

Ensam i jul? Det är något vi ibland får acceptera och en del går att göra även av den ensamma julen!

Det sägs att ensamhet är ett folkhälsoproblem i Sverige. Ibland är vi ensamma även under julen. Det kan vara något vi valt. Men ibland är ensamheten påtvingad oss. Julen är nog den av våra högtider som mer än några andra är förknippad med de allra närmaste, egentligen bara familjen. Andra högtider är egentligen öppnare och generösare, då får även andra plats, vänner och grannar. Som på midsommarafton. Men julen är inte så inkluderande utan traditionellt ganska slutet. Vad gör vi då om vi inte har en familj i vanlig mening? Eller har en sådan men ändå inte, den är av olika skäl inte tillhands för oss. När vi blir uteslutna, eller inte vill umgås med vår familj. För vi upplever dem som mer normala, lyckade och att de inte sticker ut som vi. Efter skilsmässan. Förlusten. Sjukdomen. Problemen.

Som psykolog har jag hört många berättelser om ensamma jular. De är olika. Låt oss börja med den påtvingade ensamheten. Den skamfyllda. Fundera på vilka ord som du använder för att beskriva det läget. Det blir riktigt tungt om ditt ältande självprat säger dig att *"Det är jul och jag är ensam!"* Det kanske blir så den här julen. Mitt förslag är att du inte slåss med den tanken utan accepterar att så är det. För att i nästa steg närmast lite trotsigt säger till dig själv *"Okej, det är som det är, men nu ska jag göra något bra av den här, annorlunda visst, men bra för mig!"* Låt oss kalla det att fira jul på egna villkor. Hitta nya infallsvinklar. Fråga dig hur du vill fira din jul utifrån hur det faktiskt är. Häng dig inte kvar vid det du inte kan få just den här julen. Kanske du ska fira jul med personer som du inte känner. Det finns så många alternativa julfiranden att hitta på i ditt område. Du kan vara volontär under julhelgen och vara med och ordna jul för andra ensamma på frivilligorganisationer. Fixa mat. Slå in julkappar. Vara medmänniska.

Vill du ändå vara hemma? Även om du saknar någon som inte finns vid din sida längre. Du kan göra så här. Låt personen ändå finnas i rummet. Duka med hens kopp, titta på bilder av platser som ni besökt, ät er favoritmat, lyssna på "er musik". Generas inte över att du gör så här. Bli ledsen och glad samtidigt. Det är ju så vi återupplever våra kära personer.



Leg. Psykolog, leg. psykoterapeut Liria Ortiz. Foto: Model House

Psykologen Liria Ortiz om ensamhet i juletid

Gör det som du verkligen mår bra av, och bry dig inte det minsta om att det inte alls hänger ihop med julen. Slötitta på en tv-serie, lyssna på musik på hög volym (men helst med hörlurar!), spela tv-spel, ät ditt favoritgodis. Ta hand om dig som om du hade en gäst på besök!

Det kan vara poäng med att ha en plan för julhelgen, att ha tänkt igenom vad juldagarna ska innehålla och hur de ska läggas upp. Bygg upp lite förväntan på det som du ska göra och som du börjar se fram mot. Och håll lite styrfart på det sättet också. Kom ihåg att passivitet och grubblande hänger ju ihop.

Spana lite omkring dig. Finns det andra omkring dig som verkar vara ensamma under julen? Någon i trappuppgången eller i kvarteret som du brukar hälsa på? Visa mod och hör av dig och fråga om ni ska ta en promenad. Eller bjud in på fika. Säg kanske något i stil med det här: *"Min jul är lite annorlunda i år, jag håller mig hemma. Är du intresserad av att vi tar en promenad ihop imorgon på juldagen?"*

Här är en tankeövning: fundera på vad som är en tillräckligt okej jul för dig, den som motsvarar 25 procent av den perfekta julen! Jag tror att du ganska raskt kommer att upptäcka att en sådan jul är just det, helt okej!

*vi mår själva
bättre av att göra
gott för andra*

Låt mig lägga till något, även om vi firar jul omgivna av familj och släkt kan vi ju känna oss ensamma. Eller hur? Vi utträkas av att det bara skvallras, skryts och pratats mat. Många saknar djupare samtal runt bordet. Det finns samtalskort för julen som jag skrivit tillsammans med ICA. Som ett sällskapsspel att ta till för att ge plats för mer spännande, nya och nära samtal. Korten hittar du här:

<https://www.ica.se/buffe/artikel/samtalskort/>

Ett sista förslag. Ring till de omkring dig som du vet eller anar har en ensam jul. Gamla släktingar. Frånskilda. Någon som är på sjukhus. Det betyder så mycket för den andra. Och enligt forskning mår vi själva bättre av att göra gott för andra. Kom ihåg att du inte behöver vara ensam om du inte vill. Men samtidigt måste du göra något för att få sällskap. Om du känner dig osäker på hur kan du göra för att ta initiativet ring gärna en hjälplinje och prata om det.

Liria Ortiz