

« Når det er værst, ville jeg helst skringe min smerte ud, men det går ikke – jeg har jo naboer

39-årige Mitzi Brix Hansen fra København mistede mange venner til misbrug som ung og har ikke haft en nær ven siden. Man skal være ret sej for at holde ud at føle sig ensom hver eneste dag, siger hun.

ENSOMHED DAG 10



FRAUKE GIEBNER

Hvornår begyndte du at føle dig ensom?

»Da jeg var i starten af 20'erne, havde jeg en del venner, som jeg festede meget med, men mange af dem havde misbrugsproblemer og døde. Jeg stoppede med at drikke så meget, og så gled de sidste venner ud. Da de forsvandt, kom der ingen nye til. Siden jeg var 25, er det ikke lykkedes mig at stable nye venskaber på benene, og nu bliver jeg snart 40«.

Hvornår føler du dig mest ensom?

»Ensomhedsfølelsen rammer mig tit, når jeg kommer hjem. Når der ikke er nogen, der forventer noget af en, og der er ingen, der siger: Har du ikke lyst til at tage med til det her? Godt nok har jeg mine forældre, men det, jeg drømmer om, er en ven eller veninde. Nogen, man kan lave mad med eller gå en tur med. Som man kan have gode samtaler og lave minder



■ Mitzi Brix Hansen er blind og har svært ved at få venner. Foto: Thomas Borberg

med. Et venskab, hvor man ved, at det er varigt, og at man kan være sig selv«.

Hvorfor er det er svært at finde venner, tror du?

»Jeg er blind, og nogle bliver måske skræmt af det eller synes, at det er en begrænsning. Jeg har også autisme, men min hjerne fejler jo ikke noget. Jeg vil gerne finde et menneske, som ikke tænker, at mit handicap står i vejen for, at de kan få noget ud af vores venskab. Det er vigtigt, at et venskab er ligeværdigt, hvis det skal være til begges glæde«.

Hvordan har du prøvet at bryde ud af ensomheden?

»Jeg har prøvet at møde folk gennem Røde Kors, men det er sjældent, at man møder nogen, hvor kemien rigtig passer. Jeg skriver også med folk i forskellige facebookgrupper og på diverse datingsider. Men mange vil helst blive bag skærmen – det er lidt nemmere end at være i virkeligheden«.

Hvordan føles det at være ensom?

»Jeg kan mærke det som en tristhed i hele kroppen. Når det er værst, vil jeg helst skringe min smerte ud, men det går ikke – jeg har jo naboer, jeg skal tage hensyn til. I stedet sætter jeg mig med en dyne i sofaen og græder. Når jeg tænker på fremtiden, tænker jeg på, at mine forældre ikke kommer til at være der hele mit liv – og hvad nu, hvis jeg stadig sidder i den her lejlighed om ti år og ikke har et netværk? Jeg kan næsten ikke holde tanken ud«.

Er der tidspunkter på året, hvor ensomheden er særlig tung at bære?

»For mig er det især svært til nytårsaften, når jeg ikke bliver inviteret til noget. Det er også svært at tænke på, at jeg bliver 40 næste år, og jeg har ikke nogen venner at invitere«.

Hvordan finder du styrken til at holde ensomheden ud?

KALENDER



Endnu en dag

Hver ottende af os føler sig ensom – og for nogle er følelsen så stærk i julen, at de tæller ned til, at den er overstået.

Derfor bringer Politiken hver dag fra 1. december til og med 25. december en fortælling om ensomhed.

Selv om vi alle i løbet af livet møder ensomheden, er den svært at tale om. Men første skridt væk er at dele den.

»Jeg har lært at have det så godt i mit eget selskab, som man nu kan. Jeg bruger mange timer i et træningscenter, og når jeg kommer hjem, ser jeg serier. Men man skal passe på, at man ikke får en depression, når man bare har sig selv at tale med. Man er nødt til at være lidt sej omkring det: Anerkende, at det er hårdt, og samtidig ikke lade sig påvirke for meget«.

frauke.giebner@pol.dk

“ Man behandler sig selv dårligt, når man er ensom. I stedet skal man behandle sig selv som en gæst

Nicklas Inchai Nielsen, 23 år, bor i Aarhus, læser HF og bruger tid på velgørhedsarbejde.

ENSOMHED DAG 5



ELISABETH ASTRUP

Hvordan fandt du ud af, at du var ensom?

»Jeg er opvokset i ghettokvarteret i Aarhus Vest. Det var min verden. Så da jeg startede på et gymnasium i midtbyen med etnisk danske elever, følte jeg mig udenfor. Kulturen var helt anderledes. Især drukkulturen. Ved den første gymnasiefest valgte jeg at blive hjemme. Min egen mor var alkoholiker på det tidspunkt, så jeg vidste, hvad alkohol kan gøre ved mennesker.

Dagen efter kunne jeg mærke, at alle andre var blevet virkelig gode venner. Og jeg havde det sådan: »Betyder en fest virkelig så meget?« Det blev starten på en meget ensom tid i gymnasiet, hvor jeg endte med at udvikle stress og depression, og jeg blev sygemeldt.

Sociale medier er jo et vindue ind i, hvad andre går og laver. Og jeg kunne se, hvordan mine studiekammeraters venskaber udviklede sig helt vildt meget.

Hvordan var det at følge med i det?

»Det var en psykisk smerte. Det gjorde enormt ondt at sidde derhjemme og kigge på det. Jeg havde en ven, der forsøgte at række ud og inviterede mig til fest. Jeg tog med.

Jeg opdagede, hvor hurtigt et venskab kan udvikle sig, når man drikker. Men jeg følte mig ensom fra det øjeblik, jeg forlod en fest, selv om jeg lige havde været i selskab med andre. Det var ikke reelle venskaber, der kom ud af det, syntes jeg.

Jeg opsøgte forskellige begivenheder i Aarhus. Blandt andet frivillige organisationer og sportsklubber, hvor jeg spillede brædspil med en masse andre, sejlede i kajak, svømmede og lavede en masse sport. Jeg begyndte at gå til en masse og fandt sammen med mennesker der. Jeg tager også ud og fester med dem, men venskabet kom først. Og så er det noget helt andet.

Hvad handler ensomhed om?

»Da jeg følte mig mest ensom, læste jeg om ensomhed og om at blive bedre til at starte venskaber. Man kan være meget hård ved sig selv, når man føler sig ensom. Der var en fransk filosof, der hed Jean-Paul Sartre, hvis jeg husker rigtigt. Han skrev, at hvis man er ensom, så er man i dårligt selskab. Det blev en meget tankevækkende sætning for mig. For man behandler sig selv dårligt, når man er ensom. I stedet skal man behandle sig selv som en gæst.

Hvad gjorde du for at være god ved dig selv?

»Jeg fortalte mig selv, at jeg var god nok. At jeg fortjener god mad, for eksempel. Når jeg satte mig for at læse en bog, købte jeg en kage og lavede et krus te til mig selv. Jeg behandlede mig selv, som jeg ville behandle en gæst.

Hvad undgår du for ikke at føle dig ensom?

»Da jeg var meget ensom, var jeg meget bange for at gå glip af noget. Så sociale medier har jeg distanceret mig fra. De stories, folk lægger ud på Instagram og Snapchat, hele konceptet handler jo om, at man skal se hinanden. Jeg følte mig mere og mere ensom af at se på de andres liv på den måde.



Portræt. Nicklas Inchai Nielsen, 23 år, læser på HF Foto: Thomas Borberg

KALENDER



Endnu en dag

Hver ottende af os føler sig ensom – og for nogle er følelsen så stærk i julen, at de tæller ned til, den er overstået.

Derfor bringer Politiken hver dag fra 1. december til og med 25. december en fortælling om ensomhed.

Selv om vi alle i løbet af livet møder ensomheden, er den svær at tale om. Men første skridt væk er at dele den.

Er du så slet ikke på sociale medier?

»Jeg har dem stadig, men bruger dem stort set kun arbejdsrelateret eller til at kommunikere gennem. Og så inviterer jeg folk på en kop kaffe i stedet, når jeg gerne vil vide, hvad de laver, tænker og oplever.

elisabeth.astrup@pol.dk

Julen er hjerternes fest, som de siger, men det er bare ikke alles fest

40-årige Marina Strauss mistede sin mor og fik en depression. Hun trak sig fra sociale sammenhænge og blev stille og indadvendt.

ENSOMHED DAG 6



MAX LÆBO WULFF

Hvordan blev du ensom?
»Jeg mistede min mor i 2006, og hun var en fast del i mit liv. Og i forbindelse med at hun gik bort, blev jeg helt tom, og når jeg blev inviteret til noget, sagde jeg nej og afviste folk, fordi jeg ikke havde overskud. Jeg fik en depression, jeg blev meget indadvendt, og når jeg var nogen steder, så snakkede jeg ikke med folk og sad egentlig bare og ventede på, at det var overstået, og at vi skulle hjem igen. Det var sådan, det begyndte, og så blev det en fast vane, og lige pludselig så stoppede min omgangskreds med at ringe og skrive. De gider jo ikke mere, når man bliver ved med at sige nej«.

Du siger, at ensomhed føles tomt. Kan du forklare det?

»Det føles, som om du lige pludselig ikke aner noget som helst om noget. Som om du står i noget, hvor din familie og omgangskreds er på så stor en distance, at de ikke er kontaktbare – og omvendt.



40-årige Marina Strauss blev ensom, da hendes mor døde. Hun skar venner fra, og havde svært ved at deltage i sociale arrangementer. Foto: Anders Holst Pedersen

Og så bliver man måske bare vant til det og tænker: Okay, det er bare sådan, det er. Jeg blev en meget negativ person og skulle bare have dagene til at gå. Man er lidt i en vægtløs tilstand, i en boble, hvor den bare kører på autopilot derudad«.

Hvor længe gik der, før du begyndte at tale med andre om din ensomhed?

»Jamen jeg gjorde det ikke i mange år. Jeg holdt det nede og fortalte ikke til nogen, at jeg ikke så mine venner mere. Så gik der nogle år, det var blevet en del af hverdagen, og jeg havde glemt det lidt. Så sad jeg på nettet, hvor der var noget, der hed Værket – et netværk for voksne arrangeret af Røde Kors. Det tænkte jeg, at jeg egentlig gerne ville prøve, for jeg vidste godt, at det ikke duede i længden. Det er jo ikke normalt, at man ikke har en omgangskreds, og man bliver jo mere eller mindre skør af ikke at have andre end sin familie og fire vægge i et hus. Vi fik nogle redskaber til at håndtere vores ensomhed. Og det har hjulpet mig«.

Kan du stadig mærke ensomheden?

»Ja, coronaen har jo sat sine spor. Jeg havde etableret nogle venskaber gennem Værket. En lille håndfuld. Der var nogle, der var ret bange for corona, ligesom vi alle var på en eller anden måde, men der var et par stykker, som blev hjemme. Landet blev lukket ned, og så kunne vi ingenting. Så ændrede tingene sig bare. Der røg de sidste, der ikke kunne overskue, at landet åbnede igen, og som ikke havde overskud til for eksempel at skulle ud at mødes til en kop kaffe på en café. Og så løber det ud i sandet, så vi har ikke kontakt mere. Jeg har en, som jeg har en lille smule kontakt med, men ellers ved jeg ikke, hvor de er. Så det er tilbage til nul«.

Hvorfor er julen en svær tid at være ensom i?

KALENDER



Endnu en dag

Hver ottende af os føler sig ensom – og for nogle er følelsen så stærk i julen, at de tæller ned, til den er overstået.

Derfor bringer Politiken hver dag fra 1. december til og med 25. december en fortælling om ensomhed.

Selv om vi alle i løbet af livet møder ensomheden, er den svær at tale om. Men første skridt væk er at dele den.

»Jamen den bringer jo nogle følelser og minder op. Og jeg kan jo sidde og tænke på, at da jeg var barn, var det sådan og sådan. Det er bare ikke det samme i dag. Og julen er hjerternes fest, som de siger, men det er bare ikke alles fest. Nogle vil også gerne bare have den overstået, fordi de forbinder den med noget, der ikke er så rart«.

max.wulff@pol.dk