

Tekst til Hverdagslivspalten i TA lørdag 23.12.17

Av Beate Alstad

O` jul med din glede.

Det hyggelige med julen er at alle blir oppmerksomme på at man har mange å være glad i.

– Anne-Cath Vestly

Gjennom hele året og spesielt i advent tiden kommer det «tiggerbrev» i postkassen, reklame i alle medier fra hjelpeorganisasjoner om mennesker som er i nød. Vi blir nok ekstra milde i møte med andres smerte på denne tiden av året. For i julen blir man liksom både snillere og mer oppmerksom mot hverandre.

Julehøytiden minner oss alle på både gode og vonde opplevelser, men dessverre for mange er det de smertefulle følelsene, som for eksempel ensomhet, som det er overvekt av. Ensomheten har mange ansikter. Noen velger den og dyrker den. Andre er tvunget til å leve med den, også i høytiden, til tross for at den er deres verste fiende. Jeg er en av de privilegerte som har venner og familie som jeg er glad i, og ikke minst kan være sammen med når jeg ønsker det. Dette er ikke alle forunt. I vårt lille land er ensomhet vår største folkesykdom, og ensomheten blir mangedoblet i høytidene. En dame sa en gang: «Ensomhet er å ikke ha noen som bryr seg.»

I likhet med psykiske lidelser er ensomhet et fremmedgjort og tabubelagt ord i Norge. Derfor er det på tide å erkjenne at ensomhet finnes, selv om de du møter hver dag, annenhver dag, eller en gang iblant virker lykkelige. Kanskje det er på tide at nordmenn stiller hverandre spørsmålet «hvordan går det?», istedenfor «går det bra?»

For det er nå engang slik at ensomhet kureres kun ved å bli sett, bekreftet som menneske, og å få være en del av et fellesskap. Ensomhet er noe alle kan komme til å kjenne på før eller siden i livet. Den går på tvers av alder, bakgrunn og personlighet. Det gjelder oss alle, fra “Jørgen hattemaker til kong Salomo”.

Generelt er vi nordmenn veldig private. Vi er engstelige for å ta kontakt med ukjente og ikke minst redd for at det blir feil hvis vi bryr oss. I høytidene er frivilligsentralene viktige bidragsytere for å stille den ensomhetsopplevelsen mange har. Men vi kan alle bidra for mennesker vi møter i hverdagen, og kanskje spesielt overfor dem vi ikke kjenner. Litt nysgjerrighet kan mangedoble den sosiale kapitalen. Du kan gjøre mye bare ved å gi et smil, trykke en hånd, lytte, si noen gode ord, uttrykk som viser at du ser den andre. Ingen skal behøve å være ensom. Alle trenger vi en venn.

Helt på tampen av året vil jeg takke dere alle som tar oppfordringer, oppsøker fastlege med helseutfordringer, tar kontakt med familiekontor og terapeuter for å bedre samlivet, eller reflekterer over egne handlinger etter å ha lest mine innlegg. Takk også til dere tar kontakt for foredrag, undervisning og veiledning innen seksuell helse, det gjør meg både ydmyk og takknemlig.

Kjære Telemark; sender dere alle mine beste ønsker for julen med ordkunstneren Ole Paus:

**Det fineste med julen er jo historien om hvordan det svakeste vinner over det sterkeste.
I julefortellingen er et nyfødt barn sterkere enn den største krigsmakt.**