

## Ensam i sommaren

Sommaren är efterlängtd av många. Men för vissa av oss är det den värsta tiden på året. Under sommarmånaderna kan ensamheten bli tydlig, att man inte finns i någon annans tankar eller planer. Ingen ringer, ingen hör av sig, man längtar efter vänskap. Dessutom bryts många rutiner. Sådana aktiviteter som annars är en viktig del av vardagen sätts på paus, och kalendern kan bli ödsligt tom. Åtta procent av alla i Sverige som är äldre än 16 år säger att de känner sig ensamma och inte har en nära vän att prata med. Det är fler än 600 000 människor, nästan dubbelt så många som bor i Malmö.

Upplevelsen av ensamhet kan drabba alla, oavsett ålder, kön eller bakgrund. Den där tysta, lite vilsna känslan som kan smyga sig på när vi som minst anar det. När vi sitter själva vid köksbordet där hemma eller när vi är tillsammans med andra och inte känner oss sedda. Ensamhet är att bära sina bekymmer själv och inte ha någon att dela dem med.

Känslan av gemenskap och att höra ihop med andra är viktig, inte bara för den enskilde, utan för hela samhället. Ofrivillig ensamhet är ett folkhälsoproblem, något som både Folkhälsomyndigheten i Sverige och Världshälsoorganisationen slår fast. Under 2023 påbörjade därför regeringen en treårig satsning på gemenskap. Min förhoppning är att satsningen ska göra skillnad för många.

Redan nu finns det dock träffpunkter, till exempel i Svenska kyrkan, för den som vill ingå i ett sammanhang. Det finns körer, ungdomsgrupper, sommarcaféer och mycket mer. Den som vill kan delta i pilgrimsvandringar, utflykter eller gudstjänster. Gemenskapen finns för den som söker den. Alla församlingar i Svenska kyrkan har också präster och diakoner som man kan samtala med om livets stora och små frågor. I kyrkan kallar vi det för själavårdssamtal. De kostar inget och den som tar kontakt väljer själv vad samtalet ska handla om.

I ensamma stunder kan *Jourhavande Präst* vara en livlina. Där erbjuds akut samtals- och krisstöd som en del av själavården. Jourerna nås via telefon, digitalt brev eller chatt och det som sägs i samtalet stannar mellan er. En präst i Svenska kyrkan har absolut tystnadsplikt. *Jourhavande Präst* är öppen när det mesta annat är stängt. Det finns inga förväntningar på den som ringer. Prästen finns där som en lyssnande vän. För den som talar finska finns *Sverigefinska telefonjouren* som erbjuder stöd och samtal med särskilt utbildade jourmedarbetare.

Man kan också finnas till för andra. Den som inte lider av ensamhet kan hitta någon att besöka eller ringa. Det kan finnas en granne, eller någon annan helt nära, som behöver en medmänniska vid sin sida. Kanske kan det vara en sommarutmaning för var och en av oss; att ta kontakt med någon vi inte brukar prata med. Det kan leda till oväntad och värdefull vänskap.

Fredrik Modéus, biskop i Växjö stift

### Fakta:

**Jourhavande präst**, ring 112 för att bli kopplad till Jourhavande präst (öppet kl. 21-06)  
Chatta eller skriv digitalt brev via: [www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast](http://www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast)

**Sverigefinska telefonjouren, 020-26 25 00 (öppet varje kväll kl. 21-23)**

Chatta eller skriv digitalt brev via: [www.svenskakyrkan.se/palvelevapuhelin](http://www.svenskakyrkan.se/palvelevapuhelin)

**Svenska kyrkans digitala kalender** med aktiviteter och arrangemang:  
<https://www.svenskakyrkan.se/kalender>

### **Om ensamhet**

Ofrivillig ensamhet innebär att ens sociala relationer inte är på det sätt man önskar. Det kan handla om att man vill ha fler eller djupare relationer. Det finns olika typer av ensamhet; social, emotionell och existentiell. Själavård är kyrkans omsorg om människans inre hälsa. Samtalen kan handla om angelägna livsfrågor om tro och liv. De kan också syfta till att stötta personer som känner sig ensamma, står i en kris eller bär på sorg. Den vanligaste själavården är enskild själavård – ett samtal mellan en person och en präst eller en diakon. Ett sådant samtal sker under tystnadsplikt. Präster har absolut tystnadsplikt. Samtalen kan bokas via församlingens expedition eller direkt med prästen/diakonen.