

Af PETRUSJKA JEINER
soendag@soendag.dk
Foto: HANNE LOOP



Farvel til ensomhed

Hver 10. voksne dansker føler sig ensom, og er man i forvejen en indadvendt natur, kræver det både mod og styrke at søge nye venskaber. Mød to kvinder, der fik brudt ensomheden – og få her råd til, hvordan du selv tager de første små, men nødvendige skridt.

– Det bedste job, man kan ønske sig, siger Margit Heen, som er fast daglig medarbejder på værestedet Drys Ind.



Der er dækket op til et godt, gammeldags kaffeselskab: Dug på bordene, småkager i krystalskålene og kaffekopper i tyndt porcelæn. Lokalet er endnu helt stille, først om en god times tid vil gæsterne strømme til.

Værestedet Drys Ind er åbent dagligt mellem kl. 12 og 15 samt tre aftener om ugen. Det er ikke nødvendigt at tilmelde sig, man kigger bare ind. »Osse du er velkommen« står der på skiltet udenfor.

Drys Ind, der ligger på Amager, har eksisteret siden 1984. Her arbejder to ansatte og flere frivillige – Margit Heen er den ene af de to medarbejdere. Hun er uddannet sosu-assistent, og her på værestedet har hun fundet – siger hun selv – verdens bedste arbejdsplads, fordi tæt og kontinuerlig kontakt til brugerne er omdrejningspunktet.

– Men hvis gæsterne en dag ikke har lyst til at komme her længere, fordi de har fundet andre at være sammen med, så er det godt. Vores opgave er løst, når brugerne skaber sig deres eget sociale netværk. Vi er rammen, hvor man kan føle sig tryk nok til at skabe relationen, understreger Margit.

Drys Ind er et selvejende værested og ikke et specialtilbud for særligt udsatte borgere. Alle er velkomne, men for at få noget ud af fællesskabet skal man have en vis interesse i andre mennesker. Det kræver både mod og sociale kompetencer at skabe nye kontakter. Ligesom evnen til at kunne lytte og have opmærksomhed på andre mennesker og deres behov efter Margits erfaring er meget vigtige egenskaber.

– Det er ikke alle, der kan det eller har formåen til det. Problemet er tit, at verden går til næsetippen.

– Vi opdrager ikke brugerne her, men fællesskabet har en opdragende effekt i sig selv. Folk opdager simpelthen, at når man opfører sig sådan og sådan, så trækker folk sig. Det er ikke meget anderledes end i en skoleklasse. De fleste har da også lært de sociale spilleregler gennem livet. Men nogle har været isoleret i længere tid, eller de er blevet vant til at få opmærk-

somhed, fordi de er syge og dårlige. Men hvis man altid er negativ, gider folk før eller senere ikke høre mere. Heldigvis er overbærenhed og højt til loftet normen her. Vi har simpelthen de mest fantastiske brugere, som gør et kæmpe arbejde for at passe på og bekymre sig om hinanden – også uden for åbningstid.

Ingen faste pladser

Som i så mange andre sociale fællesskaber er kvinderne her i overtal, men der er dog flere mænd end i de fleste andre væresteder. Det er især om aftenen, mændene stikker hovedet ind for at spille kort, skak eller diskutere med hinanden. Dagsprogrammet er tilrettelagt med sang, foredrag og udflugter.

Der kommer mange forskellige mennesketyper på Drys Ind, og en af spillereglerne er, at gamle brugere tager godt imod nye gæster.

– Vi har ingen faste pladser, men selvfølgelig kommer nogle bedre ud af det med hinanden og finder sammen. Vi prøver hele tiden at gøre brugerne bevidste om, at det er dem, der må gøre arbejdet og tage godt imod hinanden. Det gør de fleste også, men indimellem går det skævt. En dag kom en ny kvinde ind, jeg fandt hende en plads og gik ud og lavede kaffe. Og tænk, så sad de andre ved bordet og snakkede hen over hovedet på hende, så hun gik igen. Det kan I ikke være bekendt, sådan opfører vi os ikke her, sagde jeg til dem, og det er heller ikke sket siden.

Små skridt ud af isolation

I værestedet behøver man ikke at bruge snakketøjet hele tiden. Bare det at være et sted med andre kan være begyndelsen på at bryde ensomheden.

– En gæst kan sætte sig i et hjørne og læse sin avis uden at tale med andre, og når han går, kan han sige: »Tusind tak for i dag«. Måske har han lyttet lidt til, hvad de andre talte om. Det er da skønt, hvis han har haft en rar tid. At være isoleret er noget af det værste, den lige vej til depression, siger Margit Heen, der må ud og se til de mange gæster, der er kommet under vores snak den seneste time.



Hvis man altid er negativ, gider folk før eller senere ikke høre mere

Kaffe, ostemadder, småkager – og snak er en fast del af traktementet på værestedet Drys Ind. Her serverer Margit Heen for Lizza Christensen og Ketty Johnsen.



Føler du dig ensom?

Der er hjælp at hente - læs på søndag.dk/ensom om de tilbud, der findes.

JEG HAR ALTID SØGT ENSOMHEDEN

Som barn forsvandt Lizza Christensen væk fra de store fælleslege og drog afsted på sine egne cykelture.

Ensomheden var mere nødvendig end ubehagelig. Nok var hun ensom, men hun vidste ikke, at følelsen kaldtes ensomhed.

– Jeg var bare i mine egne små kroge, som hun siger.

Som voksen var det, der fyldte mest, et dårligt og meget ensomt ægteskab. 7 år var hun gift med en mand med et utroligt mørkt sind.

Den ensomhed, nu 64-årige Lizza oplevede i ægteskabet, var anderledes end barndommens selvvalgte ensomhed.

– Jeg var ung, dum og meget forelsket og tænkte: »Ham får jeg med op«. Men det gjorde jeg ikke, jeg gik



Det tog Lizza Christensen to år at få sig selv ovetalt til at opsøge værestedet, hvor hun også mødte kærligheden og stadig kommer et par gange om ugen.

”

Hvis man hele tiden taler om sig selv, så trækker folk sig

Derfor er vi ensomme

TAB: Når man kommer op i en vis alder, falder venner eller ægtefællen fra. Klassikeren er, at kvinder lever deres sidste år alene.

ADFÆRD: Nogle har en adfærd, der betyder, at børn og familie melder fra.

UDEN FAMILIE: Flere har aldrig stiftet familie, og med tiden overlever de familien fra barndommen.

LUKKET ARBEJDSMARKED: Har man gennem livet kun haft løs tilknytning til arbejdsmarkedet, har man ingen nære venskaber blandt sine kolleger.

HVERDAGS-ENSOM: Nogle bruger værestedet i hverdagene, hvor familie og venner er optaget af job og børneliv.

Kilde: Margit Heen, socialarbejder på værestedet Drys Ind

selvmed ned i stedet for. Jeg begyndte at smådrikke i smug for at kunne klare negativiteten, jeg var optimist udadtil og fik hjælp af flasken indadtil.

På et tidspunkt frygtede Lizza sin mands vældige vredesudbrud så meget, at hun flyttede med sine to børn på krisecenter, og efter et års tid fik hun sin egen lejlighed.

Et lukket selskab

Nu begyndte en ny periode, hvor Lizza arbejdede som sygehjælper i psykiatrien, resten af tiden handlede først og fremmest om børnene.

– Det var ensomt, jeg levede sågar i cølibat i mange år. Men dengang havde jeg stadig mit bolværk, mine forældre.

I ægteskabet havde manden fået al opmærksomheden, og nu skulle børnene have den opmærksomhed, de havde manglet. Først da Lizza blev førtidspensionist og flyttede i rækkehus på Amager, begyndte hun at vende opmærksomheden mod sig selv. Og ensom var hun stadig.

– Så læste jeg om Drys Ind i lokalavisen. »Splitte mine bramsejl, hvordan åbner man den dør?« tænkte jeg. Det var en svær dør at sparke ind, det tog mig næsten to år at komme derned. Første gang jeg trådte ind i lokalet, var der dækket op med kaffe og kage, og jeg tænkte, at det nok var et indspist, lukket selskab. En kvinde kom mig i møde, gav mig en pjece og begyndte at snakke. Jeg var lige ved at bakke ud ad døren igen og sige: »Tak, tak den læser jeg derhjemme«.

Men Lizza blev hængende, drak en kop kaffe, og besøget blev begyndelsen til en ny hverdag. De seneste otte år er hun kommet på værestedet mindst to gange om ugen.

– Jeg har lært at være tryk i større sammenhænge, og at være sammen med mange mennesker uden at trække mig.

Lizzas råd til andre, der vil ud af

ensomheden, er at få øjnene op for de mange, der rækker hånden frem, tage imod den og samtidig huske at være sig selv.

– Ikke for meget flinkeskole. Flinkeskolen skaber afstand. På den anden side skal man også passe på, at det ikke kun bliver mig, mig, mig. Hvis man hele tiden taler om sig selv, så trækker folk sig. Nej, man må begynde gå for at komme hinanden i møde.

Bag tornerosehækken

Lizza indrømmer, at hun ikke har let ved at kontakte andre mennesker.

– Jeg skåner nok mig selv lidt og gemmer mig bag min tornerosehæk. Det gør jo ondt, hvis man bliver afvist. Jeg udfyldte sådan en test om, hvilken type man er, og blev en Tornerose: »Du er svær at komme i kontakt med, men det er umagen værd«, stod der. Den kunne jeg godt lide, griner Lizzie.

For et par år siden blev Lizza forelsket i en mand, hun mødte på Drys Ind, og ham er hun stadig sammen med.

– En dejlig mand med et dejligt temperament, en ret speciel type, men sådan kan jeg bedst lide det, siger hun.

Så ensomheden er skiftet ud med tosomhed, men Lizza kommer stadig mindst to gange om ugen på Drys Ind – om tirsdagen til foredrag og om torsdagen til sang.

– Vi har jo ikke alle den samme opskrift på at komme ud af ensomheden. Men hvis det at komme ud ad døren er som at bestige et helt bjerg, kunne det være, man skulle sætte sig og se en tv-udsendelse om folk, der er livsvarigt i fængsel. Bagefter vil man sige til sig selv: At kunne åbne den dør, det er de menneskers største drøm – og det kan du! Den bruger jeg selv, og så er jeg pludselig glad for at skulle i Netto, siger Lizza Christensen.



Hver 10. dansker mellem 30 og 60 år føler sig ensom, viser en undersøgelse fra Mary Fonden



TALEGAVERNE FIK JEG FØRST SOM 40-ÅRIG

**Ketty
Johnsen
var som
barn
ekstremt
genert,
men hun
føjte
sig ikke
ensom.**

Den første halvdel af livet var Ketty Johnsen udpræget enspænder – og ikke til at drive ud af huset, som hendes mor plejede at sige.

I dag er Ketty 80 år og kommer i Drys Ind mindst to-tre gange om ugen. Indtil for nylig har hun også gjort stort brug af de lokale højskoletilbud på Amager. Men hendes sociale liv er først rigtig begyndt midtvejs i livet.

Ketty er mor til to, bedstemor og oldemor. Selv er hun førstebarn i en søskendeflok på fire og var uden tvivl den mest indadvendte, og i sin læretid som nådladse fik hun ry for at være storsnudet.

– Men det var ren og skær genert-hed. Jeg var meget, meget genert som barn. Min mor kunne høre mig i Danmarkshistorien, og jeg kunne det hele, men hvis jeg blev hørt i sko-

len – bling, så kunne jeg ikke sige et ord mere.

Ketty havde ingen veninder op gennem skoletiden, og for andre at se var hun et ensomt barn.

– Men nej, jeg følte mig ikke ensom, jeg gik ind i mig selv. Elskede at sidde derhjemme, og fik jeg en bog i hånden, var jeg tabt for omverdenen. Mor og far prøvede at skubbe mig ud ad døren til dans og aften-skoler, men det varede ikke længe, så var jeg tilbage igen.

Glade dage i kiosken

Som ung var Ketty stadig den stille og forsagte pige, der helst skulle passes lidt på, når hun var ude.

– Min ungdom begyndte faktisk først i 40'erne. Der begyndte jeg at træffe nye mennesker og var ude og danse hver eneste uge.

Ketty begyndte nemlig at komme på værestedet Træf nye mennesker, der dengang lå i København. Men det store gennembrud i hendes sociale liv kom, efter at hun i flere år havde arbejdet som hjemmehjælper. Hun var kørt psykisk ned af en kollega og kom til psykolog, der opfordrede hende til at finde et helt andet arbejde, hvor hun havde liv og glade dage omkring sig, når hun nu havde sådan en indadvendt natur.

På socialkontoret fik hun hjælp til at få job i en stor bladkiosk på Strøget, og her lærte hun at svare for sig.

Ketty havde aldrig før kunnet give folk svar på tiltale eller for den sags skyld vise sin vrede.

– Som min mor sagde: »Dig kan

man ikke blive uvenner med, for 5 minutter senere opfører du dig, som om intet er hændt«.

Bestyrerne i den travle bladkiosk gav de ansatte klar besked om, at de ikke skulle finde sig i grovheder fra kundernes side. Man havde fart på, og det gav en løssluppen jargon.

– Jeg hørte, hvordan de andre kunne svare kunderne igen, det var sjovt. Så jeg lærte at blive meget mere udadvendt og fik talegaverne i orden. Det var sådan, at mine børn sagde: »Hold da op, mor, aldrig har du været så fræk i munden«.

Arbejds miljøet i bladkiosken lærte hende simpelthen at stå op for sig selv efter 40 års tavshed.

I 1984 kom Ketty til skade med hånden og kunne ikke længere arbejde. Derefter blev det, der fyldte mest i hendes dagligdag, en gruppe venner, som hun mødte i forbindelse med sin førtidspensionering.

– Socialkontoret oprettede nogle grupper, så førtidspensionerede kunne komme ud. Vi var 8-10 stykker, der holdt sammen og tog på ture, husker Ketty.

Især én fra gruppen havde Ketty det sjovt med, men hun døde for flere år siden.

– Hende savner jeg, hun kunne ringe til mig om aftenen og spørge, hvad jeg lavede. Og hvis jeg svarede: »Ikke noget særligt«, kunne hun spørge: »Skal vi?« Så drønedes jeg over til hende, og så spillede vi scrabble til langt ud på natten.

De fleste fra gruppen er døde i dag, men en veninde har Ketty lyk-



Er man bare til stede, henvender folk sig før eller senere til en, især når man er ude på ture

keligvis stadig tilbage. De har kendt hinanden i 30 år, og hun er Kettys livs tætteste venskab. Og så er det hende, som fik Ketty med i Drys Ind.

Nyder alene-livet

En rejse til Østrig, som værestedet havde arrangeret, og som veninden skulle med på, fristede. Ketty spurgte, om hun kunne komme med, og på den måde lærte hun automatisk folk at kende.

Samværet på værestedet har lært hende at være en tand mere udadvendt.

Til andre indadvendte ensomme lyder Kettys råd, at man skal tage imod de tilbud, der er, også selv om man er typen, der ikke er god til at tage den første kontakt.

– For er man bare til stede, henvender folk sig før eller senere til en, især når man er ude på ture, så blander folk sig med hinanden, siger Ketty.

De sidste 30 år har Ketty levet alene. Efter to korte, knap så vellykkede ægteskaber passer alene-livet hende fint. Hun er træt af mandfolk, nyder at kunne komme og gå, som det passer hende, og se det fjernsyn, hun selv vil. Ikke engang det daglige aftensmåltid generer det hende at spise alene.

– Nogle gange laver jeg rigtig aftensmad med frikadeller og rødkål, andre gange står den bare på et spejlæg. Jeg hviler i mig selv, og så har jeg aldrig tabt mit humør, selv om jeg har været meget modgang igennem, siger Ketty Johnsen. ■

5 gode råd

Det kræver mod og styrke at bryde ud af sine egne cirkler, og de fleste frygter at falde ved siden af. Men netop frygten for at blive holdt ude af fællesskabet kan resultere i, at vi kan komme til at afskærme os selv fra andre.

1. Vær ærlig over for dig selv:

Se ensomheden i øjnene. Det er lettere at gøre noget ved den, hvis du kender baggrunden for den.

2. Del dine sorger og glæder:

Er ensomheden f.eks. forbundet med tabet af et andet menneske, kan det hjælpe at finde nogen at dele sorgen med. Andre kan få hjælp ved at skrive eller tale til den, man har mistet.

3. Giv lyd fra dig:

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.

4. Bland dig:

Tag på vandretur i lokalområdet, singleferie eller højskole eller gå i teateret... Det er ikke længere ualmindeligt at tage af sted på egen hånd – det kræver et vist mod, men spørg dig selv: Hvad er det værste, der kan ske? Og hvis det sker, hvad kan jeg så gøre?

5. Vær mod andre, som du ønsker... :

Frivilligt arbejde er en god måde at bruge sin tid og energi på, men pas på, at du ikke bliver udnyttet, hvis du af natur er meget flink og omsorgsfuld.

Kilde: Psykolog Ditte Charles, Psykiatrifonden.