

”Är det kanske en feghet, som lurar inom dig?

KRÖNIKA
Tina Persson

HöstMOD!

Du är så ensam, men du vill ändå inte störa?

Det här är något som en äldre bekant till mig säger, när jag ringer henne. Hon blir så glad att jag ringer henne, men strax efter är hon villig att avsluta samtalet för att jag inte har tid för henne.

Jag vill ju gärna prata med henne, varför väljer hon då att avisa mig?

Hon har både barn och barnbarn på nära håll, men ändå vågar hon inte fråga om dom kan komma. Nä, inte kan hon störa dom för dom har så mycket att göra, men det är ju så ensamt.

En gång i veckan går hon en promenad med en granne på samma gata, men mer kan hon inte begära. Oj, nä det är så bra med en gång i veckan, men det blir ju så ensamt.

Varför inte bjuda in till en fika? Fika, nä jag ser inte att baka längre. Nä, det blir för besvärligt, men jag är ju så ensam.

En annan äldre bekant som jag ville besöka när jag var i hennes hemstad, det gick inte. Tina du har så många att hälsa på, varför ska du ta tid för att träffa mig? Det var ingen idé att tjata sig till en promenad, men hon var en av dom jag verkligen ville träffa.

Idag är det många som fastnat i ensamhet och det är inte lätt, men tänkt om det är mera mod som behövs för att lösa problemet. För hur ser din ensamhet ut egentligen?

Är det kanske en feghet, som lurar inom dig?

Jag själv har mycket ensamtid och stor del av den är självvald, men sen finns det perioder då det kan bli alldeles för mycket.

Därför har jag synat min ensamhet, för att förstå varför jag sitter fast i den. Det jag har insett och förstått det är att jag är kräsen.

När jag umgås vill jag känna tillhörighet, gemenskap och där jag mår gott. Att hitta den gemenskapen är inte lätt, därför väljer jag ofta bort tillfällen för att behålla mitt välmående.

Att tänka som jag gör att det lätt kan bli ensamt, därför behöver jag vara modig för att hitta människor som matchar mitt behov.

Så att säga att du är ensam är något du behöver syna i skarvarna, för att se vad du skulle kunna göra för att förändra situationen.

Idag kan du inte sitta hemma och vänta på att någon ska knacka på dörren, eller ringa dig på mobilen. För om du inser och förstår att många andra också sitter och väntar på att någon ska höra av sig. Eller bjuda ut dig, men om ingen gör något så kommer samtliga sitta kvar hemma och vänta eller hur?

Så höstmod!

Gör som min mamma gjorde varje dag ringde hon till två personer, nästa dag ringde dom till henne och sen ringde hon dagen därpå. Det var hennes sätt att slippa vara ensam, i huset ute på landet.

Du har ju en mobil, ring då upp några vänner som du saknar bara för att du vågar och så ser du vad som händer. Varför inte se en serie/dokumentär på tv tillsammans som ni kan diskutera direkt, via mobilen?

Varför inte börja prata med grannen och stämma av hur livet ser ut, kanske ni kan ta en liten promenad eller fika ute på gården. Kanske blir det att någon mer ser er vara ute och gå eller också vill vara med och fika.

Kanske som jag gjorde för många år sedan när jag flyttade in till Luleå, jag satte in en liten annons i reklamtidningen. Det sa jag nyligen till en person som precis gått i pension, men svaret var när det vågar du inte. Tänkt vilka hemska människor, som kanske hör av sig? När jag satte ut annonsen hörde en person av sig, och vi var vänner under flera år.

Här i Östersund gick jag med i en nya vänner facebookgrupp och en kvinna, som visade sig vara en granne vi är ute och går eller fixar söndagsvandringar. Vi kommer nog inte bli bästisar, men vi funkar i våra promenader.

Varför inte gå med i en studiecirkel eller starta upp en i något du brinner för, men som ingen annan verkar tycka är roligt. Varför inte bli cirkelledare? Det är inte så farligt som det låter, men lite mod behöver du ta fram

Vi vet aldrig vart våra människor som passar oss kan dyka upp, därför behöver vi våga.

Varför inte gå på gudstjänst bara för att få lyssna underbar musik och sång, eller på kyrkans texter. Kanske det sen kommer någon som frågar om du vill fika, det kan faktiskt hända. Tack då ja eller hur?

Så höstmod! Våga och våga igen, vem vet vad som kan hända!

Tina Persson
din mentala hälsoinspiratör Östersund