

Du føler deg ensom, du føler deg helt alene og at du ikke har noen venner som tar vare på deg, du føler at ingen bryr seg.

En dag kommer det noen og sier hei.
Og du begynner å føle deg sett.
Dessverre er det ikke mange som gjør dette.
Hvorfor tar vi ikke oftere initiativet til å snakke med folk som vi ser står alene?

Ensomhet kan komme i mange varianter. Jeg regner med at alle har følt seg ensom på en eller annen måte i løpet av livet.

Men noen føler seg ensom hver eneste dag. De som hver dag ikke har noen å prate med, som hver dag går på skolen eller jobben med en klump i magen, og de som hver dag kjenner på frykten for at det skal gå nok en dag der de ikke blir sett.

Hvert år registreres det mellom 500 og 600 selvmord i Norge. I tillegg er det anslagsvis ti ganger så mange selvmordsforsøk. Så kanskje Norge, eller «lykkelandet» som vi kaller oss ikke er så lykkelig likevel. Det krever at hver enkelt av oss tar ansvar som medmenneske.

Norge har flere ganger vært kåret til et av de beste landene å bo i, men hvorfor har vi da nærmere 600 selvmordsforsøk i året?
Jeg tror ensomhet og isolasjon kan være en av grunnene til at noen skader seg selv og i verste fall tar sitt eget liv.

Jeg snakker om ensomheten som innebærer en følelse av savn.

Ensomhet, det vil si å ha mindre kontakt med andre personer enn man ønsker seg, eller at denne kontakten gir så liten sosial verdi at det føles som at man ikke blir sett, hørt eller inkludert i et fellesskap.

Jeg snakker om ensomhet der man føler seg utenfor.

Første gang jeg så en som sto alene, og som jeg ante ikke hadde så mange venner å snakke med, var på ungdomsskolen.
Hvert friminutt så jeg denne personen vandre rundt i skolegården helt alene.
Han virket å være ensom og alene.

Jeg bestemte meg for å ta kontakt med ham.
Flere ganger, over flere uker gikk jeg bort til han og snakket med han.

Det var ikke noe vanskeligere enn at jeg spurte: «Hvordan går det?» Og deretter fulgte opp med et spørsmål av interesse for å holde en samtale og vise at jeg ser deg, jeg hører deg.

Da vi var ferdig på ungdomsskolen kom han bort til meg og sa:
«Takk, takk for at du bryr deg.»

Jeg hadde ikke bare hjulpet en som sto alene,
jeg hadde også fått meg en ny venn.

Det krever ikke mye av deg å ta kontakt, uansett om det er i skolesammenheng eller jobbsammenheng. Det kreves så lite av oss å løfte hodet og se oss rundt, å bry oss om et medmenneske.

Daniel Bilsback, Knarvik VGS