vore till exempel att skapa en bred kontaktsajt med låg avgift så att alla har råd. Med bred menar jag att sajten ska vara till för

alla möjliga typer av (legala) kontakter och gemenskaper – till exempel vänner och partners för såväl vanliga som udda aktiviteter och intressen och med olika grad av närhet (brevvänner, bollplank, fjällvandrarstämman, dansstämman, studiecirkelkompis, "vanliga" vänner/kompisar, korsordslösarkompis, fågelskådarkompis, affärspartner, diskussionspartner, projektkompanjon, livspartner, etcetera).

Privata kontaktsajter håller inte så bra kvalitet och stänger ute många på grund av höga priser och kan dessutom när som helst upphöra.

# Skriva om ensamheten får mig att glömma den

av Bertil Berggren

Läste om en uppmaning att skriva om sin ensamhet, det var en bra idé. Att prata med grannarna om den är en orimlighet. De har i många fall problem med sin egen ensamhet.

Jag och min hustru köpte för många år sedan en före detta lantgård, vi fick fyra barn. Under en period skulle barnen skjutas till diverse aktiviteter och den sköra ekonomin blev om möjligt än skörare. Så flyttade barnen ut, det stora huset började kännas för stort.

Så inträffade det otänkbara, äldste sonen avled, både hustrun och jag hamnade i en sjukperiod där vi efter bästa förmåga vårdade varandra. Sedan kom nästa katastrof: hustrun avled.

**Min yngsta dotter** som är min raka motsats, hon är vacker, klok och handlingskraftig, ordnade raskt att gården byttes till en lägenhet. I den nya omgivningen började jag naivt leta efter nya kompisar och det gick naturligtvis inte.

Som grabb gick det ofta mycket lätt att hitta nya kompisar, som gubbe tycks det omöjligt. Har länge letat efter en enkel gruppkurs i data som skulle kunna ge möjlighet att träffa likasinnade i cyberrymden, men förgäves.

Tv motverkar ensamhet. De flesta

programmen är visserligen ointressanta, men man hör ljud och ser rörliga bilder. Ett annat motmedel är sudoku, ett spel med siffror som fordrar absolut koncentration, inga svarta tankar tillåts fladdra in.

Men när varken tv eller sudoku fungerar blir hjärnan understimulerad och går på tomgång. Om en muskelgrupp inte används på länge förtvinar den, kanske händer samma sak med hjärnan.

Uppmaningen att skriva om ensamheten har fått mig att för ett tag glömma min ensamhet, överlevande hjärnrester har fått aktiveras på ett hälsosamt sätt.

”*Tv motverkar ensamhet. De flesta programmen är visserligen ointressanta, men man hör ljud och ser rörliga bilder.*”



# Jag investerar i kärleksbanken

**2006 startade Amelia Adamo magasinet M för kvinnor över 50 år. Sedan dess har hon ofta hörts i sammanhang då äldrefrågor diskuterats och 2021 var hon med och drog i gång initiativet Ensamhetskommisionen. Här berättar hon för vår ensamhetsredaktör Stina Lodén om sina tankar om ensamhet och äldre.**

– När jag startade M fick jag en publik bestående av Ensamhetskommisionens motsats: de pigga och kontaktsökande, som vill resa, promenera. De var väldigt långt ifrån ensamma.

Nu skulle jag förstå en ny grupp: vad hade gjort att de blivit så ensamma att de inte tog kontakt när det erbjöds? När i tiden började det? Var det när de slutade jobba vid 65 och arbetskamraterna försvann? Eller var det när alla deras vänner dött när de var runt 80?

För egentligen behöver man inte vara ensam. Jag ser ju PRO, SPF, aktiva seniorer, Kyrkans vänner – även på mindre orter finns det väldigt mycket för dem som är aktiva. Men det finns inre hinder.

Det jag förstod var att ensamhet smittar. Du smittar ner dig själv. Någonstans tappar du känslan av att någon vill vara med dig. Vem vill gå och fika med mig? Kan jag verkligen be dem komma hem till mig? Till slut går du inte ut alls, ensamheten eroderar.

## **Amelia Adamo är ordförande i**

Ensamhetskommisionen. Bakom initiativet står Careium (tidigare Doro Care), ett teknikföretag som bland annat arbetar med teknik för äldre. Kommissionens

första uppgift blev att hitta de ofrivilligt, ohälsosamt ensamma. De som inte tar de utsträckta händerna, som inte kommer till träffar och aktiviteter.

– Vi såg dem på larmlinjerna. De trycker på sitt trygghetslarm, men de har inte ramlat. De behöver prata. Jag önskar att man härifrån kunde slussa dem vidare till Mind eller Äldrelinjen. Men det finns integritetsskäl som sätter stopp för det.

Hemtjänsten får inte heller rapportera, de borde ju kunna höra av sig till kyrkan till exempel och säga: den och den skulle behöva att någon kom och knackade på!

**Ensamhetskommisionen** kom fram till tre sätt att driva frågan och har föreslagit följande: att det lagstadgas om att bryta ensamhet, att det ska krävas en policy mot ensamhet inom äldreomsorgen samt att hemtjänstens uppgifter ska inkludera social tid.

– **Det handlar om att** uppvärdera ensamhet. Jag har jämfört med bensår: då kommer någon hem till dig och fixar dina sår. Men har du sår i själen, då kommer ingen. Det tycker man att man själv, eller anhöriga kan fixa.



**När det gäller Ensamhetskommisionens förslag ligger bollen nu hos politikerna och kommissionen är vilande. Men vad kan vi själva göra?**

– Vi ska prata med varandra i porten och i affären, civilsamhället kan hjälpa till.

**Amelia Adamo, nu 76**, har hunnit fira 150-årsfest tillsammans med sambon Lucio.

**Hur ser din egen relation till ensamhet ut?**

– Jag har upplevt att känna mig ensam i ett äktenskap, att vi är helt olika personer. Nu när jag är äldre tänker jag att sträcker jag ut handen finns det ju en människa där. Men jag kan inte begära att min partner ska vara allt, på alla vis. Då tar jag kontakt med någon annan, går och fikar med en vän. Jag är aktiv. Men jag har haft perioder i mitt liv när jag känt mig ensam, förfärligt ensam. Så är det ju att vara människa – det är själens obotliga ensamhet.

– Ensamheten kommer aldrig att försvinna, även unga tycker att de är ensamma fast de är omgivna av människor.

**Är du rädd för att bli ensam som äldre?**

– Jag är rädd för att mista Lucio, men inte för ensamheten specifikt. Jag har investerat i kärleksbanken och jag skulle ringa SPF eller PRO, jag skulle bli volontär, anmäla mig till att göra något.

**Kärleksbanken?**

– Du behöver kanske fler än dina närmaste anhöriga när du blir äldre, din partner kan gå bort, barnen flytta utomlands. Vi är så självständiga i dag, framför allt kvinnor. Vi har otroligt många singelhushåll, och

det går ju bra att bo ensam så länge vi är aktiva. Men så bryter vi lärbenshalsen eller bli sjuka och då finns en risk. Den är inte lika stor om du bor med andra. I ett seniorboende till exempel.

– Du måste grunda för en höst, hålla dig mer alert. Du måste odla dina kontakter, själv bjuda hem på kaffe medan du fortfarande kan.

” *Ensamheten kommer aldrig att försvinna, även unga tycker att de är ensamma fast de är omgivna av människor.*

**Ser du några ljuspunkter i framtiden när det gäller den ofrivilliga ensamheten?**

– Det finns uppsidor. Vi som kommer nu är mer digitala. Vi kan mejla och facetajma. Tekniken kommer att hjälpa oss och vi ska anamma den, vi måste fortsätta lära oss. Sedan kommer kommunerna att lägga mer pengar på välfärdsteknik som frigör mer tid för levande människor i äldreomsorg och hemtjänst.

– Jag tror också att den här nya generationen, 40-talisterna, är mer social. Vi har lättare att umgås i grupp, jag tror att det blir mer naturligt för oss att hålla kvar ett socialt liv. Vi har också varit med och brutit konventioner, vi är inte rädda för att vara till besvär. Och vi är vana vid att betala för tjänster.

– Ensamheten kommer aldrig att försvinna, men möjligheterna blir fler. ●





FOTO: SARANDY WESTFALL/UNSPLASH

## Hellre hund än tjugig gubbe

av anonym

Jag är en kvinna på 69 år som lever ensam och faktiskt tycker om det. Jag är med i olika föreningar och väljer när jag vill närvara i olika sammanhang. Tycker det är skönt att kunna bestämma när, var och hur jag vill umgås med andra och inte behöva fråga någon om tillåtelse eller att tvingas gå när den andre vill.

Jag har nyligen blivit dagmatte till en hund på tolv år som gör att jag går ut två tre gånger om dagen utom helger. En hund är bättre sällskap än en tjugig gubbe.

Har varit ensam i 35 år nu och jag skulle ha svårt att anpassa mig

till att ha någon ständigt närvarande människa.

De enda gånger jag tycker det är trist är när jag fyller år. Min son gratrar inte av sig själv, endast när jag gratrar deras dotter som fyller år samma dag. Man firar dottern men inte mig. Även om jag bjuder dem så blir det stelt och de går hem ganska snabbt för barnen måste ju spela dataspel och klarar inte av att umgås. Jultider är man inte ens välkommen.

Jag som trivs med att leva ensam trots allt.

## ”Känner du dig ensam?” frågade jag far och mor

av Anonym

När jag tjänstgjorde som lärare åkte jag gärna på kurser av olika slag. Det var stimulerande. En gång var temat ensamhet då vi fick berätta två och två om vi kände oss ensamma. Det var en övning som jag uppskattade, särskilt som jag var intresserad av psykologi.

På vägen hem till min skånska arbetsplats hälsade jag på föräldrarna i min småländska hemort. Jag berättade för dem om den intressanta övningen och frågade båda: ”Känner du dig ensam?”

Far svarade genast och utan tvekan. ”Jag känner mig aldrig ensam, även om jag är ensam i skogen eller på fälten.”

Mor svarade också utan tvekan men tvärtom: ”Jag känner mig alltid ensam i

slitet på gården. Jag gifte mig med en gård.”

Det ledde till diskussioner där de ivrigt agiterade för sina ståndpunkter.

För mig var deras svar ingen överraskning. Far brukade aldrig beklaga sig. Arbetet på gården betraktade han som sitt kall. Därför förvaltade han gården som hemmansägare med en vördnad och idoghet som han bevisat i det dagliga arbetet redan under uppväxten. Mor var också trots sin klagan väl lämpad för sitt värv. Hon var fysiskt stark och härdig. Som förstfödd i en syskonskara om åtta var hon ”utbildad” i både barnavård och arbete på åker och äng.



**Jag föddes 1932**, så 1939 välkomnades jag av den sjuåriga folkskolan. Efter konfirmationen erbjöd Hermods korrespondensinstitut distansutbildning till realexamen. Far nappade på det och jag hade ingenting emot att sitta hemma, läsa, svara på övnings- och provuppgifter. Anonyma lärare satt nere i Malmö, läste, bedömde och svarade med kommentarer.

Så förlöpte mina första ungdomsår. Ljuspunkter var min första kärlek och så livliga logdanser att jag slet upp mina lädersulor.

Jag deltog i jakten och fällde en älgdjur 14 år gammal.

Men visst var det ensamt många och långa dagar. Jag hade en studiekamrat som det gällde att hålla jämna steg med. Prästen Cedell bjöd då och då in den senaste konfirmandgruppen till träffar i bostaden där vi höll föredrag för varandra, tittade på husets konst och samtalade. På vägen hem diskuterade vi existentiella frågor med varandra.

Till exempel pekade Berner på en telefonstolpe och sa: "Blunda. Titta igen. Det är inte samma stolpe." "Varför?", undrade vi. "Om tusen år är inte stolpen där. Det pågår hela tiden en förändring, så stolpen är inte densamma från den ena sekunden till den andra."

Vi insåg att det han läst var sant och inte bara filosofi. Något att fundera på i ensamma studiestunder med tyska, engelska, matematik, med mera.

**Väl rustad blev jag** efter examen antagen till folkskolläraryr utbildning med bara manliga studerande. Sorgligt nog. Då hittade man ingen käresta bland de studerande. Det kändes ensamt. Jag dansade flitigt men jag var främmande för att inleda en förbindelse som grundades på dans.

På orten kändes utbudet begränsat. Jag ville inte göra som far och farfar, hämta min kvinna i grannbyn eller på andra sidan stenmuren. Granna tillräckligt var många, men våra förfäder har ju bott i samma område sedan stenåldern med de konsekvenser det får. Tänkte jag.

Någonstans i världens vimmel ska det vara. Där måste jag söka. Men hur hittar jag en med samma värdegrund? Det är viktigt, har min 90-åriga levnad fått mig att inse.

**Mina jämnåriga i staden** för femtiotalet år sedan träffade sina likar på olika sätt. Det var vedertaget att börja med biobesök och uppvisning för föräldrarna. Efter "prövotiden" var det okej att ångra sig. Det låter i mina öron som en klok vana, att träffas och umgås men vänta med det intima.

**Så kom militärtjänsten** in i mitt liv med en mansdominerad verksamhet. Enda kjoltyg på regementet var tandsköterskan och "cafeteriet" där man gjorde slut på veckopengen. Efter det var jag dum nog att söka lärartjänst på landet. Vi var många nyexaminerade som föll för frestelsen att börja lärarjobbet med

betalning i högsta lönegraden i någon byskola ute på landet för att hålla den levande. Allas plan, inklusive min, var att jobba ett halvår och sedan ta med sig lönegraden till staden. Verkligheten blev fyra år då jag fyllde ensamheten som ungarlärare med många underhållande fritidsaktiviteter. Det var en kulturgärning som lärarna förr var kända för att utöva.

Det var också mycket ensamarbete, och givande sådant, när jag parallellt med jobb till 100 procent tenderade till lektorsbehörighet, vilket normalt kräver sex års studier.

Det var arbete dagar och nätter, året runt och på ledig tid. Jag hade sällskap av texterna.

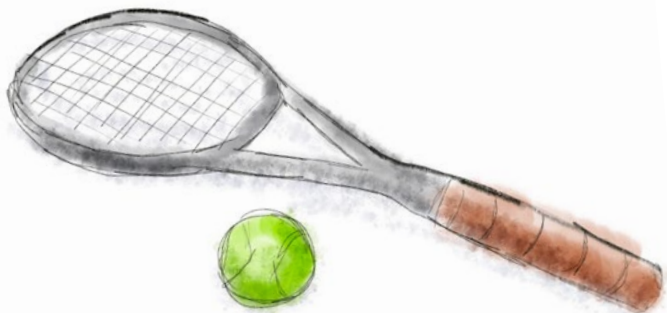
**Min första kvinna** träffade jag ändå på landet. Med årens gång har jag sedan hittat den rätta fyra, fem gånger till. Med mina barn och våra barn – alla i god gemenskap. I det långa loppet kom dock inslag av ensamhet.

Varannan helg gemenskap med de egna barnen. Varannan helg och alla vardagar vardagens bestyr med bonusbarnen.

**Nu är jag farfar och morfar** och har det som alla andra. Mötena med mina fyra barn och åtta barnbarn är glädjestunder. När jag är ensam nu känner jag mig inte ensam då alla ättlingarna bor i min närhet, är hjälpsamma och glada. Det känns bra och inte ensamt att vara vanlig. Som alla andra. Med en litteraturkunnig särbo har jag någon med samma kulturintressen som jag.

Mitt skrivintresse har i många år dessutom bekämpat ensamheten. Jag är nöjd med allt jag har publicerat. Då känns inte ensamheten ensam längre och jag känner att jag avsätter något i tiden. Jag är årligen skribent av bygdehistoriska krönikor i Lenhovda. Har publicerat 57 pedagogiska böcker eller krönikor på universitet, romanen "När obygd blev bygd" på Förlaget Diktonius. Jag har skrivit teatermanus, varav ett uppfördes 2015/2016 med 2 000 personer i publiken. En självbiografi och en diktsamling till barn och barnbarn har det också blivit.

Gemenskap är också att spela tennis, sjunga i kör, vandra, läsa och diskutera noveller i studiegrupp. Jag har slutat att dansa tango och åka slalom i fjällen.



# Den förbannade ensamheten

av Lise-Lotte Nyström

”Den förbannade ensamheten” – ett startskott?

Den första tanke jag får när jag ser denna rubrik i Seniorens är vrede. Vrede är energi och energi är framåtgående. Kanske ni sått frön till oss bara med rubriken!

Jag fyller 86 år nästa gång och jag har två ledord som jag lever efter och det är: möjlighet och förlika. Ordet möjlighet får mig nästan jämt att hitta svar på frågor och det ger rörelse

framåt. Jag tränar mig i att se möjligheter, i smått och stort, och känner mig då levande.

Det andra ordet – förlika – ger mig ett lugn när jag accepterar det som inte går att förändra. Jag tänker att jag inte kan få allt här i livet och ett lugn infinner sig – också en träning!

Sammantaget med en del annat får detta mig att känna att jag deltar i livet och inte känner mig ensam även om mitt umgänge vid detta lag glesnat.

# Jag önskar samtalsgrupper

av Margareta Mårtensson

Jag heter Margareta och bor på landet utanför Hallstahammar. Jag är 69 år och har varit pensionär i drygt sex år. Tidigare arbetade jag som psykoterapeut.

**Jag går direkt** till vad jag önskar:

1. Ett aktivitetscenter för människor som inte arbetar. Gamla, unga, ja alla som har mycket tid på dagarna.
2. Datakurser och telefon – allt digitalt ska finnas att ta del av.
3. Samtalsgrupper med olika inriktningar, till exempel att gå i pension, vara ensam, bli sjuk, samtala om

känslor, dela på olika erfarenheter, ta plats och synas, bara lyssna.

4. Möjlighet för olika yrkesgrupper att träffas, typ sjukskötersketräffar.
5. Möjlighet att arbeta med färg och form.

**Sondera terrängen** i omgivningen för att se vad det finns för behov. Var inte rädd för att starta något nytt.

Se till att stöttning finns när det blir motigt. Jag ska veta vem jag tar kontakt med eller ungefär vad jag kan få hjälp med.

**Det var det** jag hade på hjärtat just nu.

## Ensamhet – på gott och ont

av Dorothee Hildebrandt

Jag känner mig ensam ibland – eller ofta. Det beror på vad jag gör. Jag tror att det känns mer negativt när man har vuxit upp i en ganska stor familj och sedan även haft en själv. Jag är upp-vuxen med tre bröder, min mamma var hemmafru och min pappa bodde alltid med oss. Jag har fyra barn och har varit gift till och från. Sedan många år är jag ensamstående. Mitt yngsta barn bodde fortfarande med mig tills jag började jobba utomlands när jag fyllt 57 år.

Mina över 30 flyttar och att jag alltid varit annorlunda – i skolan, på jobbet, under mina resor spelar också in.

Jag trivs med att vara tillsammans med människor, även om jag alltid haft lite svårt för att börja ett samtal. Men jag är alltid tacksam och mycket öppen när andra börjar prata med mig. Så småningom har jag lärt mig att själva ta initiativ.

Mina föräldrar hade nästan aldrig släktingar eller vänner som hälsade på. I början förekom det, men medan jag växte upp avtog det. Vi höll dock kontakten med våra släktingar och hälsade på dem då och då. Jag var alltid glad när vi fick träffa någon av dem. Jag älskade min mormor. Hon var den enda som fortsatte att komma hem till oss. Även om hon hade ett jobb att sköta hjälpte hon min mamma i hushållet. Men också det mer sällan med tiden.

**Jag har alltid haft vänner** men har sällan fått behålla dem. Det har med flyttar att göra – till en bättre bostad, till en annan skola.

Två väninnor från min skoltid har jag kvar, även om vi inte träffas så ofta eftersom avstånden är långa.

Många gånger, när jag känt mig ensam, har jag gått ut på stan. Människorna hjälper mig med sin blotta närvaro, även de inte interagerar med mig. Men det har också funnits dagar som min ensamhetskänsla förstärkts i den myllrande miljön.

**Avståndet är en bov** i dramat. När jag bodde i en liten by i södra Norrland, ny i Sverige och snart också nybliven mamma, kände jag mig mycket mindre ensam än jag gör nu. Vi hade bara två grannfamiljer och var mer beroende av varandra. Det svetsar samman. Jag tror att jag på andra ställen trivdes så bra med att jobba utanför hemmet eftersom jag då fick vara med människor. Ensamheten kröp inte på.

Mina jobb inom vården, som vikarierande lärare, som assistent i ett hem för före detta alkohol- och drogberoende kvinnor och även som kassör-ska innebar så många möten med människor att det sedan var skönt att vara hemma och få tid för sig själv.

**Sedan jag blev pensionär** har jag mycket mer tid för mig själv, vilket verkar vara roten till min känsla av ensamhet. Ändå sitter jag inte sysslolös. Utmaningen blev också större när jag kom hem till Sverige efter att jag gick i pension. När jag äntligen fick en egen bostad igen var det i en mindre stad där tiden verkade ha stått still. En stad där nykomlingarna har svårt att få in en fot, trots många försök.

Jag har rest en hel del sedan jag pensionerades och övernattnat hos privatpersoner – familjer och ensam-

stående, i stället för att bo på hotell. Jag är väldigt tacksam för denna möjlighet. Även när jag är ensam under dagarna så har jag sällskap under de kritiska timmarna, när det känns som värst att vara ensam – när det är mörkt, affärerna stänger och gatorna bli tomma. Det må finnas människor, som är gjorda för att leva ensamma, som tar det med en klackspark, men jag hör inte till dem. Nog vore allt lättare med en trevlig partner, men det är inte alla förunnat.



FOTO: JULIA JOPPIEN/UNSPLASH



## Efter 52 år tillsammans blir inget sig likt mer

av anonym

Jag kan berätta om en helt vanlig dag som 73 plus. Jag sitter i morgonrocken till bortåt elva på förmiddagen. Inget väntar, jag kan kosta på mig att ta det lugnt.

Kvällarna är värre, när ångesten griper tag och jag bara väntar på att få lägga mig. Tar min halva insomningstablett och halva lugnande för att kunna somna och sova en hel natt. Det har jag gjort i flera år och hoppas på att ingen på Folkhälsomyndigheten får för sig att ändra på det. Efter ett långt liv anser jag mig kunna kräva att få sova för att orka med dagen som kommer.

**Jag har varit änka** sedan 4 september 2018. Min älskade vaknade inte på morgonen. Han fick som han ville, somna in hemma i sin egen säng. Bredvid mig, som han den sista tiden av och till inte kände igen. Flimmer och hjärtsvikt hade troligen sakta satt syretillgången i hjärnan ur spel och han kunde se och fråga efter "de som gått före" ibland.

Han fick mig att lova att inte göra några livsuppehållande åtgärder om han skulle ramla ihop. Ingen konstgjord andning, ingen ambulans. Han ville inte leva mer. Jag lovade och bad



om styrka när det hände. Inte om, vi visste båda att hans dagar var räknade.

Min största rädsla var att han skulle gå ut på natten och ligga död ute i trädgården och att jag inte skulle hitta honom. Jag satte upp sensorer som larmade när han gick upp och jag fick aldrig sova en hel natt. Sista natten stod han ute på trappan och tittade ut i mörkret.

”Nej, nu åker jag hem”, sa han. Några timmar senare gjorde han det.

Han skulle fylla 72 år i slutet av den månaden. Efter mer än 52 år tillsammans blir inget sig likt mer.

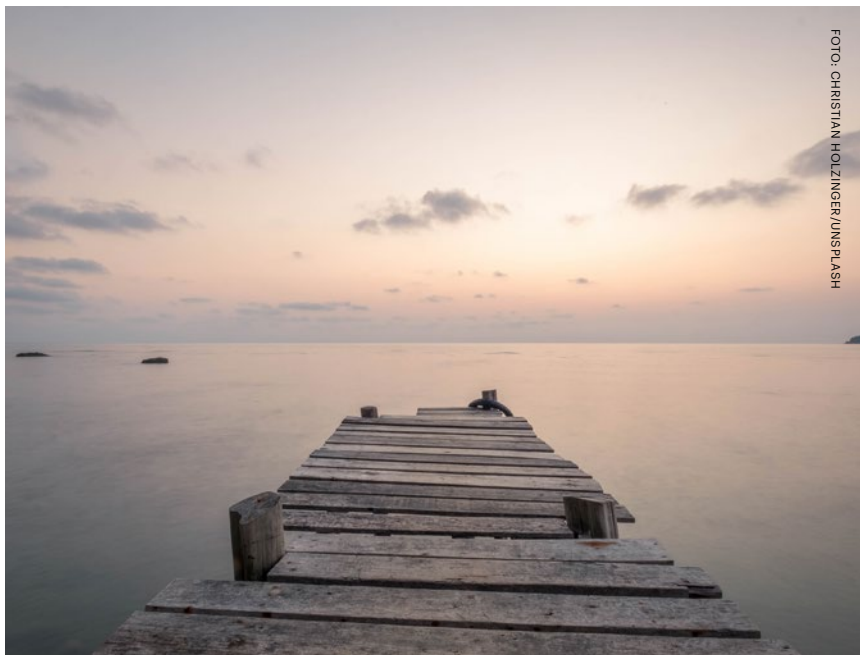
**I morse vräkte** nysnö ner. Pensionen ska räcka till mer än el men det kommer den inte att göra länge till. Trots solpanel för varmvatten och luftvärmepump. Som inte gör stor nytta vintertid.

Men jag klagar inte, berättar bara hur ett liv kan vara. Jag har tak över huvudet, mat, vatten och en säng med en kattkompis på armen. Musik att lyssna på och korsord som tidsfördriv. Snart får jag gå ut och skotta lite snö.

Till kvällen kokar jag risgrynsgröt och äter på ärvda Grön Anna-tallrikar. En tradition på Trettondagsafton som vi hade tillsammans, maken och jag. Resan till kyrkogården för att tända ljus vet jag ännu inte om jag vågar mig på i det dåliga väglaget.

Katten ligger i mitt knä när jag skriver detta. Vi delar liv och lugnar varandra. Hon hade ett dystert tidigare liv innan hon kom till mig, det tog tid att ändra på men nu finns tilliten där. Tack och lov.

” *Kvällarna är värre, när ångesten griper tag och jag bara väntar på att få lägga mig.*



## Mer ensam bland folk

av Gunilla Eddeborn

Jag tror att mycket av den ensamhet många känner kommer av att det blivit så kallt och långt mellan själarna. Jag jämför med hur det var när jag växte upp, när alla brydde sig om varandra och barnen var allas barn. Man var välkommen överallt.

I dag får barnen vänta i ett annat rum när kompisen äter. I värsta fall får de vänta i farstun. Förr la man sig i och så fort någon tog upp en krita var det någon vuxen som såg och sa till. Man

umgicks med grannarna och hjälpte varandra med barnen och annat.

När jag möter någon på gatan i Stockholm där jag bor, och stannar kvar med blicken, får jag en blick tillbaka som säger: "Vad fan glör du på?" 97 procent reagerar så. Resten stannar kvar med blicken och ler ibland. Människor är rädda, man blir anonym och avvisad och det föder utanförskap och rädsla som i sin tur föder våld.

**Här på min gård** bodde det invandrarfamiljer som jag umgicks med. Vi träffades och åt mat tillsammans. När de såg mig på gården och höll på att grilla ropade de alltid: "Kom och ät Gunilla!" Det har ingen av svenskarna gjort.

Barnen var hos mig och ritade, bakade eller så gick vi på utflykt. En del vuxna var elaka och skrek åt barnen. Jag såg mycket rasism och en del tittade snett på mig och kommenterade att jag umgicks med familjerna.

Många från andra länder har frågat mig varför svenskarna inte pratar med dem, men då säger jag att de inte pratar med varandra heller. De flesta har sin lilla klan av familj, släkt och några vänner och man blir inte insläppt.

**Mig förvånar det** inte ett dugg att människor känner sig ensamma och mår så dåligt när det är så här. Jag känner mig mer ensam när jag är ute bland folk än jag någonsin gör när jag är ensam med mig själv. Jag trivs i mitt eget sällskap och släpper inte in någon i mitt liv om det inte känns riktigt bra.

Nej, alla skulle bry sig mer om varandra, se och bekräfta och kanske säga några ord. Då skulle inte så många känna sig ensamma. Barn och unga känner sig mer ensamma än någonsin och många, i alla åldrar, tar till och med sitt liv.

”*Jag känner mig mer ensam när jag är ute bland folk än jag någonsin gör när jag är ensam med mig själv.*”

## Jag är rädd att jag blir 92

av Gittan

När min make dog erbjöds jag ett så kallat trygghetsboende genom Bostadsförmedlingen. Det var tre år sedan och jag var då 79 år. Jag trivs jättebra på mitt Solhälla i Åkersberga. Här finns en matsal där man kan äta billigt och en träffpunkt med olika aktiviteter. Många av träffpunktens besökare kommer utifrån, de bor inte på Solhälla.

De flesta här lagar sin egen mat och kommer sällan ut ur sina lägenheter. Det finns personer som bor i huset som jag aldrig har sett!

**Jag har inga egna** barn och mina fyra syskon är nu alla döda. Det är så tomt. Så på sätt och vis är jag ensam. Men man anpassar sig. Det går bra, jag är positiv, men ibland saknar jag någon att kommentera det jag ser på tv och mina innersta tankar med.

Men man får ta dagen som den kommer. Jag är en glad skit och tänker att man får vara nöjd så länge man får fötterna över sängkanten. Jag accepterar att jag är ensam, det är som det är och jag tycker inte att det är så förskräckligt. Man får ta vara på de tillfällen man får till kontakt. "Det är inte hur man har det, utan hur man tar det", som någon sa.

Jag älskar att titta på sport på tv, även på nätterna, jag ser allt, men roligast är det när Sverige är med. Helst ishockey och sporter där det går fort. Jag beundrar idrottarnas teknik.

Jag är med i en sygrupp som syr dockor till Unicef som sedan säljs för tvåhundra kronor. Vi har det trevligt, fikar och pratar. På fredagar kan man vara med och spela kort i olika smågrupper och på onsdagar är det bingo. Då och då är det konserter och pubafton. Jag har fått nya kontakter här som jag småpratar med och många bekanta som jag hälsar på när jag åker runt med min permobil. Med permobilen känner jag mig fri och kommer ut och kan handla själv och se på naturen.

**Jag har handskats** med datorer sedan 1969 då jag arbetade på ett försäkringsbolag. Jag tycker att det digitala är spännande och roligt, jag är nyfiken, men hjärnan hänger inte riktigt med längre.

Jag är rädd att jag blir 92, det blev min mamma och min syster. Jag har en jäkla värk i kroppen som inte går att göra något åt. Det syns ju inte utanpå, alla tycker att jag är så glad, men det känns och är jobbigt att ha ständig värk.

Det skulle vara hemskt att bli lig-gande hjälplös, det skrämmer mig.

**Jag har ordnat allt** inför min begravning. Jag har donerat min kropp till Karolinska Institutet som ombesörjer allt. Askan strös, ingen akt eller begravning. I och med att jag är ensam så blir det bra.

# Osynligt adopterad

av Taina Adolfsson

Min ensamhetskänsla grundar sig i en förlust av min identitet på grund av att jag skickades för en utlandsadoption från Finland till Sverige. Alla barn som skickas för en utlandsadoption förlorar sitt medborgarskap, sitt land, sitt språk, sin religion och sina eventuella anhöriga i hemlandet. Så ock jag. Själv tillhör jag en marginaliserad grupp som kallas för osynligt adopterade då inget i vårt yttre kan skvallra om att vi kommer från en annan världsdel. Vi går med våra upplevelser och minnen i bagaget utan att synas, såvida vi inte öppnar munnen och berättar om att vi är utlandsadopterade.

När jag var i femtioårsåldern gick det till fullo upp för mig vad jag hade utsatts för och det skapade en frustration och ilska över att ha behandlats på ett så orättvist och nedrigt sätt. Myndigheterna hade inte gjort tillräckliga kontroller av min placering, utan jag hamnade hos en familj som utåt sett var väletablerad men där fadern i själva verket var pedofil och alkoholist.

**Denna uppväxt formade** mig givetvis i en negativ riktning då jag hade socialiserats på helt fel sätt. Jag skulle finnas till hands för andra men inte för mig själv. Jag uppfostrades med att när en man "vill ha lite roligt" i sängen så skulle jag finnas till hands. I mitt fall från det att jag var sex år.

Detta självskadebeteende som jag hade uppfostrats med i adoptivfamiljen följde med mig långt upp i åren och det har tagit kraft att bryta sig loss från det, men jag har lyckats. Jag bestämde mig för att skriva en självbiografi och den antogs av ett förlag 2011 vilket gjorde mig glad men också lite ledsen. Först när jag själv läste min bok förstod jag hur skadad jag hade blivit av min barndom i adoptivfamiljen.

**Som väl är** har jag underbara barn och barnbarn som är mina bästa vänner i livet, men det är svårt för andra att förstå hur bottenlöst ensamma många av oss utlandsadopterade kan känna oss. Själv har jag lidit av livslånga depressioner på grund av min uppväxt och dem får man bära med sig i sitt inre hela livet. Även om det givetvis finns många glädjestunder i livet så inser jag att man som utlandsadopterad tillhör en ganska osynliggjord grupp som borde få mycket större uppmärksamhet då forskningen på senare år har visat att självmordsfrekvensen är mycket hög bland oss.



FOTO: COLTON STURGEON/UNSPLASH

## Balansakt

av Gulli Johansson

Min ensamhet började när min man dog, ganska plötsligt, den 1 juli 2021. Då började jag skriva i min coronanemhet. Jag har skrivit om allt från min barndom och uppväxt: små avsnitt i både nutid och dåtid. Det har redan blivit många sidor, så jag funderar på att det skulle kunna bli en liten bok. I så fall skulle den heta "Balansakt" så har jag gjort en akvarellerad teckning som framsida. Jag har ett konstnärligt förflutet. Här kommer lite av den:

Det var vårt liv tillsammans, femtio-fem år, det är en lång tid.

Jag sitter här vid köksbordet, det är annandag jul, du gör dig påmind.

Rädde och Grädde sitter på fönsterkarmen och dinglar med sina långa randiga ben, det är två tygjultomtar som du köpte förra julen och döpte till Rädde och Grädde.

När jag är ensam och ledsen smeker jag deras skägg, pratar med dem som om de vore levande.

Ensamhet vad är det, hur ser ensamhet ut och vad gör man med den?

God morgon, Rädde och Grädde!

**Plötsligt tänker jag på** dina sista andetag. Vilken tur att jag tog en buss tidigare in till intensivens där du låg. Tack och lov att jag var vaccinerad, så att jag i full mundering och med mycket handsprit fick komma till dig. Jag hann precis inom dörren för att ta din hand och sedan var allt över, hela vårt liv tillsammans var över.

**Jag brukade säga** att jag inte skulle gå med i PRO, men så gjorde jag det, en gammal bekantskap sa till mig: Testa och se vad du tycker!

Jag förstår nu att PRO kommer att betyda en hel del. Jag började gå till stickcaféet som trots corona fick finnas, man hade haft ett långt uppehåll men nu fick man sitta och sticka, virka och prata med avstånd till varandra. Att få träffa ensamma änkor som gått igenom ungefär liknande händelser som jag var obetalbart.

**Så fortsätter mina** berättelser. Till exempel om min far som blev föräldralös tolv år gammal, eller om Ester, min underbara sommamma, eller om mormors liv: hon tog ensam hand om fem barn när hennes man tagit sitt liv.

Rädde och Grädde har blivit mina samtalsterapeuter i ensamheten.

Jag har hört att man i någon kommun har ordnat så att man kan på dagtid gå och äta ett gäng ensamma själar, det vore ju något. Att det skulle finnas något på lördagar eller söndagar vore bra. Vardagen är lättare att ta sig igenom. Jag har gått med

hjärtlungföreningen här, de har yoga och gymnastik.

PS. Eftersom jag har ett konstnärligt förflutet tänker jag på Lars Lerin och hans sätt att få människor att måla sina känslor. Eller man skulle kunna skriva brev till varandra. Varför inte? Tänk att få ett brev i lådan, vilken lycka! Det skulle vara roligt att som skåning ha en brevkompis i Norrland. Ja, det är bara lite idéer som dök upp plötsligt.

**”Att få träffa ensamma änkor som gått igenom ungefär liknande händelser som jag var obetalbart.**

## Marie-Louise Söderberg: "Att skriva är att ta sig själv på allvar"

**Marie-Louise Söderberg, sakkunnig i ensamhetsfrågor på SPF Seniorerna och den som startade Minds Äldrelinje tog initiativet till Minds Ensamhetsuppprop. Varför?**



– Att vara ensam är ofta förenat med skam.

Huvudorsaken till uppropet var att bryta stigma kring ensamhet. Vi vill få berättelser om hur det är och känns

att vara ensam. Men också historier hur man kan hantera och ta sig ur ensamhet. Berättelser att identifiera sig med, som ger ökad kunskap om vad ensamhet är och innebär.

– Det finns självvald ensamhet. Alla är inte sociala eller vill ha många kontakter. Men den ofrivilliga ensamheten, den som gör att man mår dåligt, lider och hamnar utanför kan vara livsfarlig. När vi definierar ensamhet så är det skillnaden mellan de sociala kontakter man har och vill ha.

### **Vad händer när man skriver sin livsberättelse?**

– Att skriva om sitt liv är terapeutiskt. När man sätter ord på sin livshistoria gör det att den finns där svart på vitt. Det händer något när man delar sin historia med

andra. "Det här har jag varit med om." Ens liv får vittnen, bekräftelse och förståelse, man får sammanhang. Händelser knyts samman och skapar en helhet. Det kan göra att man själv ser på sitt liv med ökad förståelse och tillfredställelse.

### **Många funderar på att skriva sitt liv, varför ska man göra det?**

– Det är att göra något för sig själv och kan dessutom vara ett viktigt arvegods till närstående. Hur många gånger har man inte tänkt: "Varför frågade jag inte mina släktingar eller föräldrar mer om hur de levde?"

– Att skriva om sitt liv är att ta sig själv och sitt liv på allvar, det liv man haft och den person man är. Det kan bli en upplevelse av tacksamhet och försoning. Det kan vara tillräckligt att skriva för sig själv men också viktigt att någon tar emot det, vi har ett stort behov av att dela med andra, att bli bekräftade och lyssnade till.

### **Vad händer när man skriver om sin ensamhet?**

– Kanske kan det förlösa något. Det kan bidra till att synliggöra de tankemönster som kan hindra utveckling och förändring. Det är ingen mirakelkur, men förhoppningen är att man får en ökad förståelse för sig själv och sin situation och för hur allt kan hänga ihop. Och att man inte är ensam om att känna sig ensam. ●





FOTO: OLIVER GULLARU/NSPLASH

## Min ensamhet funkar bra

av Lars-Erik Eriksson

Jag blev ensam för 17 år sedan efter 27 år med min fru, som bara blev 60 år. Nu är jag särbo. Hon och jag träffas på helgerna och bor då hos varann. Vi trivs bra tillsammans.

På vardagarna är jag ensam på mitt torp vid en sjö i Hälsingland. Jag trivs bra med det. Jag sköter torpet själv. Gör alla inköp, städar och lagar mat.

Jag har bra kontakt med min dotter. Hon bor i Stockholmstrakten med sin man och tre små pojkar. Vi träffas några gånger om året. Så skriver vi sms och pratar i telefon. Jag har också bra kontakt med mina fyra systrar, som alla bor i södra Sverige. Telefonsamtal, sms, ibland brev och årliga syskonträffar.

Jag är glad att jag är frisk och kan klara mig själv. Även glad för att jag kan köra bil som är väldigt betydelsefullt för oss som bor på landet, där inga bussar går.

Middagen är dagens höjdpunkt. Då lagar jag mat som jag tycker om. Och njuter av!

Jag förstår att jag är lyckligt lottad. Eget torp med åker, skog, strand och sjö. Jag kan njuta av allt. Naturen. Skogen. Plocka bär och frukt. Sjön med dess fågelliv, bad, sparkturer. Sitta på bryggan och se solnedgången.

Visst är det lite tungt med mörkret på vintern. Men det vänder och sedan går vi mot ljusare tider.

Min ensamhet funkar bra.

# Underläge

av Anonym

Jag mår dåligt av att vara ensam.

Jag känner mig utanför och i underläge.

Det är obehagligt att promenera och möta par, då förstärks känslan av ensamhet.

Jag saknar någon att dela mina tankar med.

Min man dog när jag var 58 år, idag är jag 76.



# Så många tankar jag inte får dela med någon

av Kerstin Hellman

”Det är så skönt att vara ensam och rå sig själv, göra som man vill och känner och inte behöva ta hänsyn till någon annan!” svarar en del när man säger att man är ensam.

Så olika ensamheten upplevs för olika människor!

För mig känns det ibland som att ensamheten kväver mig. Att inte ha någon att dela vardagen och sina tankar med är förödande. Tomheten är stor ibland.

Ibland säger jag: ”Jag får prata med mig själv!”

”Det är bra för då får man alltid bra svar”, säger någon.

Inte får man väl något svar då, utan bara fler frågor och funderingar som man inte har någon att diskutera med.

”Du kan väl ringa till någon när ensamheten är stor!” föreslår någon.

Ja, det är trevligt för stunden, men man gör inte det alltid för man tror att man stör. Man tror att alla har sitt och sin familj. Speciellt på helgerna.

**Vissa morgnar när man** inte vet vad man ska göra den dagen ligger man kvar i sängen och ser på tv, ser ingen mening med att gå upp. Det är tur att nyheterna kommer varje halvtimme för när man hör samma sak för tredje gången tvingar man sig att gå upp.

**När man är ensam** och blir sjuk tänker man alldeles för mycket. Man målar upp olika mer eller mindre hemska scenarier om framtiden. Detta är totalt meningslöst för det blir ju som det blir ändå. Nätterna när man har svårt att sova är värst, då är man mästare på att älta sina bekymmer.

”Ge dig ut på nätet och sök!”, säger någon när jag säger att jag saknar någon förtrolig att tycka om.

Men jag törs inte. Jag har varit med om tråkigheter i livet som satt spår.

”Nej, man får inte tycka synd om sig själv”, säger man till sig själv och går på bio för att få annat att tänka på. ”Där finns kanske någon att byta ett par ord med?”

Man ser filmen och sedan går man hem till sin ensamma boning igen, och tomheten och mörkret.

”*När man är ensam och blir sjuk tänker man alldeles för mycket.*”

# Det finns ett förakt för människor som inte jobbar

av Anonym

Jag har skrivit brev till min mor – på låtsas. Som jag förstår det är hon senil-dement och min syster har hand om hennes post. Så det skulle bli en väldig uppståndelse om jag skickade i väg brevet. Jag fick idén från en bok jag lånade på bibblan. Det är tur att bibblan finns. Annars hade jag inte kunnat läsa böcker. Att köpa böcker tillåter inte min ekonomi längre.

**Jag har nästan** förlorat hoppet om en bra ekonomi igen. När jag äntligen fått ordentligt med pengar från Försäkringskassan steg den förbaskade elen i höjden. Så det gick ju på ett ut. Och så hörde jag på nyheterna att maten ska bli dyrare. Mitt internet ska bli dyrare. Dataskyddet ska också betalas snart. Och räkningen från Hemfixarna.

Den här gången var det skrivaren som inte skrev ut. Efter en timme kom han som var här fram till att jag skulle behöva plocka isär hela skrivaren för en rengöring och det skulle ta tre timmar och kosta lika mycket som en ny skrivare. Efter rengöringen skulle skrivaren ändå kanske inte fungera.

I och med att jag inte känner någon som kan hjälpa mig med transport av en nyköpt skrivare får jag skicka efter en från nätet och betala för en transport som måste gå hem till dörren. Så

att inte ha några kontakter gör att man får betala för vissa tjänster.

Jag skulle uppskatta att ha någon jag kan ha kontakt med en gång i veckan, för att få hjälp med vissa ärenden. Och som jag inte behöver betala för. Det skulle vara underbart.

**Förr i tiden** fick jag nästan alltid hjälp av mina föräldrar, min syster och mina släktingar. Men nu är pappa död. Mamma är senil och bor på ett äldreboende. Min syster vill inte veta av mig. Släktingarna verkar inte heller vilja veta av mig, för de hör aldrig av sig. Det känns som att de inte tycker om mig längre, på grund av att jag har valt sjukersättning. Men jag tyckte att det var bäst så. Annars hade jag mått så dåligt i dag. Kanske fått en stroke eller så. Arbetslivet höll verkligen på att ta knäcken på mig.

**Jag känner mig isolerad** från omvärlden. Dålig ekonomi innebär ju att man inte kan göra olika saker, som att ta en fika på stan eller gå ut och äta mat på restaurang. I och med detta blir man ganska låst till hemmet. Jag tycker också att det finns ett förakt för människor som inte jobbar. Nästan som på nazisternas tid. Den som inte kan arbeta, den tar vi död på.

När jag tänker efter verkar det nästan som att detta förhållningssätt fanns förr i tiden också. Min far blev också sjukpensionär när han var runt 50. Min mamma har berättat att han också fick utstå mycket spott och spe som man säger. Det kanske finns i människans gener.

**Jag gick med** i en fotoförening i höstas. Nu fotar jag med mobilen, men jag skulle gärna vilja ha en digital systemkamera. Den jag har tittat på kostar mellan sex och sju tusen. Kommer aldrig kunna köpa en sådan kamera. Om jag inte vinner pengar. Eller får något av min mammas arv. Så det känns inget kul att fortsätta vara med i föreningen. Jag har nu även tappat lusten helt för att fotografera.

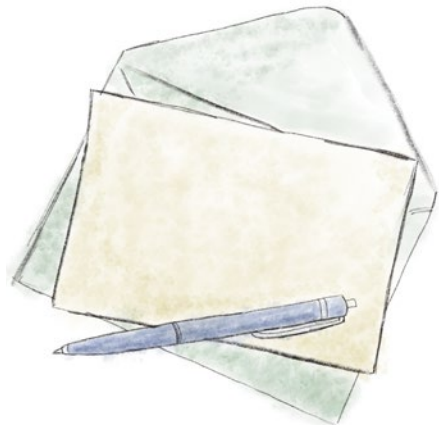
Sedan har jag gått med i PRO. Men jag är bara 58 och skulle nog känna mig för ung i en sådan miljö. Få en massa frågor om varför jag inte jobbar. Och det känns så jobbigt. Jag vill inte svara på de frågorna. Och så kommer det säkert att finnas de som tycker att jag bara låtsas att jag inte kan jobba.

**Jag tycker inte** alls om människor ibland. Nuförtiden känner jag ofta så. Känner mig nedvärderad när jag är i livsmedelsaffären och handlar. Det känns nästan som att de skulle vilja anställa mig där, ge mig ett jobb, så att det blir någon ordning på mig. Tänk om människor bara kunde acceptera mig för den jag är? I stället för att försöka ändra på mig hela tiden.

Jag tycker det är roligt att skriva. Så när jag fick se att ni vill att man skriver om ensamheten nappade jag direkt. Jag tänkte jag skulle fortsätta att skriva brev – på låtsas. De ska vara till dem som jag hade kontakt med förr i tiden. Det känns bra att skriva av sig när man inte har någon att prata med.

**Jag är inte den som** gärna sätter upp porträtt av andra människor. Men för ett tag sedan plockade jag fram ett kort på min mor, min far och min syster med man. Jag har också ett kort på min faster med man på byrån.

Alla människor som jag hade kontakt med förr i tiden blir gamla och dör. Och de nya människorna som jag kommer lite i kontakt med känner mig inte. De behandlar mig som att jag vore mindre värd än de själva. Ingen är nyfiken på vem jag är, ingen kommer fram för att lära känna mig, som man gjorde när man var barn. Alla bara tittar på en från håll. Bildar sig en dålig uppfattning och går åt ett annat håll.



## Vem ser när jag behöver hjälp?

av Ingrid Johansson

Häromdagen var det två och ett halvt år sedan min man dog. Vi hade varit ett par i nästan 50 år. Så oerhört ensamt det blev. Dessutom har vi inga barn.

Det första året var förstås värst, men fortfarande upplever jag ibland ett oändligt mörker och gråter mig till sömns.

**Jag har några vänner** som jag umgås med. Men de förstår inte min ensamhet. De tycker att jag är "duktig", som är aktiv i många sammanhang. Det känns att de tycker det har gått lång tid sedan min man dog och jag vill inte "älta" mina bekymmer. Några av dem lever i par, några är änkor som jag, men jag är ensam om att inte ha några barn. När jag hör dem prata om barn och barnbarn så är det inte först och främst deras umgänge jag saknar, utan mer att någon hjälper till med praktiska saker och "håller koll" på att allt står rätt till.

Jag har inga syskon, bara några kusiner som bor långt i väg. Min man har stor släkt, men jag vill inte vara beroende av dem.

**Om jag behöver hjälp** kan jag förstås anlita någon, om jag förstår vart jag ska vända mig. Men tänk den dagen då jag inte inser att jag behöver hjälp. Vem upptäcker det? Om jag inte syns eller hör av mig på ett par dagar så reagerar i bästa fall min granne.

Jag har funderat på att be någon vara min "kontaktperson", men mina vänner är inte tillräckligt nära vänner för att jag ska våga fråga.

Hur ska jag kunna acceptera ensamheten och känna trygghet inför framtiden?

Jag är 73 år.

**”Men tänk den dagen då jag inte inser att jag behöver hjälp. Vem upptäcker det?”**

# Var en del av allt som rör sig

av Lotta

Ensamhet gnager på kropp och själ. Vi är inte gjorda för det – så här borde inte livet se ut. Med avund tittar jag på stora familjer med ursprung i andra länder – de verkar umgås över generationerna. Och de som tar barn och barnbarn för givet – vilken lyx att längta efter att krama sina barnbarn!

Jag vill så mycket mer än jag orkar ta mig för. Jag, som har grupper jag deltar i två gånger i veckan i alla fall och är aktiv. Ändå känner jag saknad och ledshet. Den där självklara vännen.

Efter pensioneringen blev det tomt. Adjö, lyckliga du, nu är du fri. Jag upplever det mer som en förlust, som en liten död. Nu kan jag inte längre vara till nytta, det som jag satt en sådan

ära i att vara. Att vara duktig och ha ett naturligt sammanhang som ger en plattform till mitt liv.

Vi behöver någon som tar på vår kropp, bekräftar oss – hur blir man bästa vän med sig själv? Det ser jag som en process, en daglig träning – yoga, promenader, nyfikenhet, att hitta uttryck för det som är jag. Men just nu trögt.

Mina varma tankar till alla som känner sig ensamma – försök gå ut varje dag – se andra människor – tillåt dig vara en del av allt som rör sig – livet är i ständig förändring. Försök bryta ditt fördomande av dig själv som otillräcklig.



FOTO: TUIS VAN LEIJUNSPASH

## Nu har jag tillåtelse att bara vara

av Mette Ramel

Jag var egentligen inte ensam då – men ständigt rädd för ensamheten och gjorde allt för att undvika den. I dag lever jag ensam, men känner mig just aldrig så ensam. Jag fyller mitt liv med mig själv.

Jag har känt mig väldigt övergiven tidigare i livet. Det är intressant, jag är ju bevisligen ensam nu: även om jag har barn och barnbarn så lever jag ensam här i min lägenhet. Jag brukar skämta och säga att min våning är min relation, jag älskar den och har bott här sedan jag skilde mig 1995.

Längst ner i huset bor ett par, vi morsar och ibland dricker vi vin. Det är underbart att ha dem där. Det finns en affär i huset som säljer kläder, en som jobbar där säger att hon håller ett öga på mig.

Varje dag går jag långa promenader; då träffar jag på bekanta och vi byter ett ord eller två. Det är ungefär det jag behöver av social samvaro.

**Jag kände mig ensam** när jag skilde mig. Skilsmässan var helt nödvändig, ändå vaknade jag varje morgon och grät: Nej jag är skild, det får inte vara sant!

Jag var fruktansvärt rädd för att bli övergiven. Jag bröt ju en norm. Skulle det någonsin hända något mer i mitt liv?

Jag har också känt mig otillräcklig ibland genom livet. Obekvämt. Nu tittar jag inåt i stället, det råder jag ju över. Fyller mitt liv med mig själv och arbetar på att bli en bättre version av mig själv. Jag har alltid satsat på att vara rolig och underhållande, nu vill jag bli snäll och lära mig lyssna.

**När vi blir äldre** är det så vist ordnat att vi orkar mindre. Då är det viktigt att lära sig att det inte går att fortsätta i samma tempo. När jag blev trött och energin sjönk trodde jag att jag skulle fylla på med mer energi. Om jag ringde till någon och hittade på något så skulle det gå över. Men då blev jag bara ännu mer utmattad och olycklig.

Det handlar i stället om att stanna kvar i känslan av trötthet och ensamhet, att inte springa ifrån den. Då går det över.

I dag är jag skeptisk till att "göra". Jag har ju inte gjort annat än "gjort" och "gjort" genom livet. Nu har jag tillåtelse att bara vara. Åldrandet är ett nytt sorts varande och jag tror det är oerhört viktigt att lära sig att inse det.

Någon har sagt att ålderdomen riskerar att bli "ett tragiskt fastklamrande vid medelålderns ideal". Och att lära sig det är själva utmaningen. Och det är inte lätt, jag läser om alla andras idylliska liv på Facebook och fylls av



avund. Då måste jag landa i mig själv och ta hjälp av K.G. Hammar: "Först när jag vågar släppa taget och bli en passiv mottagare flödar livet in."

Men någon gång måste jag väl känna mig ensam? Ja när det händer något paradoxalt eller komiskt saknar jag förstås att inte ha någon att dela det med på stört. Två dagar efter varandra flög en skata in i min lägenhet, en hittade vägen ut, den andra fick jag fånga i en handduk och släppa ut. Då saknar jag att inte ha någon att berätta det för. Men om jag fylls av saknad och vemod har jag upptäckt att det just inte hjälper att ringa någon och hålla ur sig.

**Jag skriver på olika sätt.** Jag skriver om mitt liv, och har 170 vaxduksböcker fyllda. Det har varit som en sorts egenterapi. Det finns inga som helst kvalitetskrav och böckerna är inte intressanta för någon annan än mig. Av och till läser jag om olika perioder, då kan jag få perspektiv på mitt liv och häpna och känna tacksamhet över att jag fått leva så himla länge: tänk 80 år nästa år!

Varje dag skriver jag också ner några rader om vad som hänt. Det hjälper mig att hitta tillbaka till saker jag glömt och namn jag inte kommer ihåg.

Om det pratas om något som hänt i världen vid en viss tid kan jag se efter vad jag gjorde då.

I en särskild liten bok skriver jag upp kloka ord jag läst eller hört som andra sagt.

Förr hoppade jag på allt för att slippa vara ensam. Nu väntar jag in. Som ett hav. Långsamma dyningar. Inte hoppa in i vågskummet direkt. "Vent og se," brukade min mamma som var från Norge säga.

Jag har inget stort umgänge men en krets av vänner. Det gäller att hitta människor man delar något litet intresse med.

Jag tror att det viktigaste i livet är att hitta en balans. Jag älskade när det hände saker och kunde susa fram med vind i håret, men det brände faktiskt ut mig. Vi som blir gamla har ju fått en väldig gåva: tid att arbeta oss fram till den balansen.



# Tryck 1, tryck 2, tryck 3...

av Karin Gustafsson

Många känner ensamhet och utanförskap i det nya digitala samhället, tekniken har gått för fort!

Min ensamhetskänsla bottnar i att inte fullt ut behärska dator och appar. Jag känner mig inte delaktig i samhället av i dag.

**Jag har under min** yrkesverksamma tid arbetat på kontor med olika uppgifter. Redovisning, fakturering, bokföring. Vid minsta oklarhet tog jag telefonnummer, ringde upp och fick omedelbar kontakt. Eventuella fel var uppklarade på nolltid.

Nu – i bästa fall får man en telefonsvarare som upprepar på svenska och engelska: tryck 1, tryck 2, tryck 3. Kommen till rätt avdelning blir man sittande i kö, kanske 10–12 minuter. Den tänkta dialogen blir en monolog – en desperat tanke: *hur få kontakt?!*

Ensamhetskänslan och en krypande panik infinner sig. Gör så ett nytt försök – kanske lyckas jag – eller inväntar kvällen då jag vet att min son kommit hem från sitt arbete. Han får då i uppgift att reda ut problemet.

**Enligt Bodil Jönsson** kan vi äldre lära lika mycket som tidigare – men det tar längre tid.

Men låt det då få ta tid!

Jag har gått flera datakurser men det räcker inte, det måste till träning

hemma också. I annat fall faller kunskapen i glömska.

Jag läste, tror det var vår ordförande Eva Eriksson som sa: En miljon pensionärer behärskar inte datorn.

Så jag är ju i gott sällskap!

Det är ju ett helt onödigt problem och framför allt, för lite uppmärksammat. Radions P1 har i vår haft en serie om problemet – Nedkopplat – men så mycket mer har inte hänt.

**Vad kan då göras** för att undanröja detta lilla problem som växer till oöverstigliga hinder och känslor av utanförskap?

Tänk om tv kunde göra ett vettigt program i utbildningsradion på cirka 20 minuter och köra det två gånger i veckan. Göra en manual som ett matrecept: Tryck 1, tryck 2, och så vidare.

Tittarna kunde då med sin egen bildskärm träna om och om igen, i likhet med tusentals pensionärer som följer Hemmagympa med Sofia.

Säkert skulle väldigt många pensionärer bli hjälpta till en ringa kostnad. Samhället vill att vi pensionärer ska klara oss själva.

Vi vill klara oss själva. Men vi behöver hjälp till självhjälp.

# Ensam nu

av Anonym

handsprit och munskydd

har vi kvar

isolerade, försiktiga

inget umgänge

mat på nätet

påsar utanför dörren

bara vi två

.....

hosta, ambulans

inte hålla handen

inte trösta

respirator

död

chock, sorg, ångest, ensamhet

vad gör jag

ingen hjälp att få

ensam för alltid

andra har drabbats

känner med dem

ändå ensam

tänder lyktan vid graven

vill följa med

# Jag umgås dem som inte längre lever

av Vera Sundberg

Jag har aldrig känt mig ensam förut. Tvärtom har jag varit glad för de stunder av ensamhet jag då och då fått. Det beror säkert på att jag haft en stor familj, tre barn, man, yrke som lärare med stort kontaktnät med kollegor och elever. Med andra ord fullt upp att göra tillsammans med många människor.

När jag gick i pension hade jag ett uppdämt behov av att få vara ensam. Ville jag inte vara ensam fanns hur många möjligheter som helst att få sällskap på resor, skogspromenader, museer, konserter, bio med mera av vänner och släktingar. Som farmor och mormor var jag dessutom ofta anlitad att hämta och följa barnbarnen till olika aktiviteter.

**På senare år** har jag allt oftare känt mig ensam. Barn och barnbarn behöver inte min hjälp längre. Dagtid är de upptagna av studier eller arbeten. Några av mina vänner lever inte längre, många är sjukliga och orkar inte med de aktiviteter som jag fortfarande tycker är roliga. Andra är helt nöjda med ett samtal på telefon och då blir det mest samtal om ålderskrämpor, brister i vården, ignoranta läkare eller andra bekymmer. Säkert har dessa samtal betydelse för dem, men kanske inte alltid så stimulerande för mig. Allt detta förstärktes ju under pandemin då fysiska möten var omöjliga och

man var hänvisad till zoom-möten eller telefonsnack. Mycket föreningsliv lades ju på is och har svårt att komma i gång på allvar igen. Många verkar ha gett upp och fogat sig i sitt alltmer ensamma liv.

Fastän jag snart är 90 år är jag fortfarande nyfiken och vill gärna se de senaste filmerna, de nya utställningarna, höra en konsert eller bara dricka kaffe någon annanstans än hemma. Men allt oftare måste jag göra detta ensam.

**Om man inte gillar** ensamheten är det viktigt att vårda de vänner och sociala kontakter man har. Bor man i en storstad är det ju enklare, men förr eller senare får man nog räkna med att allt oftare känna sig ensam även om man är vital. Men det kan löna sig att vara den som tar initiativet och inte förvänta sig att andra ska söka ens sällskap.

Det händer också att jag slår mig i slang med någon som ser trevlig ut och också ensam. Plötsligt kan man få ett trevligt samtal framför en tavla på ett museum eller på en parkbänk i solen. Själv var jag mycket generad när min mormor i min barndom plötsligt började prata med någon på gatan eller i en park. Jag vet tillfällen då jag inlett ett samtal med någon okänd och haft sällskap av min dotter eller

ett barnbarn, att de tyckt att det varit pinsamt. Men min son har alltid varit frimodig och inleder gärna ett samtal med okända.

**Alltmer har jag börjat** umgås med dem som inte längre lever. Det låter ju rubbat. Men jag har börjat skriva om alla människor jag mött under mitt långa liv. Framför allt om de släktingar som det finns foton av i mina fotografialbum. Det blir som ett slags dagbok. Mina barn och barnbarn kommer att få veta allt jag kommer ihåg om mina nära släktingar och vänner. Jag har

själv förebrått mig att jag inte frågade mina föräldrar och nära släktingar medan de levde om vad de kom ihåg från sin barn- och ungdom.

Genom att titta på gamla foton och läsa sparade brev och andra dokument har jag lärt känna dem som betytt mycket för mig under min uppväxttid och mitt senare liv. Detta mitt nya sällskap finns ju alltid närvarande när jag vill umgås. Även om umgänget med dem inte alltid är så lätt och deras svar lite svävande eller uteblir.



FOTO: ROMAN KRAFT/JUNSPASH

## Mitt råd: Bilda familj och skaffa barn

av Anonym

Jag är en kvinna som snart är inne på mitt 70-år och har en positiv livssyn. Jag tror att man kan påverka mycket själv genom sitt eget handlande (som man bäddar får man ligga).

Jag är mycket utåtriktad som person, men pandemin är nog det som tagit mig mest mentalt.

Då stängdes ju alla aktiviteter ner, inklusive SPCF som brukar ha många trevliga aktiviteter. Jag vågade inte gå ut mer än till affären eller apoteket och handlade tidigt på dagen, när det var som minst folk. Det var mobilsam-

tal dagligen med vänner och syster och jag var live på Ipaden i bokcirkeln på biblioteket och med Bonniers bokklubb. Det var ju välsignat med den digitala tekniken och att kunna hålla kontakt. Men det ersätter ju inte mänsklig kontakt i verkligheten.

**Nu närmar sig våren** och sommaren och jag ser fram emot många trevliga utomhusaktiviteter och att det inte blir sådan hemsk isolering med pandemin igen.



FOTO: |STOCK

Jag träffade en mycket trevlig kvinna häromdagen utanför mitt hus och hon fick mig att bidra med månadsavgift för att bekämpa tvångs- äktenskap för mycket unga kvinnor. Vi pratade åldrar och hon frågade bland annat om jag hade något råd att ge henne, en kvinna som säkert var 50 år yngre än mig. Jag sa: "Bilda familj och skaffa barn."

Jag är själv ett tydligt exempel på hur det kan bli. Jag träffade min man i 20-årsåldern och vi levde ihop i cirka 30 år innan han genom hastigt dödsfall lämnade mig ensam.

**Utan man, barn och barnbarn** blir ensamheten mer påtaglig med åren när man inte har någon egen släkt. någon garanti att relationerna blir bra bara för att man skaffar barn. Men jag tror, genom de familjer jag känner som

har barn och barnbarn, att det blir fina resultat om man ger barnen kärlek och uppmuntran under deras uppväxt.

Jag fick mig en tankeställare för några dagar sedan när jag var som mest utmattad av influensa. En känsla av att jag höll på att svimma av i köket när jag skulle äta frukost. Hade jag svimmat kunde jag ju legat där länge utan hjälp eftersom jag inte har någon som hälsar på.

Jag hade en farbror som dog i badkaret och inte hittades förrän fyra veckor senare. Det var i samband med någon annans begravning de började söka efter honom. Han var i samma situation som jag: hade varken hustru eller barn. Av hans nio syskon var bara en bror i livet och han var dement.

Så ska inte livet behöva sluta för någon!

”*Utan man, barn och barnbarn blir ensamheten mer påtaglig med åren när man inte har någon egen släkt.*

# Om inte mamma tycker om mig, vem kan då göra det?

av Anonym

Du är ensam

ENSAM

i din upplevda värld  
men du är också unik  
för ingen

INGEN

är dig lik

Vi är alla ensamma i vår varseblivning, i våra perceptioner.

Det är skillnad på att vara själv och att vara ensam. Jag kan mycket väl vara själv, för jag har så många projekt som jag kan ägna mig åt. Att vara ensam är någonting annat.

Jag har många fina väninnor och goda grannar, men de bor inte i mitt hem, de delar inte mitt liv, min vardag. Om jag finge leva om mitt liv skulle jag ha gift mig och skaffat barn. Det fanns flera frierier, men det var som om männen inte kunde nå in i mitt inre. Det var alltid jag som gjorde slut. Hit men inte längre på något sätt.

**Jag har på senare tid** kommit på att det har med min mamma att göra. Barn lever det de lär. Vår mamma slog oss. Hon slog mig även som vuxen. Någonstans inom mig lärde jag mig att tycker inte min mamma om mig, vem kan då göra det? Detta har jag insett

på senare tid, nu när jag analyserar mitt liv.

De val vi gör får konsekvenser. Jag har för länge sedan förlåtit min mamma, men jag förlåter aldrig själva handlingarna. Hon var en produkt av sin barndom. Det är dock inte barnet som ska vara mest förstående.

Vår far blev sjuk och dog tidigt. Mina båda bröder är borta. Det var stor åldersskillnad mellan oss, så det var mamma och jag. Jag blev duktig för att kanske bli sedd av mamma. Det hjälpte inte.

**Jag var säkert inte** planerad. Mina föräldrar var båda 39 år, när jag föddes. Jag kom för sent och min äldsta bror, 19 år äldre än mig, kom för tidigt.

Nu lever jag för att sortera ut, ge bort, sälja grejer, kasta. Det ska inte vara så mycket kvar efter mig att ta hand om för organisationen som jag skrivit testamente till.

”*Det är skillnad på att vara själv och att vara ensam.*”



## Jag vill må gott och njuta av livet

av Marita Björkman

Jag är 64 år och bor ensam. Mina föräldrar är döda sedan många år och jag har två söner. På grund av skilsmässan, problem med deras pappa och att jag inte berättat vad som hänt så har min yngsta son tagit pappans version som sann och vi har ingen kontakt, tyvärr. Min äldre son har familj och bor ett par timmars bilresa från mig och det är för långt för mig att köra på grund av ryggskada.

Jag har inga släktingar i närheten. Jag har levt i en relation där det inte

fungerat med vänner. Bor ensam på landet med katter och hund, men saknar någon att prata med.

Jag har några få vänner men saknar att ha någon att prata med på telefon eller träffa ibland utan krav. Jag har i hela mitt liv ställt upp för andra och tagit hand om andra och nu skulle jag bara vilja få må gott och njuta av livet. Men inte så ensam.

## Våga ta kontakt med någon okänd

av Suraiya Bergström

Det är svårt för en änka som inte är svenska ursprungligen (indisk immigrant). Är medlem i en pensio-närsförening och bor i förorten så det behövs bil.

Ursäkta, men svenskarna är så fixerade med sina egna vänner! De vågar inte ta kontakt med okända eller bjuda in sig själva. Social kontakt ger dubbelt lugn och trevlig gemenskap för ensamma. Jag är social och måste rikta mig mer utåt men var hittar jag respons?

De flesta svenskarna föredrar ensamhet i stället för att våga försöka ta initiativ till kontakt.

Jag önskar hitta en seriös volontär som hjälper mig generellt. För promenad, fika, pratstund, bio.

Det behövs inte mycket för att glädja andra. Skön inspiration får man genom ömsesidighet, umgänge, glädje, omtanke och lyhörddhet.



## Jag försöker leva på ett vettigt sätt

av Kalle

Jag är född 1935, uppvuxen i Älvsjö som enda barnet. Min pappa arbetade som hantverkare och mamma var hemmafru. Det var en bra barndom och uppfostran sitter kvar. Pappa sa ofta tänkvärdheter. Något jag aldrig glömmet, som varit en ledstjärna i livet är: "Det finns två ord du aldrig ska glömma: tack och förlåt. Tack ska du slösa med, förlåt ska du vara mer försiktig med, och verkligen mena."

**Jag arbetade som** målare, men tålde inte terpentinen i färgerna och var tvungen att sluta. Blev först sjukskriven, men sökte sedan ett arbete som expeditionsvaktmästare inom kommunen. Redan andra dagen blev jag "headhuntad" av en chef på hålkorts-

avdelningen. Detta var 1950 och jag var bland de första som lärde sig grunderna för data och programmering. Så småningom kom jag till IBM, och de sista åren innan pensioneringen konsultade jag inom branschen.

På midsommarafton 1953 träffade jag min fru. Vi förlovade oss året därpå och gifte oss 1959 i Frösö kyrka. 1962 och 1966 kom sönerna.

**Efter ett långt liv** med arbete och barn skaffade vi oss som pensionärer en tomt på Vaddö och byggde ett hus. Vi reste till USA och åkte runt. Vi hade det bra fram till att hustrun blev allvarligt sjuk och efter några år dog i lungcancer. Då hade vi hunnit fira 55 bröllopsdagar.

Jag har ett porträtt av min fru på tv:n och jag tittar på henne varje dag. Hon är med mig hela tiden. När jag tittar på henne brukar jag tänka: jag kommer aldrig sluta älska dig!

Jag har också förlorat sex gamla kamrater som jag spelat fotboll och ishockey med under ungdomsåren och sedan haft fortsatt kontakt med. Nu är det bara jag kvar.

**Mina grabbar har sitt** med jobb och familjer. De har inte tid med mig. Vi försöker hålla kontakten och de brukar säga "upp med hakan". Det känns så fel, det är lätt för dem att säga!

När jag sitter ensam kommer tankarna. Va fan sitter jag ensam här för? Men väggarna svarar inte. Det händer att jag tänker att det vore lika bra att få somna in.

Hösten 2019 såg mina söner till att jag kom med i en samtalsgrupp för äldre på Stadsmissionen. Det var så lyckat, jag åkte dit innan träffarna och åt lunch och fick några fina kontakter som jag fortsatte träffa fram till pandemin.

**Jag försöker leva** på ett vettigt sätt. Jag är morgonpig och går upp 6.30 för att fixa kaffe. Sedan blir det tv-nyheterna klockan 8 och klockan 9. Sedan går jag ut och går. Sakta runt simhallen i närheten för att få röra på kroppen.

Jag har blivit liten i maten och är inte så bra på att laga mat. Jag har gått ner i vikt men bestämt mig för att inte svälta. Det blir en hel del färdig-

rätter för mikron, sånt som ser gott ut. Men lika ofta bara lite champinjoner eller sparris i stekpannan. Jag vill inte ha hemtjänst och matlådor, men gärna tips om matlagning. Och middags-sällskap.

Jag sover en hel del och så blir det mycket tv, gärna idrott. Jag tar mig en liten whiskey ett par gånger i veckan och sitter också vid datorn och försöker hänga med och förstå allt det nya.

Det är ensamt. Ensamheten är ett helvete!

Helst av allt vill jag träffa nya vänner, personer som är på samma våglängd. Men hur?

**”När jag sitter ensam kommer tankarna. Va fan sitter jag ensam här för? Men väggarna svarar inte.**



## Det blev så tomt efter 60 år med dig

av anonym

Nu är det fredag igen. Jag vaknar, gör min gymnastik. Går upp och klär på mig, hämtar tidningen. Sätter mig vid bordet. Den tomma stolen mitt emot är lika tom i dag som alla dagar sedan du dog.

Jag äter min ensamma frukost som jag nu får ta fram själv, förut var det du som fixade den. Du ville det.

**Dagen går, jag städar** huset som alltid på fredagarna.

I dag hämtar jag inte min lilla kompis, en liten hund som är hos mig några gånger i veckan. Men på fredagar är hennes matte hemma.

En ensam lunch. Sedan tar jag en tur till affären med bilen, för jag bor på landet. Det är en liten affär där de känner mig och jag pratar lite med dem. Den utflykten är viktig.

När jag löst korsordet är det nästan kväll. Då lämnar jag tidningen till grannen som jag delar en med. Jag tar

vägen om kyrkogården och tänder ett ljus på graven.

Vad ska jag ha till kvällsmat? Stolen mittemot gapar lika tom nu.

**Förr var man ofta** bortbjuden på både fredags- och lördagskvällarna. Men coronan har satt sina spår och de gamla vännerna vågar inte bjuda, eller vill de inte? "Det känns konstigt när man träffar någon", säger de, "du kan väl komma och dricka kaffe?" Men de säger inte när. Det är svårt att ta tag i att bjuda när man inte själv blir bjuden.

Men det finns ljusglimtar. Genom SPF har vi blivit en trivsamt skara som spelar boule, går på promenader och vissa bjuder till och med hem mig.

**Mina barn och barnbarn** bor nära, några på gångavstånd, och kommer ofta och hälsar på. Vi har goda relationer och kan prata om allt och inget.

Men det blir ändå många tysta timmar. Jag har aldrig bott ensam tidigare, i vår generation var det vanligt att man bodde hos föräldrarna tills man gifte sig. Så gjorde jag. Och efter att ha levt tillsammans i mer än 60 år blir det tomt. Jag odlade mina intressen. Handarbete, vävning, keramik och allsköns hantverk. Vi var båda engagerade i föreningslivet och gjorde mycket tillsammans med barnen och sedan ensamma. Vi reste, spelade golf båda två, hade stor vänskapskrets. Var är de nu?

**Tårarna kommer ofta**, faktiskt mest på dagen. Om jag ser något som har hänt i bygden tänker jag "Det ska jag berätta!" Vadå, vem ska jag säga det till?

Det finns andra som jag umgås med, jag har en syster och några ensamstående damer i min ålder som jag gör olika saker tillsammans med: bio, musikunderhållning och dylikt.

Det är tomt i huset när jag kommer hem. Man kan inte föreställa sig att det ska vara så ensamt förrän man är där själv. Den ensamhet som man inte valt själv är förtärande.

”*Den ensamhet som man inte valt själv är förtärande.*”

## Lena Dahlberg, forskare: "Vi tänker lite snävt ibland"



**I nyhetsmedier har det på senare år talats mycket om ensamhet bland äldre i Sverige. Men har problemet egentligen vuxit?**

Det snabba svaret forskningen ger oss är: nej.

– Man blandar ihop begreppen. Vi har ett ganska högt ensamboende bland äldre men det betyder inte att man upplever ensamhet, förklarar docent Lena Dahlberg, som i sin forskning visat att mellan åren 1992 och 2014 är det konstant 11–15 procent av de tillfrågade äldre som anger att de ofta, eller nästan alltid, upplever ensamhet.

**Problemet må vara mindre** än man föreställt sig, men Sverige har en åldrande befolkning och det är när 80-strecket passeras som den upplevda ensamheten ökar. Det är med andra ord ett ständigt ökande antal individer som berörs. Och för dessa kan konsekvenserna vara påtagliga. Ensamhet påverkar välbefinnandet och hälsan, både psykiskt och fysiskt.

– Sambandet är tydligt när det gäller depression. Men det går åt båda hållen:

ensamhet ökar risken för depression och depression ökar risken för ensamhet. Här borde man forska mer, ta reda på vad som påverkar vad och hur de två förstärker varandra, säger Lena Dahlberg, som ofta möts av frågan om vad vi ska göra åt ensamheten.

**Även här menar hon** att det behövs mer forskning:

– Jag tror att vi behöver bli bättre på att matcha åtgärder med behov. Jag tror inte att det finns en lösning som passar alla. Vi behöver också fundera på olika typer av ensamhet. Social ensamhet är att inte tillhöra något sammanhang, medan emotionell ensamhet handlar om att ha en relation till någon man har förtroende för. Man kanske ingår i massor av sammanhang men saknar någon att prata med om det mest intima och personliga. Då hjälper kanske inte en gruppaktivitet.

– Vi tänker lite snävt ibland när det gäller civilsamhället, att det är pensionärsföreningarna som ska stå för aktiviteter riktade till äldre personer. Men det kan lika gärna vara fotoklubbar eller hembygdsföreningar, till exempel. Där människor möts över generationer utifrån ett gemensamt intresse. Jag tror inte på att bunta ihop folk efter ålder. Det handlar om att hela samhället ska vara inkluderande. ●

# Jag går halv genom livet

av Anonym

Att försöka få den påtvingade ensamheten att fungera innebär att jag alltid är ensam om att ta ställning, uppsöka olika funktioner, ringa svåra telefonsamtal, ta reda på saker och ting. Ingen att rådgöra med, ingen att fråga.

En känsla som väcker irritation hos mig är: varför lärde jag mig ingenting när vi fortfarande var två? Det handlar om allt från bankärenden till gräsmatteskötsel.

Den ensamheten funkar ibland – men långt ifrån alltid.

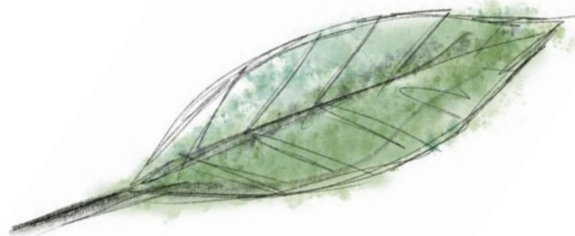
Den ensamhet det innebär att inte vara två längre, den fungerar inte utan dagligt resonemang med mig själv.

Att tänka på den tacksamhet jag alltid känt i vårt tvåmanskap. Så mycket närhet, så mycket förståelse för varandra. Tanken på hur rikt livet var tillsammans.

Jag kan inte svara på frågan: Ensamhet – hur funkar det?

För det funkar inte.

Jag går halv genom livet.



# Tankar om ensamhet och mening

av Anette

Är att känna sig, och vara, ensam vår tids största skam?

Kan pandemin ha bidragit till att lösa upp det stigma som finns kring ensamhet och isolering? Nu när känslan av ensamhet och isolering blivit en kollektiv erfarenhet som vi pratar mer öppet om? Jag hoppas det.

**Skamkänslor grundläggs** tidigt i livet. Redan i anknytningen till våra föräldrar och nära är det grundläggande att vara önskad, bekräftad och älskad. Att få vara tillsammans med andra. Det ger oss kraft att utvecklas och leva. Vi duger. Motsatsen ger grund för skamkänslor. Den största skammen är att inte vara älskad.

I skolan delas vi upp i de populära med många vänner, de som alla ville vara med, de åtrådda. Och så den diametrala motsatsen, de som ingen ville vara med, de osynliga. Kanske till och med mobbade. De som inte fick vara med. De som blev över och utanför, de som ansågs annorlunda. Och så de "vanliga", de som bara var och kanske mådde bäst av alla.

Vi är olika mycket sociala och socialt kompetenta. Redan riktigt små barn visar om de är utåtriktade och kontakt-sökande eller inte. Det som hyllas och uppmärksammas är att vara orädd och framåt. Den som är mer försiktig, har större känslighet och integritet, förstår

snabbt att det inte är lika bra. Ofta klassificeras de som blyga.

**En känsla av** att inte vara ensam, tänker jag, handlar om att vara och få vara med. I sin familj, förskola, klass, kamratgäng, i ett parförhållande och på sin arbetsplats. Och att själv vilja det. Vi har försvar och strategier för att hantera det motsatta. Acceptans, uppgivenhet, försvar – "vi ville ändå inte vara med". Ofta känslor av sorg och ilska över att inte bli accepterad och vald, det skaver hur som helst.

**Detta tar vi med oss** och det präglar oss genom livet. Vissa är ensamvargar. Solitärer. Ser sig som starka utan stöd. Ensam är stark. Andra är förnöjsamma, gör det bästa av situationen. Och så finns det de som lider. De som ger upp, tappar lusten och inte ser någon mening med sina liv.

*"Man vill bli älskad, i brist därpå fruktad, i brist därpå avskydd och föraktad. Man vill ingiva människor någon slags känsla. Själen ryser för tomrummet och vill ha kontakt till varje pris."*

Hjalmar Söderberg

**Några jag känner** har få eller inga vänner och är nöjda med det. Så har det alltid varit. Kanske gillar de sig själva och sitt eget sällskap tillräckligt



mycket. Berikar sig med annat, som skapande, musik, litteratur och närvaro i naturen.

Sedan är det de som blivit ensamman på grund av olyckliga omständigheter: sjukdom, separationer och förluster. De känner av ensamheten som en ny och drabbande känsla. Livet förändras och kanske fylls tomheten så småningom med någon eller något nytt.

Så den ofrivilliga ensamheten, den påtvingade, den som skapar lidande. Den ensamhet som man själv inte kan eller orkar rå på. Som ett resultat av social fobi och psykiska problem. Ensamhet bidrar till psykiska problem och psykiska problem bidrar till ensamhet. Vad är hönan och vad är ägget?

” *Ofrivillig ensamhet blir vanligare sent i livet när nätverken tunnna ut och kropp och sinnen inte bär längre.*

Ofrivillig ensamhet blir vanligare sent i livet när nätverken tunnna ut och kropp och sinnen inte bär längre. En ensamhet man inte vill tala om eller påminnas om. Skamfylld och stigmatiserande. Den ensamhet som isolerar och gör att vi tappar livslust och mening på riktigt. Den livsfarliga

ensamheten. Man tar bara livet av sig ensam.

Och så den existentiella ensamheten. Att inte ha någon att dela sina innersta tankar och känslor med. En ensamhet som man kan känna även tillsammans med en partner och vänner.

*”Jag tror på köttets lust och själens obotliga ensamhet.”*

Hjalmar Söderberg

**Att känna mening**, gemenskap, autonomi och värdighet är grundläggande för existentiell hälsa. Tyvärr är det här värden som ofta fallerar för äldre människor.

Sedan är det inte alltid som man tror. Min 85-åriga svärmor som blivit änka och förlorat ett av sina vuxna barn bedömde vi som ensam. Vi föreslog olika aktiviteter och drog i henne för att få med henne på utflykter. Till slut blev hon förbannad och sa ifrån. ”Jag vill sitta här med mitt kaffe och korsord, ni finns ju här på väggarna”, sa hon bestämt och pekade på alla foton av barn och barnbarn på väggarna. Det var vårt behov av att vara goda och ta henne med, mer än hennes vilja och önskan, som styrde oss.

Och så min vän Harriet, 88 år, som under pandemin tappat kraft av att vara så mycket ensam och isolerad. Hon har saknat att träffa folk i affären och småprata, delta i soppluncher i kyrkan och att ibland bjuda hem någon på kaffe. Under pandemin såg hon ingen mening med sitt liv längre.

Hon berättar: jag vaknar och gör min morgongymnastik i sängen. Sedan går jag upp och sätter på tevatten och ett ägg. Jag gör min gröt med blåbär och lingon och brer en smörgås. När jag har ätit klär jag på mig och går ett varv runt kvarteret med mina stavar. Sen blir det snart lunchtid och jag gör en soppa att äta. Jag städar lite och snart är det eftermiddag. Tittar på tv och gör lite middag. Och snart är det kväll och dags att gå och lägga sig. Samma sak varje dag. Dag efter dag. Till vilken nytta, undrade hon.

Vi samtalade om detta och kom överens om att det behövs ett *varför* i livet. Varför ska jag leva? Varför lever jag? "Nu kanske du lever för att avsluta ditt liv", föreslog jag. Och det blev ett nytt sätt för henne att se någon mening med tillvaron och dagarna.

**För de flesta innebär** att åldras separationer och förluster. Men det betyder inte att livet behöver mista sin mening och inskränkas till att vara en väntan på att dö.

Många äldre jag mött är ensamma. De bor ensamma och har få om inga kontakter. Ensamheten har inte funnits där hela livet utan kommit smygande när partner försvinner och nätverket tunnas ut. Ofta har de barn och barnbarn, men ingen eller liten kontakt med dem. Barnen har inte tid och den äldre vill inte ligga dem till last eller besvära.

De drar sig undan och vänjer sig och lär sig att vara ensamma. De håller

till godo. De klagar inte. Och svarar inte alltid ärligt på om de är ensamma. För det är väl så det ska vara? "Ingen är intresserad av en gammal människa."

Ensamhet är en känsla. Hur man har det, i förhållande till hur man vill ha det. Diskrepansen är ensamheten.

Det är lätt att jämföra sig och känna sig ensam när vi hör andra berätta i skolan eller på jobbet, eller ser vad de lägger ut på sociala medier om sig och sina andra vänner och familjer. Man kan tolka det som att andra har ett mycket bättre och socialare liv och umgänge. Även om vi vet att det man visar och vill visa upp är just detta. Det lyckade och åtråvärda. Vi deltar i samma spel eller lek. Och den som är med i den måste leken tåla. Kanske mår man bättre av att inte delta?

**Vi föds och dör** ensamma. Vi behöver stå ut med och kunna vara ensamma och våga möta oss själva. Innerst inne är det bara vi själva, ingen annan kan komma dit in.

Meningen med livet? Nuets förnöjsamhet. För mig blir det tydligt att det optimala är att ha någon när jag behöver det, att inte behöva vara ensam när jag inte vill. Jag har ett eget ansvar att ta och upprätthålla kontakt och vara social när jag vill. Och jag är privilegierad att kunna det.

Vi har också ett ansvar för varandra, att se, hälsa på och bjuda in till samtal och kontakt. Det börjar alltid med oss själva.



## Stolen

av Ulla-Britt Ström

Jag har fyllt 90 år, men om jag får säga det själv känner jag mig ganska ungdomlig till utseendet.

Visst finns det brister här och var men vadå!

Numera blir det ganska ensamt – annat var det förr, i min ungdom.

Jag behövdes när någon skulle slå sig ner för att njuta av en spännande bok, lite kuttrasju från ett förälskat par.

Många förtroliga samtal har jag fått höra, men jag har alltid kunnat behålla en hemlighet.

Sorgen av ett brustet hjärta har berört mig djupt.

Vid min ålder är det många minnen som lever kvar.

Min förhoppning är att nästa generation kommer att ta hand om mig på bästa sätt.

Jag är ju trots allt bara en stol.



FOTO: LUDEMULA FERNADES/UNSPLASH

## Jag fanns för de som inte har någon annan

av anonym

Landskapet sveper förbi likt livet, jag vet att det inte är långt kvar. Men räds inte. Bokslutet är gjort. Det kommer en tid när man inte längre har någon kvar att dela sina minnen med. Då är det dags.

**Gerd, henne pratar jag med** och vi har gemensamma minnen från ungdomen. Men senast vi sågs var hon dålig, mindes inte det vi brukade prata om,

dansen, skolan, våra lekar hemma på gården. Undrar hur länge hon klarar sig? Gullan gick bort tidigare i år. Då var vi inte många på hennes begravning, prästen, hennes man John och Gullans syster Stina. John och Gullan fick aldrig några barn.

– **Vi fick ju aldrig** några barn.

En mening jag hört många gånger som sjuksköterska inom hemtjäns-

ten. Ensamheten då den ena partnern dog, den man delat livet med. Rädslan – vem kommer nu att hälsa på? Vem ska ta hand om mig när jag blir gammal? Ringa ambulansen när det behövs? Städa ut huset? Komma på min begravning? Ärva mig?

Känslan av att dö utan att någon kanske saknar mig.

**Jag har älskat jobbet** som sjuksköterska, det har varit mitt allt, ta hand om, vara den som håller handen när livet tar slut. Finnas till för de som inte har någon annan.

Det är klart att det fanns ju tankar på familj i ungdomen, men det gick ju inte! Vem skulle ta hand om mor och far? Någon fick ju stanna kvar på gården när syskonen flyttade ut en efter en och bildade familj. Jöns, ja det var en stilig karl, han uppvaktade men flyttade sen när han fick jobb på en gård längre upp i landet. Vad jag vet träffade han en flicka och gifte sig.

Nä, jag ångrar inte att jag tog hand om mor och far. Hade ju Murre, den stora gula katten. Han och jag hade det bra!

**Den gula färdtjänstbussen** kränger till. Den svänger vänster in på en parkering och framför mig ser jag havet, spegelblankt med solens strålar som glittrar likt små stjärnor. Jag har alltid älskat havet och därför valde jag denna platsen till detta speciella tillfälle. De andra fick sköta resten.

– Vi ordnar allt, sa de.

**Jaja ... jag får väl öppna** plånboken, finns ingen anledning att ta pengarna med sig i graven.

Nu ser jag dem. Där står de alla, sjunger och hurrar. Mina 15 syskonbarn, mina syskonbarnbarn och han jag inte hunnit träffa än, mitt första syskonbarnbarnsbarn.

I vimlet skymtar jag tre guldfärgade ballonger, 1 0 0.

Chauffören skrattar åt den brokiga skaran och sången som kanske inte är helt ren eller samstämmig.

– Vilken fantastisk uppvaktning!

Jag skrattar när jag säger:

– Jag fick aldrig några barn, men titta! Titta vilket rikt liv jag fått! Titta vilken underbar stor familj jag fick ändå!



” *Det kommer en tid när man inte längre har någon kvar att dela sina minnen med.*



## Ensamast är nog min yngste son

av Margareta

På engelska skiljer man på *alone* och *lonely*. Hur gör man det på svenska? Ensam eller övergiven kanske? Jag har tänkt mycket på det.

**Att förlora en nära** och kär person skapar en tröstlös ensamhetskänsla. Så var det för mig i höstas när min mamma dog. Hon har alltid funnits! Tomheten är så påtaglig vid varje tillfälle när jag annars skulle ha träffat henne. Varje gång jag åkte tunnelbana och buss till Skälby. Varje gång det ringde i min fasta telefon.

Ofta när det händer mig något, hinner jag tänka att "jag måste ringa mamma", tills jag kommer på att det inte går längre.

Samma höst förlorade jag också min plats i en daglig verksamhet som har betytt väldigt mycket för mig. En

regel som jag inte kände till sa att man inte får gå kvar när man har fyllt 68. Så det blev en ny ensamhet. Att inte längre ha någonstans att gå, ett sammanhang att ingå i, glädjen att skapa konst och göra det tillsammans med andra. Allt innebar att jag började känna mig gammal och utanför.

**Min yngste son** hör bara av sig när han vill ha pengar. Han anklagar både mig och sin pappa för att ha förstört hans liv genom att ha gett honom en usel barndom och inte hjälpt honom att göra karriär och tjäna mycket pengar. Han är inte frisk, psykiskt och det skapar en enorm oro hos mig.

Jag tänker på honom nästan all min vakna tid och har svårt både att sova och att koncentrera mig dagtid. Jag har börjat glömma saker, tappa

bort saker, missa bokade tider och jag börjar gråta i olika sammanhang som aldrig har rört mig till tårar tidigare. I allt detta känner jag mig så ensam.

**Men, det som gör** att jag orkar leva vidare då? Jag bor i en fin lägenhet med en liten skog utanför fönstret. Jag har en fantastisk kurator och jättebra boendestödjare. Mina två äldsta barn bryr sig om både mig och varandra. Och jag har vänner som jag kan tala med om det mesta. Mitt älskade barnbarn vill fortfarande, vid tio års ålder, träffa sin mormor ibland när hon hinner. Hon är en aktiv person, umgås med vänner, spelar cello och är med i scouterna. Vi lider nästan aldrig brist på samtalsämnen.

Inom mig pågår också ett ständigt samtal. Det tror jag har varit min räddning.

**Nu när jag tänker på** hur bedrövligt det kan kännas att vakna och inse att "idag har jag ingenting inbokat", så minns jag hur det var när jag levde i en stor familj på sju personer i kollektivhus. Med barn som kom eller åkte, middag skulle lagas, tvätt skulle sorteras, hängas, vikas och sorteras igen. Åh, vad jag längtade efter ensamheten! På den tiden hade en dag utan åtaganden känts som en present.

Den värsta ensamheten tror jag ändå att min yngste son upplever, i en lägenhet utan el (den stängdes av i november) som han nästan aldrig lämnar. Han är snart trettiofem år och har ett helt liv framför sig. Men allt han förmedlar till oss är hat, uppgivenhet och en oändlig ensamhet.

## Sorgen bär jag ensam

*av anonym*

Ensam jag är tankarna går,  
Hemåt det där ensam jag är

Ensamhet drabbade mig mycket när jag blev änka efter 14 års äktenskap med en man som var sjuk när jag träffade honom. Han hade en son på 13 år som mist sin mamma i cancer.

Jag blev mycket förälskad i hans far. Pojken fick mycket hjälp av mig och nu

står en ängel och lyser i mitt fönster.  
En gåva som jag fick av pojken, som nu är 34 år och har det bra.

Hans far dog i cancer 2018 och det har varit svårt att klara ensamheten.

Sorgen bär jag ensam, för jag blir mycket ledsen när kontakten med pojken har försvunnit.



FOTO: PEXELS/PIXABAY

## Ingen kan ersätta min väninna

av Anonym

Ibland känns det som om jag är ensamast i världen. Det är jag inte, men jag har inte många att ringa till när det är som jobbigast.

Förr hade vi vänner vi umgicks med, min man och jag. Jag hade vänner både på mina arbetsplatser och utanför. Så blev min man egenföretagare och jobbade väldigt mycket och orkade inte med något sällskapsliv.

Jag som fick sköta markservicen själv orkade inte heller, men jag träffade folk på mitt arbete.

**2004 blev jag uppsagd** på grund av arbetsbrist. Jag var då nästan 60 år. Det blev inte något mer förvärvsarbete. Men jag hade kvar vänner, bland annat en mycket god väninna som jag träffade på ett av mina jobb



1972. Och eftersom jag hade henne tänkte jag inte på att jag skulle försöka få fler vänner.

**2017 i februari avled** min man hastigt och oväntat i hjärtinfarkt. Oväntat – han levde sunt och motionerade. Hastigt – han kom in på akuten och där kämpade de med att försöka rädda honom i en och en halv timme. Det blev naturligtvis en chock, vi hade varit gifta i 51 år.

Det tog ett år innan jag återhämtade mig.

**Jag ska väl nämna** att jag har en dotter som bor i Stockholm och hon har en flicka. Vi har setts hos dem eller här.

**2018 avled min väninnas** man och då började vi ses mer. Så kom då den hemska pandemin i mars 2020 varpå jag blev ännu mer isolerad, som så många andra. Så fick vi våra sprutor mot covid-19 och kunde börja umgås lite mer normalt. Då börjar min väninna må dåligt. I slutet av juli fick hon åka in till akuten. Det visade sig senare att hon hade cancer på flera ställen och det var för sent med behandling. I slutet av oktober avled hon. Jag kan inte beskriva hur hemskt detta var och är.

Under tiden hon var sjuk fick jag svår värk i vänster fot och ingen vet vad det är, syns inget på röntgen. Jag fick hemtjänst tre gånger om dagen när det var som värst, nu har jag bara på morgnarna, får hjälp med stödstrumpor.

**Jag är väldigt isolerad** här i min lägenhet som är en bostadsrätt med uteplats så det är ändå bra, det kunde varit värre. Och jag har fått beviljat led-sagare från hemtjänsten som går med mig på promenad en gång i veckan. Men jag saknar min väninna något så förskräckligt! Ingen kan naturligtvis ersätta henne men jag skulle vilja ha vänner som jag kan prata med och lätta mitt hjärta. Men var och hur får man tag i dem?

”*Ibland känns det som om jag är ensamast i världen. Det är jag inte, men jag har inte många att ringa till när det är som jobbigast.*”

## Våga prata om ensamhet

**Det kan kännas påträngande att fråga någon om ensamhet men behöver inte vara det. Det räcker att du delar din stund med någon. Du bär inte ansvar för någon annan, eller någon annans ensamhet. Och du behöver inte agera på det du får höra. Men att prata en stund ger ofta mer än vi vet om.**

Så hur gör man, vad krävs? Det finns inga standardfrågor som passar för alla men här kommer några för inspiration.

### **1. Hur har du det?**

Hör efter hur det är, vad som hänt sedan sist.

### **2. Hur ser din dag ut?**

Ställ gärna följdfrågor. Har du varit ute?

### **3. Vad gör dig glad?**

Låt samtalet pendla mellan ljust och mörkt, våga släppa, skratta och komma tillbaka.

### **4. Finns det något du längtar efter?**

Stort som smått. Även vardagligheter kan vara skönt att prata om.

### **5. Vem pratar du med när något har hänt som du vill berätta om?**

För den som har förlorat en partner, förälder, vän eller ett barn kan omställningen kännas tung. Det är vanligt att fortsätta prata högt med den som inte längre finns där, eller med sig själv. En del behöver skriva.

### **6. Har du någon du kan göra något för?**

Många känner att det är omsorgen om någon annan – en partner, ett barn, ett djur – som ger livet mening. Våga ta emot ett naket nej på frågan utan att värdera eller tipsa, bara lyssna.

### **7. När kan vi höras igen?**

Återkoppla gärna till vad du har hört, "Det var roligt att höra om ...", "Så glad att du berättade ...", för att avrunda. Fråga när det passar att ni hörs igen.

# Minds Äldrelinje

Äldrelinjen är en stödlinje där du kan prata om det som är viktigt här och nu. Du är anonym och det är en volontär som svarar.

Volontärerna är utbildade i att lyssna utan att värdera, kritisera eller komma med oönskade råd.

**Ring 020-22 22 33**

Samtalet är gratis.

Mind är en ideell organisation som sedan 1931 arbetar med psykisk hälsa genom kunskapsspridning, påverkansarbete och medmänskligt stöd. Mind driver bland annat Självmordslinjen, Livslinjen, Äldrelinjen, Föräldralinjen och Mind Forum, ett modererat stödforum på nätet.

Mind finansieras av gåvor från privatpersoner och företag, stiftelser, fonder och offentliga bidrag. Ensamhetsupproppet är en del av projektet Psykiskt välbefinnande – oavsett generation som finansieras av Postkodlotteriet.

### **Vill du bidra till Minds arbete?**

Swish: 900 85 33 | BG: 900-8533 | PG: 90 08 53-3

