# Tag hånd om din ensomhed

Taler vi om ensomhed, er det vigtigt at skelne den fra det at være alene. Man kan sagtens være alene, uden at være ensom, og man kan sagtens være i et rum fyldt med folk, og stadig føle sig ensom.

Men hvad er denne her oplevelse af ensomhed egentlig? Hvad er det den forsøger at fortælle os? Hvad kan vi lære af den og hvordan kan vi ændre den?

Oplevelsen af ensomhed, fortæller os at vores sociale relationer er mangelfulde i forhold til det behov, vi har. Det kan handle om, at vi har for få folk i vores liv eller at de relationer vi har til folk, ikke er tætte nok. At vi oplever, at vi ikke bliver forstået, elsket, mødt eller tilvalgt.

Desværre bliver virkeligheden tit forværret af vores tanker. Jeg har ofte haft klienter, der oplevede ensomhed, uden at der var en ydre grund. Det vil sige, at deres sociale relationer egentligt var helt tilfredsstillende, men at de blev fanget i negative forestillinger om fremtiden og nutiden, samt deres egen rolle i relationerne. F.eks. kan tanken ”Jeg er det kedeligste menneske i verden og når det bliver opdaget, vil de alle sammen forlade mig”, sagtens vække oplevelsen af ensomhed. En slags ’forventningsensomhed’.

På samme måde kan tanken ”De lader bare som om de kan li mig” også skabe en oplevelse af ensomhed, selvom man har en god og omsorgsfuld omsorgskreds.

I sådanne situationer er det vigtigt at forholde sig til sine egne tanker, for at få ryddet de ’usande’ væk.

Oplevelsen af ensomhed kan, som skrevet, også opstå som en følge af at vi oplever, ikke at blive forstået af vores venner. At vi har indtryk af, at de er ligeglade og vi er usynlige for dem.

Det kan f.eks. være hvis vi føler os triste, uden at nogen rigtigt opdager det eller spørger til det.

Det kan naturligvis skyldes, at vores omgangskreds faktisk er ligeglad (i så fald vil det være en god ide at begynde en udskiftning af den), men rigtigt ofte har jeg oplevet, at det handler om, at vi ikke tør vise vores sande jeg. At vi skjuler vores tristhed, tager en maske på, er private, lader som om alt er godt osv. Er dét tilfældet, kan det være en god ide ligeså forsigtigt at begynde og åbne op overfor dine omgivelser. At lade folk få chancen for rent faktisk at forstå og se dig, og lære dig at kende.

Det værste er, at når vi først oplever at være ensomme, har vi en tendens til at isolere os fra andre mennesker. Det kan resultere i, at vi føler os endnu mere ensomme. Bryder vi ikke den onde cirkel, kan de negative tanker tage overhånd, så vi isolerer os endnu mere med den overbevisning om ”De vil mig jo ikke” eller ”hvorfor skal jeg overhovedet forsøge”.

Der kan være mange 'indre' psykologiske årsager til at du oplever ensomhed. Skyldes din ensomhed primært psykologiske faktorer, kan det være en god ide at få hjælp hos en psykolog til at ændre dine tankemønstre og adfærd.

Handler oplevelsen af ensomhed i højere grad om manglende eller dårlige venskaber, må du begynde at være mere social og opbygge gode relationer. Det kan være både skræmmende og svært i starten.

Hos Unik vil du kunne få hjælp til at turde at gå ud i verden og tilbyde dig selv, både ved hjælp af psykologsamtaler, netværksgrupper og ved at deltage i vores cafeaftener. Ved at blive en del af vores fællesskab og deltage i vores arrangementer, vil du møde andre ligesindede unge og opbygge nye venskaber i trygge rammer.

*Skrevet af: Sara Spangsberg*
*Psykolog hos Børn og Unges Trivsel*