

Tekst til Hverdagslivspalten i TA lørdag 15.04.17

Av Beate Alstad

Påske og nestekjærlighet.

Nå er endelig påsken her og vi gleder oss til deilige, etterlengtede fridager. Både store og små, enten på fjellet, ved sjøen eller hjemme. Kakao, appelsiner og fyll til påskeeggene er i hus, og hos noen er kanskje påskeeggene allerede er fulle av godsaker og bare venter på dem som skal overraskes av innholdet.

Men dessverre er det mange som gruer seg til høytiden. I følge kirkens bymisjon er påsken den høytiden hvor flest kjenner seg alene og ekskludert. Nordmenn blir da spesielt private og reiser til hytta på fjellet eller ved sjøen med sine nærmeste. I motsetning til julehøytiden hvor vi er inkluderende med både oss selv, ribba og riskremen, er det ingen tradisjon på å invitere fremmede eller bekjente med på hyttetur, lammelår og skiturer med kakao i sekken.

Høytidsensomhet er ikke et ord du finner i norsk ordbok, men et ord jeg har "snekret" sammen for anledningen. Dessverre er følelsen veldig reell for de som opplever å være ensomme i høytidene, og nå er det påske.

Ensomhet er Norges største folkesykdom, og ensomheten blir mangedoblet i høytidene. En dame sa en gang: «Ensomhet er å ikke ha noen som bryr seg.»

For det er nå engang slik at ensomhet kureres kun ved å bli sett, bekreftet som menneske, og 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".

Frivilligsentralene er viktige bidragsyttere for å stille den ensomhetsopplevelsen mange har. Men vi kan alle bidra til mennesker vi møter i hverdagen, og kanskje også overfor dem vi ikke kjenner.

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. Men litt nysgjerrighet kan mangedoble den sosiale kapitalen. Du kan gjøre mye bare ved å gi et smil, trykke en hånd, si noen gode ord, uttrykk som viser at du ser den andre.

Man kan starte med sine nærmeste ved å si eller gjøre noe positivt daglig. Det kan være en klem, et smil, et vennlig blick, en kopp kaffe på senga, en hyggelig SMS, et kompliment, en god samtale, eller en hvitveisbukett. Senk forventningene ved å erobre tilbake det gode og enkle i livet som krever lite energi, men som gir glede og styrker kjærligheten.

Så kjære leser her kommer en oppfordring fra meg. Istedenfor å poste bilder av egen påskelykke på sosiale medier i år, bruk tiden til å sende en SMS, MMS eller ring til noen du vet er alene.

Ta kontakt og inviter venner, naboer og familie på et måltid. Det trenger ikke å være gourmetmiddag, for appelsin og kakao ute på en benk fungerer like bra.

Ingen skal behøve å være ensom. Alle trenger vi en venn.

Det handler om å stille opp for hverandre både i høytidene og ellers i året.

Ønsker dere alle en varm og inkluderende påskehøytid.