

Se for deg at du sitter helt alene i favorittstolen din.

Ikke i fremtiden, men her og nå.

Ingen har snakket med deg på flere dager.

Ingen snapper.

Ingen Messenger-meldinger.

Ingen kommer innom.

Lukk øyene. Kjenn etter. Kjip følelse?

Dager, uker uten sosial kontakt. Kjenner du den triste følelsen? Følelsen av at timene går så sakte at du kan høre vært klokkeslag.

Behold den følelsen. Ikke slipp den. For det er vanskelig å skulle forestille seg at man er uten sosial kontakt i dager og uker. Dager uten en eneste melding eller Snap. I mitt liv går det i alle fall ikke mer enn timer.

Se for deg at du er 85 år gammel. Der sitter du alene i favorittstolen din. Alene i mange dager og uker. Venner har gått bort en etter en. De som er igjen, har sine egne plager og helseproblemer, og de kommer seg ikke så enkelt til og fra. Noen synes kanskje også det er vanskelig å bruke telefonen.

Familien har sin egen hverdag og sine egne barn å ta vare på. «De har ikke tid» er det som går igjen når man frustrert ringer etter dem. De har ikke tid til å komme innom å si hei. Og ikke tid til å ringe.

Du kjenner gleden i hverdagen og gleden med livet suges ut av kroppen din sakte, men sikkert. Gleden til å hoppe opp av sengen, sette på kaffen og nyte dagen. Livsgleden er i ferd med å smuldre opp.

Å være alene trenger ikke alltid å være trist. Mange mennesker liker å være alene. Noen er rett og slett skapt for det. Men jeg tror ensomhet er farlig i lengden.

Forskning viser faktisk at ensomhet kan være like helse farlig som å røyke 10-15 sigaretter om dagen. Ensomhet kan føre til hjerte og karsykdommer og, ikke minst, fremskyvning av alderdom. Så da sitter du der da. Helt alene, og røyker 10 til 15 sigaretter uten å faktisk gjøre det.

Jeg har hatt en bestefar. Han døde av alderdom. Jeg var den som aldri hadde tid. Jeg var den som tenkte «jeg tar det senere», «jeg ringer senere». Men plutselig var han borte.

Jeg var den som syntes at bestefaren min var rar og masete. Men i ettertid forstod jeg at han var den mest tålmodige og fineste personen jeg hadde. Han var den som alltid var der. Men han var også den som satt alene i favorittstolen sin.

Jeg jobber på et sykehjem. Der er det store forskjeller på hvem som får besøk. Noen flere ganger om dagen, mens noen får det aldri. På sykehjemmet er det lite organisert felleskap. De fleste sitter alene på rommene sine og sover til gamle og kjente programmer på radio eller tv. For på sykehjem er det som regel to aktiviteter: Enten sitte på fellesstua og se på tv, eller sitte på rommet og se i veggen.

Hvilken glede er det? At den siste tiden av ens liv, er å sitte å se i en vegg! Hvor er livsgleden og omsorgen?

Så hva kan vi gjøre?

Norge må ta ett nasjonalt ansvar, slik at det finnes økonomi til å finansiere samvær for eldre. Slik at det finnes aktiviteter som er organisert av flinke og erfarne fagfolk. For vil vi ikke selv heller være på et sykehjem der det er organiserte aktiviteter og godt samhold mellom ansatte og pasienter, enn et sykehjem der alt går på automatikk?

Og hva kan du gjøre? Blir en besøksvenn. Eller gjør det enkelt, begynn med dine nærmeste. Ta den telefonen eller stikk innom. Det lille kan bety så utrolig mye. Har du noen sangkunnskaper eller øre for musikk? Ta turen innom og skap litt liv og røre i sykehjemmet.

Mennesket har ikke bare behov for mat og drikke, men også kjærlighet, felleskap, trygghet og respekt. Dette behovet dekkes av de personene som omgir oss i dagliglivet. Som familie, venner, naboer og arbeidskollegaer.

I Norge er vi ganske heldige. Vi har god økonomi, lav arbeidsledighet og gode helse- og omsorgstilbud. Men det kan aldri bli bra nok! Hverdagsglede handler om de små tingene som gir mestring og glede i hverdagen, og uten glede i hverdagen, kan livet fort bli ensomt og trist.

Hvis du vil gjøre en forskjell, bli en del av livsglede for eldre, så din mor eller far slipper å være den personen som sitter alene i favorittstolen sin.

*Randi Kjæreng, Sjøvegan VGS*