



” Vad händer med dig när du umgås i en ny gemenskap? Kanske nya dörrar öppnas och andra stängs, vem vet?

KRÖNIKA

Tina Persson

# En sommar för dom ensamman

*Jag kom och tänka på låten ”Till dom ensamman” med Mauro Scocco, för jag vet att sommaren kan bli ensamman än någonsin för många. Sommaren när allt ska hända, sommaren när alla ska umgås, sommar när grilldoften sprider sig i många kvarter. Sommaren som för många kan bli ensamman än någonsin, då livet har hamnat på sidan om, kanske har vi hamnat ur fas eller bara för att det är så livet ser ut.*

**J**ag tror inte jag är ensamman än många andra, men jag tror inte jag är ensam om att känna mig oerhört ensam vissa stunder och vid vissa tillfällen, som under sommaren.

**Jag vet att det är många** som gärna skulle vilja ha egen tid och få vara ensamman och bara få finnas till. Men det finns också en baksida när ensamtiden tar över, när den inte är välkommen utan kommer ändå för att livet ser ut så.

**Det är många som säger att ge dig ut och träffa folk, men ibland spelar det ingen roll, jag blir ändå ensam efteråt.**

**Det är många som säger** att sätt dig på ett fik i sommar och läs en bok, men om jag då känner mig ännu mer ensam, än om jag stannade hemma och läser en bok på balkongen, då är det inge kul. Du kanske undrar varför skulle jag känna mig ensam där och då bland alla människor? Jo, istället för inspiration får jag ångest och jag blir irriterad för jag ser vad dom har som jag inte har.

” Jag vet att det är många som väljer gemenskap med människor som dom egentligen inte vill umgås med, men att istället välja ensamhet är inte ett alternativ.

**Jag själv har jobbat fram** en social människa med åren, men som självklart älskar egentid bara den inte kommer i för stora doser och för ofta. Därför fortsätter jag jobba med mig själv för att acceptera och hitta friden i den ensamtid jag erbjuds och där jag försöker nyfiket hitta lösningar. Där jag utmanar mig att våga umgås och där jag vågar delta för att testa och se var det här något för mig.

**Om ja, vill jag fortsätta eller var det bra så? Eller nej, men vad bra jag har i alla fall provat.**

**Så i sommar ska jag fortsätta våga,** men där jag förbereder och laddar upp mig själv att det här kan bli hur

bra som helst. Sen om det inte blir det så har jag i alla fall vågat prova och det kommer jag att vara stolt över. Jag tänker slita mig från balkongläget med min bok till fiket eller stranden, för jag vill inte ge upp utan försöka igen.

**Så till alla dom ensamman,** ge inte upp utan preppa dig mentalt. ”Raise your standard” som Tony Robbins säger, höj dig själv och prova igen. Ge inte upp utan våga tro på möjligheterna och att livet är en spännande skola som vi alla måste gå. Kanske den här sommaren kan bli något annat än den som var innan och även om förra sommaren var toppenbra så kan den här bli bra på ett annat sätt.

**Ta vara på alla chanser att testa något nytt! Det finns så många gratismöjligheter som erbjuds så våga prova!**

**Så inte minst till alla dom** som inte behöver vara ensamman i sommar, varför inte bjuda in en till eller två till när ni ska ha nästa grillfest. Varför inte bjuda in den där grannen som ser så ensam ut eller den där kollegan eller hen är jag nyfiken på varför inte ta en fika på stan eller möjligheterna är många?

Kanske kan det hända att du och en av dina kollegor som du inte brukar prata med är dom enda som jobbar just nu eller har det dykt upp en ny semestervikarie. Varför inte ta chansen att lära känna en ny människa och se vem kan denna spännande varelse vara. Vad händer med dig när du umgås i en ny gemenskap? Kanske nya dörrar öppnas och andra stängs, vem vet? Så en härlig sommarutmaning för alla unga som gamla, inflyttade som hitflyttade, våga ta in några nya människor i ditt liv i sommar och låt dig också bli inbjuden i en ny gemenskap. Midsommar står för dörren en underbar helg för många så varför inte börja redan då.

**Häng med på ett härligt sommaräventyr? Vem vet vilka vägar det kan ta oss på?**

Önskar en riktigt härlig midsommar!

Hälsoinspiratören  
Tina Persson