

Ensomhed

At være ensom er typisk noget, der forbindes med alderdom eller med at være helt ung og usikker. Men også et betragteligt antal danskere midt i livet lider både psykisk og fysisk under at være ensomme, en følelse der bliver forstærket af, at ensomhed midt i livet er et stort tabu. Mød Marian, der har kæmpet med ensomheden siden hun i børnehaveklassen opdagede, at de andre børns familie var anderledes end hendes. Få også psykoterapeut Ilse Sands råd til, hvordan du kommer ud af ensomheden.

Jeg virkede stærk men var ensom

Af Pia Melander Guilbert

Marian er til fødselsdag hos sin gode veninde. De er cirka 25 kvinder. De fleste af dem har hun mødt før, nogle af dem har hun kendt altid. De er fem, der sidder og taler om litteratur. Marian er med i samtalen, men pludselig glider hun ud, føler ikke, hun har mere at bidrage med. Hun skubber stolen tilbage og tænker "Jeg kan ikke det her," mens tomheden vokser sig til et stort hul i maven.

"Det er et typisk eksempel på, hvordan det føles, når ensomheden tager over. Jeg bliver ikke engang ked af det, føler mig bare tom indeni. Den kan ramme mig som et lyn fra en klar himmel, men den kan også opstå, hvis jeg på forhånd har sagt til mig selv, at jeg virkelig ikke har lyst til at være sammen med andre mennesker," forklarer Marian og tilføjer, at hun er meget dårlig til smalltalk og ikke kan være ret længe i situationer, hvor det er som om, man skal smile hele tiden.

"Nogle gange kan jeg gå væk fra situationen et øjeblik og få følelsen under kontrol. Andre gange er jeg nødt til at tage hjem."

Beskueren

Cirka fem procent af alle danskere mellem 35 og 54 år føler sig ofte ensomme. For de fleste opstår følelsen allerede i barndommen. Det gælder også for Marian. Første gang, ensomheden tog magten over hende, var, da hun gik i børnehaveklasse. Lige siden har hun især i sociale sammenhænge ofte følt sig som en beskuer, den der med et stik i hjertet stod uden for vinduet og kiggede ind på glæden og kærligheden. "Jeg husker meget tydeligt, at børnehaveklasselæreren læste en historie op om kernefamilien, og der stod det helt klart for mig, at sådan var min familie i hvert fald ikke," forklarer Marian om det øjeblik, hvor ensomheden blev hendes nye følgesvend.

Marian er vokset op i en såkaldt dysfunktionel familie. Hendes far var voldelig og drak sig i perioder fra sans og samling. Selv var hun det tredje yngste af syv børn. Hun var også den stærke, den der gjorde oprør og beskyttede de yngste.

”Min mor arbejdede som nattevagt i det, der hed ”Åndssvageforsorgen”, så når min far gik på druk, var vi søskende overladt til hinanden. Værelset, som jeg delte med mine to yngre søskende, lå lige ved siden af soveværelset, og jeg lærte tidligt at stå op om natten og låse døren efter min fulde far, slukke komfuret, lukke køleskabet og eventuelt slukke cigaretter, der lå og glødede i askebægeret. Af og til skulle der også tørres op efter ham på gulvet i badeværelset, før jeg igen kunne lægge mig til at sove.”

Om sommeren, når de øvrige søskende blev sendt på ferie hos bedsteforældrene, tog Marian ofte med sin mor hjem igen.

”Jeg var så bange for, at der skulle ske hende noget, når hun var alene med min far. Det betød alt for mig, at min mor ikke måtte komme til skade. Selv betød jeg ingenting.”

Anerkendelsen

Som tiårig blev Marian indlagt med mistanke om blindtarmsbetændelse. Hun havde altid ondt i maven, men da blindtarmen var fjernet, viste den sig at være sund og rask. I en alder af 13 begyndte Marian at sulte sig. Det varede til hun som 18-årig flyttede hjemmefra og i stedet begyndte at tvangsspise.

”Da jeg sultede mig, handlede det om at få en følelse af kontrol. Tvangsspisningen kæmper jeg stadig med. Det er som en kronisk sult, en måde at prøve at fylde det hul, jeg føler i maven, når ensomheden tager over.”

I dag er Marian 39, og det er først inden for de sidste par år, hun rigtig har forstået, hvor meget ensomheden har fyldt hele hendes liv, både fysisk og psykisk.

”Jeg har altid oplevet mig selv som anderledes, men i mange år fortrængte jeg det ved at sørge for, at jeg hele tiden havde noget at beskæftige mig med. Jeg videreuddannede mig, engagerede mig i politik og lavede frivilligt arbejde. Mange opfattede mig som en festabe, selvom jeg inderst inde ikke var det. Jeg har en storesøster, som jeg er meget knyttet til og et par veninder fra barndommen. Nye mennesker lukker jeg sjældent ind, og jeg har kun en gang været i et længerevarende parforhold. Jeg har svært ved at vise følelser og have tillid.”

I forbindelse med Marians anden graviditet gik hun ned med stress og kom til psykolog. Det var hos psykologen, hun lærte at sætte ord på ensomheden og anerkende den.

”Jeg har en tendens til at bebrejde mig selv, når ensomheden slår ned, men psykologen har vendt det hele på hovedet ved hver gang at spørge ”Er du nu sikker på, det er din skyld?” Det er en proces, og der hvor jeg

er nu, fylder ensomheden måske ligefrem mere end før, hvor jeg bare lukkede ned. Til gengæld har jeg det meget bedre med mig selv.”

Tabuet

Marian tør godt at fortælle andre, når hun føler sig ensom.

”Men så reagerer folk typisk ved at sige ”Hvad kan vi gøre for dig?” eller ”Hvorfor har du ikke ringet og sagt det?” Så føler jeg, at jeg giver dem dårlig samvittighed, men det er jo noget, der sker inde i mig, og der er intet, de kan gøre for at fjerne ensomheden.”

Hun mærker tydeligt, at ensomhed er et tabu.

”Der er en tendens i samfundet til, at det gælder om at være udadvendt og positiv i alle sammenhænge. Det bifaldes sjældent at man står stille, finder ro og bare er. Ensomhed er mest noget, der forbindes med at være ældre, mens man i min alder burde sidde med familien rundt om sig. Den slags udefrakommende forventninger gør det ekstra svært.”

Når ensomheden fylder for meget, har Marian fundet nogle tricks til at lede tankerne væk fra den.

”Jeg deaktiverer den ved at gå en tur ved havet, meditere, lave noget kreativt og være sammen med mine børn. Jeg er også begyndt at gå til kor. Der er jeg aldrig ensom. Det er befriende at være sammen med 40 mennesker, hvor man bare har en følelse af at være fri og fuld af energi.”

At deltage i større sammenkomster er dog stadig en stor udfordring.

”Jeg er medlem af netværket ”Single plus,” som holder nogle fantastiske arrangementer. Det er bare sjældent, jeg kommer til dem. Så snart jeg mærker lysten, begynder jeg at tale det ned.”

Marian griner lidt og fortæller så, at hun på et tidspunkt var med på en campingtur for singler med sin ældste søn.

”De andre var meget sociale hele tiden, men det er ret anstrengende for mig at være sammen med mange mennesker. Så vi endte med at sidde og se Tour de France i vores hytte, indtil det på et tidspunkt slog mig, at det nok ville være bedre for min søn, hvis vi gik ud og deltog. Resten af turen tvang jeg mig selv ud. Jeg skal passe meget på, at jeg ikke giver ensomheden videre til mine børn.”

Perspektivet

For at bearbejde fortiden er Marian i øjeblikket i gang med at lave en række fotobøger over sit liv.

”Så er jeg igen hende, der betragter det hele ude fra, men det er også en god måde at få sat det i perspektiv.”

Og når Marian i dag ser tilbage på sin fortid, tænker hun ikke på det som en styrke, at hun klarede det hele selv og aldrig bad nogen om hjælp.

”Som barn var jeg vant til, at de voksne, jeg burde kunne stole på, konstant svigtede eller ignorerede problemerne. På den måde blev jeg tvunget til at prøve selv, kæmpe og finde ud af tingene. I mange år har jeg følt, at det ville være taberagtigt at bede om hjælp, men i dag ved jeg, at det ikke er et tegn på styrke at klare så meget selv. Det er et negativt mønster opstået af svigt og tillidsbrud. Skulle jeg give et råd til andre, der føler sig ensomme, måtte det være: ”Accepter følelsen, men lær også hvordan, du kan få den til at fylde mindre.”

Boks:

Navn: Marian Gram

Alder: 39 år

Privat: Enlig mor til to drenge på henholdsvis 11 og 1 år. Bor i Jylland.

Job: Handelsskolelærer.

Ekspertartikel:

Man bliver ensom, når man har forladt sig selv

Vi bliver født alene og skal dø alene. I det perspektiv er ensomhed et grundvilkår for alle mennesker, og de fleste af os kan fra tid til anden føle os ensomme. Men for nogle mennesker bliver ensomheden et decideret handicap, der forhindrer dem i at gøre ting, de ellers gerne ville. Langvarig ensomhed er ifølge eksperterne lige så skadeligt som rygning, fordi kroppen reagerer med øget blodtryk og stress-symptomer, men hvad dækker ensomhed helt konkret over.

”Det handler dybest set om at føle sig overset, uden betydning, uelsket og uelskelig. Især det sidste, at føle sig uelskelig, er meget svært, fordi det er det samme som, at man ikke er værd at elske,” forklarer psykoterapeut og præst Ilse Sand.

Hun understreger, at den langvarige ensomhed oftest begynder i barndommen.

”Det kan synes uretfærdigt, men det er sådan, at mennesker, der fik meget kærlighed i barndommen typisk også får det sidenhen, mens dem, der ikke fik ret meget som små, heller ikke får det som voksne. I sidste ende handler det om dit selvværd, altså hvor vidt du kan lide dig selv. Hvis du kan det, er der også større sandsynlighed for, at andre mennesker kan.”

Meget kan gøres

Der er ifølge Ilse Sand to overordnede grunde til at føle sig ensom.

”Den ene er, at man har svært ved at knytte sig til andre. Den anden er, at man ikke har lært de sociale færdigheder, der skal til for at omgås andre mennesker. I begge tilfælde ligger årsagen oftest i, at man er opvokset i dysfunktionel familie, hvor der har manglet kærlighed og opbakning. For mange ensomme er det blevet et mønster at bebrejde sig selv. Det skyldes, at de som børn er blevet bebrejdet af deres forældre. Nogle siger, at man bliver ensom, når man har forladt sig selv. Det tror jeg er rigtigt i den forstand, at man ikke tænker på sig selv med kærlighed og forståelse. Man holder med dem, der ikke vil være sammen med én og tænker, hvad er der dog i vejen med mig.”

Ilse Sand mener godt, at man kan slippe af med ensomheden, også selvom man er opvokset i en dysfunktionel familie.

”Jo længere problemet har stået på, jo længere tid tager det at komme af med det, men der er rigtig meget, man kan gøre for at få det bedre, og den kærlighed, man ikke har fået som barn, kan man godt lære at give sig selv som voksen.”

På spørgsmålet om, hvorvidt der også er tendenser i samfundet, der øger ensomheden, svarer Ilse Sand: ”Det er ikke usandsynligt, at det store fokus på effektivitet, man i disse år ser på arbejdspladserne er med til at skabe mere ensomhed, fordi der simpelthen ikke er plads til at være social. Facebook og de øvrige såkaldt sociale medier kan også være med til at øge ensomheden, fordi man helst skal fremstå som en succes, og det er vigtigt at have mange venner. Derudover er der også mange, som antager, at alle andre har flere venner, end de selv har, men undersøgelser viser, at en dansker i gennemsnit har to rigtige venner.”

Hvis man er i tvivl om, om ens ensomhed skyldes mangel på sociale kompetencer, foreslår Ilse Sand at man enten opsøger en psykolog eller en psykoterapeut eller prøver at tage en af de mange tests, der findes på internettet.

”Et typisk tegn på, at man mangler sociale kompetencer er, at man ikke er opmærksom på, hvordan andre mennesker reagerer. Man busser bare ud med alt mellem himmel og jord på en måde, der kan virke upassende på andre.

Handler ensomheden om, at man har svært ved at knytte sig til andre mennesker, er der to måder, man kan angribe problemet på.

”Man kan man øve sig i at opbygge en relation til et andet menneske. Det kan for eksempel være ved at indgå i et længere varigt terapiforløb, hvor man knytter sig til terapeuten. Man kan også lære at opbygge tillid til sig selv. Når man har tillid til sig selv, er det nemmere at knytte sig til andre, fordi man ved, at hvis den anden skulle svigte, kan man godt klare det og komme videre. Det optimale er at arbejde med problemet på begge måder på én gang.”

Bokse

Om ekspert: Ilse Sand er uddannet præst og psykoterapeut. Hun er også forfatter til flere bøger om selvudvikling, senest bogen "Kom nærmere – om kærlighed og selvbeskyttelse. Læs mere om Ilse på ilsesand.dk

Fakta om ensomhed

Udpræget ensomhed bliver ofte forbundet med ældre mennesker, men ifølge rapporten "Ensom midt i livet", som "Maryfonden" udgav i februar 2014, er der også en "ikke ubetydelig gruppe af voksne midt i livet, som føler sig ensomme og mangler nære sociale relationer.

6,5 procent af 35-44-årige og 9,4 procent af de 45-54 træffer sjældent eller aldrig venner, 5 procent i begge disse aldersgrupper mangler nogen at tale med, når de har problemer eller brug for støtte.

Kortvarig ensomhed er helt normalt og uskadelig

Langvarig ensomhed kan mindske eller helt ødelægge vores sociale kompetencer

Langvarig ensomhed er lige så farlig som rygning

Kilde: www.maryfonden.dk

10 veje ud af ensomheden

1. Vid, at der er noget at gøre:

Også selv om det ikke nødvendigvis føles rart at handle til at begynde med. Se ensomheden i øjnene. Det er svært at tage hånd om noget, som man bruger al sin energi på at holde væk.

2. Forstå din ensomhed og dit udgangspunkt

Det er lettere at gøre noget ved sin ensomhed, hvis man kender baggrunden for den. Er ensomheden for eksempel forbundet med tabet af nogen, kan det være en hjælp at finde nogen at dele sorgen med. For andre kan det være en hjælp at skrive eller tale til den, man har mistet. Er man lige flyttet og kender ingen det nye sted, er det måske for meget at forlange af sig selv, at man har lært nye mennesker at kende inden for de første par måneder. At udvikle nye venskaber tager tid, nogle gange måneder og år.

3. Lær at smalltalke

På biblioteket kan du låne bøger, der hjælper dig i gang. Smalltalk virker lidt overfladisk på nogen, men det er en god måde at sætte en samtale i gang. Smalltalk er kontakt.

4. Øv dig i at tage initiativ

Hvis du sjældent eller aldrig ringer eller skriver til nogen, kan du måske udfordre dig selv på dette punkt. Jo oftere du gør noget, jo lettere bliver det. Brug også gerne internettet, hvor der findes forskellige chat-forummer.

5. Find en hobby og hold fast

Nogle gange er det lettere at skabe kontakt til andre, hvis kontakten eller venskabet ikke er det primære mål. Hvis målet er at lære at danse, lave mad eller tale et nyt sprog, flyttes fokus fra relationen. Det gør det mindre sårbart at tage initiativ til en samtale, ligesom det er naturligt at tale om den fælles interesse

6. Gør de ting, du drømmer om

Tag på cykeltur, singleferie eller højskole, gå i teateret eller på vandretur i lokalområdet. Der er rigtig mange singler i Danmark, og det er ikke længere ualmindeligt at tage af sted på egen hånd. Det kræver mod, men prøv at spørge dig selv: Hvad er det værste, der kan ske? Og hvis det sker, hvad kan jeg så gøre?

7. Lav frivilligt arbejde

At give fra sit hjerte skaber følelsen af mening og forbundethed med andre. Pas dog på, at du ikke bliver udnyttet, hvis du af natur er meget flink og omsorgsfuld.

8. Få dig et kæledyr

Giv dit kæledyr omsorg, nøjagtig som du ville pleje et venskab. At nære omsorg for andre væsener er også at nære omsorg for sig selv.

9. Find andre ensomme i litteraturen

Når du læser om andre, føler du sig ofte mødt, fordi det bliver synligt, at andre forstår, hvordan du har det. Måske kan du også opleve at være forbundet med den eller de fiktive personer, som bogen skildrer.

10. Få hjælp fra andre

Hvis du slet ikke magter at bryde cirklen er der hjælp at hente i telefonrådgivninger, hos den praktiserende læge og hos psykologer.

Kilde: www.psykiatrifonden.dk