

ENSAMHETEN ÄR TRYGG MEN TRIST

Alla människor känner sig ensamma någon gång. Det är en naturlig och vanlig känsla. Men ensamheten är tung om den är vår enda boning. Ensamhet kan också vara styrka. Författare och poeter skriver sina bästa verk i ensamheten och många människor upplever sina djupaste känslor i ensamheten.

Man väljer sällan självmant att leva helt ensam. Snarare råkar vi ut för ensamheten. Detta händer inte plötsligt utan det är många händelser och omständigheter som får oss att glida in i ensamheten. Om människan har varit ensam länge kan det hända att hennes egna krafter inte räcker till för att bryta sig ur ensamhetens trollcirkel.

Varför kommer ingen på besök? Varför ringer inte telefonen? Varför skramlar det inte i brevluckan? Kära vän, du vet mycket väl att ingenting händer om du inte själv är initiativrik och aktiv. Du måste själv ge dig ut ur din boning. Du kan inte vänta att andra skall göra det. Själv måste du ta dig i nackskarven – också i den här frågan.

Men inte kan JAG gamla människan. Telefonumren har säkert ändrats. Jag känner ju ingen. Vem skulle vilja prata med en gamling? Svepskäl, svepskäl! Hemvårdaren, hälsovårdaren eller grannen kan assistera. Vi människor hjälper gärna varandra i vanliga ärenden. Men initiativet måste komma från dig.

Sängen är din bästa vän men också din värsta fiende. Sängen har blivit en tillflyktsort när du har varit krasslig eller mått dåligt. Sängen är en härlig plats, en verklig vän, men du vet att en vän inte får missbrukas. Så fort du känner dig piggare skall du överge sängen. För mången gammal människa som stannat i sängen i onödan har det lett till sämre kondition, nedstämdhet och ensamhet.

Ju äldre du blir dess troligare är det att det inte finns någon du kunde älska och bry dig om. Det finns bara människor du saknar. Vill du ha en vän att prata med, så ta kontakt med en yrkesmänniska som kan visa dig till någon

organisation (tex Folkhälsan) eller församling med väntjänst på sitt program. Där känner man till trevliga pålitliga människor som kunde hålla dig sällskap och bli dina vänner. Att göra nya bekantskaper, att vara redo att röra på sig fastän man inte är så ”på humör” ger dig nya människorelationer. För om vi skall stå ut med livet ända tills vi lämnar det måste vi orka fiska efter nya människokontakter.

Lär dig att lyssna på dina närmaste. Du är ju expert på livet och vad det har att erbjuda av glädje och sorg. Fråga vänligt och med intresse hur det står till med din hemhjälp. Fråga om hälsovårdarens semester. Låt grannen hålla ut alla sina sjukdomsberättelser över dig. Du bara tiger och lyssnar och plötsligt märker du att ensamhetskänslan har försvunnit.

Försök dig på olika slag av verksamhet och skäms inte för att dra dig ur leken om det inte smakar. Du är en vuxen människa och kan själv välja vad som passar dig.

Låt ditt motto bli ”VÅGA VINN”.

Barbro Gustafsson
barbro.gustafsson@elisanet.fi