

Savn af venner kan forstærke juleensomheden

Hun har mange venner, men 23-årige Emilie Madsen føler sig ensom i julen. Det er en følelse, hun har tilfælles med mange andre danskere, men ofte er det en kortvarig form for ensomhed, der er helt naturlig, siger psykolog

feature



Anna Moesgaard

moesgaard@k.dk

”Når mine venner siger, at de skal hjem til deres ’lille møgby’ til jul, tænker jeg altid ’gid de vidste, hvor heldige de er’,” siger Emilie Madsen, som er 23 år, studerende og bor i København.

Når julemåneden nærmer sig, banker en knugende følelse på hos hende. En som hun ellers sjældent mærker: Ensomheden.

Den følelse er hun langt fra alene om at mærke. Blandt unge er ensomheden størst ifølge tal fra Danmark Statistik, der i 2022 kunne berette, at ni procent af de unge mellem 16 og 29 år føler sig ensomme ”hele tiden” eller ”det meste af tiden”. Ifølge en anden undersøgelse, nemlig analysen ”Ensomhed i Danmark”, udarbejdet i 2017 af forskningsenheden Defactum under Region Midtjylland, stiger den andel af befolkningen, der føler sig ensom, i tiden omkring jul.

For selvom man til hverdag ikke mærker ensomheden, kan julen være en tid, hvor det gør sig anderledes gældende. Det ved Emilie Madsen. Til hverdag er hun studerende på Københavns Universitet, hun går til håndbold, bor i bofællesskab og omgiver sig med sine mange venner, som hun ofte drikker en kop kaffe eller en øl med, når hun har fri. Hun har næsten aldrig dage, hvor hun ikke har planer. Men i december bliver de sociale aftaler færre.

”Jeg oplever, at rigtig mange af mine venner tager hjem til deres familier lige fra de går på juleferie og til efter nytår, og somme tider er de også væk i weekenderne i december. Så kan de rigtigt hygge sig med traditionerne, med familien og med gamle venner i hjembyen,” siger hun.

”Jeg har ikke det samme at komme hjem til. Som barn flyttede mine forældre meget rundt, så jeg har ikke det samme tilhørsforhold til en barndomsby. Selvom jeg under mine venner en god jul, gør det mig ret jaloux.”

Emilie Madsens forældre er skilt, og hun har haft et svært forhold til dem – og i perioder slet ingen kontakt. På grund af hendes mange flytninger gennem opvæksten, og fordi hendes forældre fik nye kærestes, har juletraditionerne ikke været mange.

Hun skifter mellem at holde jul hos sin mor og sin far, som begge bor i små byer på Sjælland. At holde jul med familien beskriver hun selv som ”en formalitet”, og modsat sine venner, som bliver hjemme hele juleferien, smutter hun oftest tilbage til København i en fart.

”Hvert år arbejder jeg så meget som muligt i december. Særligt mellem jul og nytår. Det fylder det tomrum, der kan være. Jeg kan godt blive lidt sørgmodig, fordi jeg ville ønske, det var mig, der havde en jul at komme hjem til,” siger hun.

Øget fokus på familien

Studerterpræsten Ulla Pierri Enevoldsen møder ensomme unge på alle tider af året. Højtiderne er i særlig grad med til at forstærke følelsen af ensomhed, fortæller hun.

”Når der er særligt fokus på familien i december, kan følelsen af ensomhed virke voldsommere og dybere,” siger hun.

Hverdagen er nemmere at håndtere for de studerende, fordi de oftest bliver nødt til at arbejde sammen med deres medstuderende og at møde op til forelæsninger, fortæller Ulla Pierri Enevoldsen:



MODELFOTO: PETER MARK/BAM/RITZAU SCANPIX

”Som barn flyttede mine forældre meget rundt, så jeg har ikke det samme tilhørsforhold til en barndomsby. Selvom jeg under mine venner en god jul, gør det mig ret jaloux.

EMILIE MADSEN, STUDERENDE

Fem råd til den ensomme i december

Jens Einar Jansen, specialist i psykoterapi og specialpsykolog i psykiatri, giver råd til den, der føler sig ensom i juletiden:

Erkendelse. Hvis man først anerkender den ensomhed, man føler, giver det mulighed for at gøre noget ved det.

Tal om det. Ensomhed kan føles skamfuldt, men skam har det med at fordufte, når den bliver talt til døde.

Ræk ud. Hvis man indvier sine nærmeste i sin ensomhed, er der bedre chancer for at finde fællesskab.

Vær alene på en god måde. Overvej, hvordan du kan gøre gode ting for dig selv, når du er alene.

Vid, at det er helt normalt. Kortvarige perioder med ensomhed opstår i mange forskellige livssituationer.

”Som studerende er det nemmere at føle sig som en del af et fællesskab i dagligdagen, fordi man for eksempel er forpligtet over for hinanden i gruppeprojekter, der indebærer, at man skal skrive sammen. Men når man pludselig sidder på sit kollegieværelse i december, og kollegiet er halvtomt, og når man måske ikke har nogen familie at komme hjem til, bliver det, at man er alene, anderledes påtrængende.”

I sit arbejde møder Ulla Pierri Enevoldsen blandt andre udenlandske studerende, der ikke tager hjem til jul. Nogle gange kan de læne sig op ad andre udenlandske studerende og finde sammen i højtiden, men det er ikke altid muligt, siger hun. Det bedste er, hvis de har mulighed for at række ud og blive mødt af andre. For eksempel findes der fællesskaber og klubber, hvor man kan deltage og selv være med til at få indflydelse på det, der sker.

”Uanset hvad kan jul og andre højtider være en hård tid for studerende, som ikke har familie eller venner tæt på. Og samtidig kan der også være en skam forbundet med risikoen for at blive opfattet som ensom, hvilket kan forhindre, at man gør noget ved det, da man ikke ønsker at udstille sin ensomhed.

Kortvarig ensomhed er naturligt

De følelser der kan opstå, når ens venner er utilgængelige i december, genkender Jens Einar Jansen også. Han er specialist i psykoterapi og specialpsykolog i psykiatri.

Han mener, det er vigtigt, at man adskiller det at være alene fra det at være ensom. For den tid, man er alene, kan være en kærkommen mulighed for at fordybe sig og slappe af. Læse en god bog eller reflektere over, hvordan man bedre kan være i sit eget selskab på en konstruktiv måde. Samtidigt fortæller han, at man bør huske på, hvordan højtiden højner fokuset på ensomheden.

”Der er et ekstremt fokus på familien i de-

cember. Vi ser det, når der bliver vist film i fjernsynet om familier, der holder jul sammen, vi hører det i julesangene, og vi læser om det i avisen. Derfor bliver man i særlig grad konfronteret med afsavnet i december, hvis man har komplicerede familieforhold, eller hvis man ikke har så meget familie,” siger han.

Jens Einar Jansen fortæller desuden, at det er vigtigt, at man husker de mange nuancer, der findes i ensomheden.

”Når vi taler om at føle sig ensom i december, handler det ikke nødvendigvis om den langvarige, kroniske ensomhed, men den kortvarige ensomhed, som er helt naturlig,” siger han og fortsætter:

”Den kan opstå på mange forskellige tidspunkter eller overgange i livet. Eksempelvis hvis man flytter til et nyt sted, eller hvis der opstår en konflikt i familien. Heldigvis skal der mere til, før ensomheden går hen og bliver kronisk.”

Til 23-årige Emilie Madsens held er ensomheden kun en kortvarig følgesvend i juletiden, og det forsøger hun ihærdigt at huske sig selv på.

”Når jeg er ensom i december, har jeg svært ved at minde mig selv om, at det bare er en tilstand, og det ikke er noget, der foregår hele tiden,” siger Emilie Madsen.

I december arbejder hun mere på sit fritidsjob i Kop & Kande. Her ser hun ofte familier komme og købe og bytte julegaver.

”Nogle gange er der kunder, der begejstret fortæller om, hvilken gave deres barn skal have, eller om hvilke juletraditioner de har. Det er et arbejde, hvor man hurtigt kan komme i julestemning, men realiteten er bare, at sådan bliver der ikke juletenne hos mig,” siger hun.

”Men, når jeg tænker over det, har jeg det nok med at romantisere julen. Den jul, jeg forestiller mig, at andre har.”