

# När det krisar, vem ska jag ringa?

Du och jag lever i en värld idag, där många människor känner sig ensamma och sårbara. Vi bor utan givande relationer (se bilden) och har inte på ett naturligt sätt en förtrolig relation med någon person som vi alltid kan prata med oavsett vad det gäller. Det handlar om att ha tillit och dela med sig av sina känslor, att kommunicera på ett sätt som tas emot på ett värdigt, empatiskt, icke-dömande sätt. Många har glömt konsten att lyssna, att finnas till hands men även anar jag, att bygga en förtrolighet som står för varaktighet.

**I många år har jag känt mig ensam.** Anledningarna har varit många, i början var det nog att vara främmande i ett nytt land, inte kunna språket som barn och lära sig kommunicera.

Senare handlade ensamheten om att inte ha vänner och det dröjde några år innan jag började umgås med några klasskamrater på gymnasiet, och dessa blev nära vänner.

Det dröjde ännu längre innan jag fick förtroliga vänner, du vet sådana jag kan berätta om mina rädslor och farhågor för, mina djupaste tankar. Jag minns den gången då jag i förtrolighet berättade för en nära kompis (då en klasskamrat) om min sexualitet, och det dröjde några år ytterligare innan jag kom ut. Jag hade lärt mig den svenska modellen, att ensam är stark. Att hålla saker och ting för mig själv, inte våga lita ens på min familj. Att vara ensam med mina tankar och känslor förknippade med "komma ut processen".

**Relationen med min familj har jag insett är dysfunktionell.** Vi kom till Sverige när jag och mina syskon var små och våra föräldrar var upptagna med försörjningen. Vi barn fick klara oss på egen hand. Jag och mina bröder hade kunnat ha en stark emotionell koppling till varandra, men det har vi inte. Vi har

aldrig lärt oss att stötta varandra emotionellt, att finnas till hands utan krav. Vi har blivit vuxna, starka, självständiga individer som är fränkopplade vår "bakgrund" och har anpassat oss i olika grad till det svenska samhället.

Jag kanske har lidit mest av detta misslyckade integrationsprojekt då jag saknar förtroligheten som min etniska kultur innebär, som jag vet att mina föräldrar har med sina syskon och stora tjocka släkten. Jag har inte vågat eller kunnat bygga upp förtroligheten på grund av min sexualitet och även på grund av dåliga minnen från barndomen; mobbing genom familj och släkt, ett kulturellt arv som är fördömande, icke-tolerant och får en att känna sig missanpassad.

**Av samma skäl har jag inte heller sökt mig till fler "blattevänner".** En av mina ex-partners frågade mig: var umgås du bara med svenskar? För att alla sammanhang jag befunnit mig i har varit "vita rum", både vad gäller jobbet och föreningslivet. De flesta kvinnor jag dejtat har också varit vita. Präglingen från barndomen har satt sina spår, jag har sökt mig till vita svenska konflikt-skygga personer. Därför är det också naturligt att jag i första hand funnit och sökt stöd hos en partner om jag haft en kärleksrelation.

Olika livssituationer, kriser och sjukdomar har jag försökt hantera så gott jag kunnat på egen hand. Sällan har mina "vänner" varit fysiskt tillgängliga och tagit hand om mig, när jag behövt det. Detta har skapat en mur kring mig, som min senaste partner sa. En hög mur eller många lager skal som måste skalas bort för att komma till kärnan. Är det inte uppenbart svarade jag: att muren och skalen finns där som en strategi för att skydda mig själv – från att råka illa ut, bli sviken och visa min sårbarhet, min svaghet. För att jag har varit tvungen att ta hand om mig själv, att alltid visa mig stark och inte begära eller kräva hjälp från andra.

**2018 har varit ett extra jävligt år.** Inte bara för att jag fattat dumdristiga beslut gång på gång utan även för att ingen

i min omgivning har förmågan att "stoppa mig" i tid. Ingen har heller skapat ett förtroende så att jag sökt vägledning och guidning innan jag fattat de knasigaste beslut.

I början av december råkade jag ut för en fallolycka i hemmet, jag var ensam och slog mig riktigt illa på kvällen. Jag fick en mild hjärnskakning och ont i olika kroppsdelar. Personen jag ringde och sökte stöd hos under den första veckan var min f d partner. Hon gjorde så gott hon kunde, men problemet kvarstår, vem ska jag vända mig till? En eventuell partner kan inte heller alltid finnas tillgänglig eller bära bördan ensam. Om du har en distansrelation, är din partner ej heller geografiskt nära.

**Familjen förmådde jag inte kommunicera med alls**, och ej heller mina vänner. Visst skrev jag en status på Facebook och skickade några sms men ingen av mina vänner eller bekanta förstod hur illa det hade varit. Ingen ringde mig och ingen kom heller förbi spontat för att se hur jag mådde IRL. Då hade det upptäckts tidigare att jag var chockad de första dagarna och att min kommunikationsförmåga därför blev förlamad.

Jag har levt i ett trauma kring sårbarheten, med tankar som att: om olyckan varit värre hade jag dött omedelbart. Att det hade dröjt flera dagar innan någon kommit hem till mig och först kanske efter några veckor hittat mig död i köket. I min vardag är det ingen person som spontant "tittar förbi" och hälsar på. Alla tider är avtalade och bokade i förväg. Kanske någon person hade reagerat på att jag inte svarade på mobilen, men de flesta hade ändå tänkt "hon är upptagen, har fullt upp och ringer tillbaks när hon har möjlighet". Ingen hade misstänkt en dödsolycka.

**De senaste veckorna har jag haft mycket tid** att fundera på sårbarheten i att bo ensam och att vara ensam. Hur utelämnade det är att inte ha fullständig tillit och förtrolighet med någon annan människa. Om vi drabbas av en olycka eller kris, och då inte lyckas kommunicera vad vi behöver; hur ska då

någon person oavsett om det är en anhörig eller nära vän överhuvudtaget förstå och veta när hen ska erbjuda sin hjälp? Det är ett så utsatt läge att inte kunna kommunicera eller förmå fatta vettiga beslut. Jag tänker på alla människor som råkar ut för ännu värre olyckor eller äldre personer som inte förmår fatta beslut vid sjukdom eller i sin normala vardag.

Jag anklagar ingen människa som känner mig (se bilden) för jag vet att alla lever sina egna liv och endast förmår hålla sig i cirkel 1-2 under sin vardag och kanske cirkel 3-4 under en månad.

Beroende på personens arbetsbelastning, stresstålighet och livssituation har vi alla individuella behov och individuell ork. Jag har insett att de flesta människor jag känner är fysiskt otillgängliga, av flera olika skäl och inte har rutiner att höra av sig vardagligt eller, fysiskt titta förbi. Varför har det blivit så och varför är vi så otillgängliga för varandra?

**Jag saknar personer i cirkel 1-2** och vet sällan vilka människor jag ska vända mig till, när det krisar eller när jag råkar ut för en olycka. Mina skyddsmekanismer kickar också in och jag begär sällan hjälp förutom av personerna i cirkel 1, då jag inte vill vara en belastning för någon. Ensam är stark, och ja jag är ett misslyckat integrationsprojekt. Jag behöver lära mig tillit, att be om hjälp och söka stöd.

Kanske ska jag lägga ut en annons och skaffa mig en ny "stjärnfamilj" av personer som jag kan bygga en varaktig förtrolighet och tillit med. Människor som självmant valt att ingå i "stjärnfamiljen" och identifierar sina behov och sin tillgänglighet för varandra. Behöver vi designa en "app" för detta? Matcha människors behov av fysisk, mental och emotionell tillgänglighet?

**Eller är ensamheten och sårbarheten ett större samhällsproblem?** Mina grannar idag vet ingenting om mitt liv.

Jag har knappt några vänner som bor inom två kilometers avstånd. Är det möjligt att ändra tesen "ensam är stark" och bygga relationer där vi alla kan känna närhet, be om hjälp och stöd när det behövs och när det krisar?

Jag önskar att vi ordentligt funderar igenom våra egna beteenden, skapar en tillvaro där vi alla känner gemenskap, tillit och förtrolighet med människor i alla cirklar (1-4). Vi behöver bo på ett annorlunda sätt, med ökade sociala ytor för att bryta den fysiska ensamheten, den sociala isoleringen, så att vi till exempel har sällskap när vi äter och också tillsammans lagar mat.

Att vi skapar kulturella förändringar där alla kommunicerar kring: egna behov, andras behov, hur kan jag hjälpa och stödja dig, vad händer vid en olycka eller krissituation.

Vi behöver förändra vår tillvaro och få bukt med ensamheten och sårbarheten inte enbart för vår fysiska och psykiska hälsa utan även för att bygga sunda samhällsstrukturer.

*"Asha", 44 år*