



”Å, så härligt få vara alldeles ensam, och slippa man och barn för en stund

KRÖNIKA
Tina Persson

Ensam eller själv?

Såg du programserien ”Min ångest och jag”? I ett av programmen var Marianne Mörck med, och hon insåg vid ett tillfälle att det var skillnad på att vara själv och att vara ensam.

När jag ibland berättar om min ensamhet som ibland kan bli alldeles för tuff, då får jag ofta en motreaktion. Å, så härligt få vara alldeles ensam, och slippa man och barn för en stund. Tänkt en hel helg alldeles själv, det vore ju drömmen.

Att få höra kommentarer som dessa, det gör mig otroligt ledsen. För det dom pratar om är att få vara själv, och det är något jag också älskar. Det jag inte tycker om det är när livet erbjuder mig för mycket ensamtid, som kan liknas med att du har förätit dig på munkar. En känsla av att nu är det nog, jag orkar inte en munk till för då kräks du. Är du med?

För egen del är jag otroligt van att vara ensam, och det var något jag lärde mig tidigt i livet. Min pappa var ingen aktiv person, utan livet rullade mest på i det lugna. Så att vara själv är underbart, men när ensamheten lägger sig över dig som en blöt filt. Då blir det enbart svårt att andas.

Idag befinner sig många människor i olika sammanhang och har fullt upp, där dom sällan är ensamma. Sen har vi dom som gillar att vara själva och ensamma i en lagom dos, men därefter har vi alla andra som får en för stor dos av ensamhet. En ensamhet som vi ofta får höra inte är hälsosam, men om du fastnat i din ensamhet. Hur lätt är det då att ta sig därifrån?

Det jag har arbetat väldigt länge med, det är att hela tiden utveckla min verktygslåda. En viktig hjälp som erbjuder mig verktyg för att jag ska orka behålla min må bra frekvens under bla storhelger, när tankar och känslor gärna sköljer över mig som dom gjorde i julas.

Vi närmar oss en ny högtid påsken där många känner å vad härligt, men för mig gäller det att redan nu börja preppa mig. Allt för att vara beredd på både tankar och känslor, som gärna vill komma och attackera mig som galna påskkäringar i sin framfart till Blåkulla.

Så om du just nu känner, att det här stämmer in på dig. Vad ska du då kunna göra för att behålla din må bra frekvens i påsk?

Då kommer här några tips!

- ♥ **Det är en stor kyrkhelg**, och här kan du se det som en enorm möjlighet. Här får du flera tillfällen där du kan få njuta av musik, sång, predikan eller kalla det inspirationsföreläsning och mycket mer i enormt vackra byggnader. Kanske du inte är en ”kyrkmänniska”, men varför inte ta vara på möjligheten bara för att få komma hemifrån.
- ♥ **Varför inte besöka flera olika kyrkor**, och under alla psalmer bara njuta av alla takmålningar eller bara blunda och bara lyssna. Kanske bjuds det på fika, som kan bli ett perfekt tillfälle att bara få delta i en gemenskap.
- ♥ **Promenader är något som många av oss kan utföra**. Bara att komma ut ur lägenheten eller huset, och bara få vandra i naturen. Det är så otroligt härligt, och är det bra väder så blir det extra härligt. Kanske är du som jag, att jag känner mig mer ensam om jag är där andra befinner sig. Så gå andra vägar, där du får vara själv. Kanske har du närheten till vattnet, eller en skog.
- ♥ **Upptäck platsen där du bor**. Ta fram en karta bege dig ut till fots, cykel, med bussen eller om du har en bil.
- ♥ **Det finns många olika aktiviteter**, men det märkliga är att dom är svåra att hitta. Nämen är det kanske en basket turnering i Örnashallen. Vilken tur att du bara råkade gå förbi och tittade in, för det här har inte annonserats så tråkigt. Så på med Sherlock Holmes glasögonen, och leta som en detektiv.
- ♥ **Sen finns det också otroligt många poddar**, som erbjuder pepp i massor.
- ♥ **Böcker och tidningar finns i massor på biblioteket**, eller kanske i din egna bokhylla.
- ♥ **Varför inte ta med boken** och en fika korg, och bege dig ut i naturen.

Möjligheterna är många, men ändå svåra att komma på när puspynkan kommer smygande. Det är därför det är bra att redan nu börja förebygga, med en lista på tips.

Vissa säger att släpp taget, och njut bara av helgen. Absolut, men det dom inte förstår det är vad som kan hända när njuta, blir en munk för mycket.

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson