

27.02.2019

MEDLEMSMØTE 26.02.2019

Møtested: Quality Hotel Strand

Til stede: 15 medlemmer og 4 gjester

Hovedtema: Ensomhet, veier inn og veier ut v/ Dagfinn Follerås

President Arne Mellerud ønsket de frammøtte velkommen.

Treminuttersinnlegget var ved Øystein Fari. Han tok for seg utbygging av Mjøsstranda og kulturhussaken. Han påpekte flomfaren, og stilte spørsmål ved hva som kan befinne seg i grunnen under gammelt industriområde.

Dagfinn Follerås åpnet med å si at ordet *ensomhet* på norsk er et negativt begrep. Det engelske ordet *solitude*, som gjerne oversettes med *ensomhet*, har en mer positiv klang. Det sies at på japansk finnes det rundt 50 ord som dekker begrepet *ensomhet*. Det som ligger i det norske begrepet, er *begrensning/fravær av fellesskap*. Ensomhet er en sinnstilstand der man føler tomhet og lengsel etter noe eller noen. Ensomhet er kanskje vår alvorligste samfunnslidelse.

Ensomhet rammer i størst grad unge og gamle mennesker. En undersøkelse blant 5000 studenter, blant annet på Gjøvik, avdekker at en av seks studenter lider av ensomhet. Blant de gamle synes særlig menn over 85 år å være utsatt.

Ensomhet har flere ansikter. Follerås trakk fram som eksempel Aud Kristiansen på 87 år, som før jul sto fram på fjernsynet og fortalte om sin ensomhet. Vennene hennes var døde, og hun sto igjen alene. Hennes ønske om kontakt utløste stort engasjement blant folk som ønsket å bli kontaktenn med henne.

Follerås trakk også fram ensomhet på et annet plan: en eldre mann i trygg posisjon, med deltagelse i samfunnslivet og med med gode sosiale relasjoner røpet at han alltid innerst inne hadde følt seg som et ensomt menneske, også vis a vis sin ektefelle.

Hva kan føre til ensomhet? Det kan for eksempel være at du "mister ansikt". Du mislykkes i et studium, stryker til eksamen eller går konkurs.

Du utsettes for store omstillinger. Du flytter og mister dermed kontaktnettet ditt. Du gjennomgår en skilsmisse, mister ektefelle, venner og omgangskrets.

Du har andre tapsopplevelser, som f.eks. at du mister jobben din.

Hvordan kan man komme ut av ensomhet, eller hvordan kan noen hjelpe folk ut av ensomhet?

Den ensomme må være villig til å våge, kanskje "dumme seg ut". Til det må man ha "starthjelp". Verden rundt en må vise vennlighet. Man kan besøke, invitere, snakke med, telefonere, smile.

Dette var et foredrag til ettertanke, og det vakte stor interesse blant de frammøtte.

Ref: Ola Rongen