



Tommie Sewón är sångare, låtskrivare och författare. Han startade föreningen Anonyma Ensamma tillsammans med en kollega.

”Det betyder oerhört mycket att få dela känslan av ensamhet”

Som författare, låtskrivare, poet med mera har berättandet i alla dess former alltid varit centralt för Tommie Sewón. Men inte bara det. Att dela berättandet med andra är precis lika viktigt. Därför brinner han också för att skapa forum för verkliga och nära möten, med möjligheter att kunna förenas i gemensamma upplevelser och erfarenheter. Som av ensamhet. För ett par år sedan startade han och en kollega gruppen Anonyma Ensamma.

TEXT: EVA-LOTTA SIGURDH
FOTO: MAGNUS FOND

Vi befinner oss i ett rymligt och öppet rum på Södermalm i Stockholm. Den generösa takhöjden och det stora ljusinsläppet i kombination med ett möblemang dominerat av en jättelik soffgrupp och massor med andra sittplatser, väggar prydda med kärleksfulla ordspråk och otaliga levande ljus på bord och bänkar ger ett ombonat och välkomnande intryck. Här i Sofia församlings lokaler träffas Anonyma Ensamma varannan tisdag kväll. Men vi återkommer till det.

Först en titt på det här med att vara människa. För egentligen grundar sig allt i det, menar Tommie Sewón, som så långt tillbaka han kan minnas har försökt förstå vad det egentligen innebär att vara människa – där hans eget förhållningssätt rimmar illa med den bild som han tycker alltför ofta förmedlas:

– Både i samhället i stort och inom kyrkan, där jag verkat länge, upplever jag att det finns så mycket krav på att vi måste prestera något för att bli ”godkända” och älskade. Det synsättet tror jag är ett missförstånd som bara väcker skuld och skam och gör att vi förnekar sidor av oss själva

– något som i sin tur gör att vi blir osäkra och får låg självkänsla.

I stället, menar Tommie Sewón, finns allt inom oss själva. Det gäller bara att tro på det och att plocka fram det, utan prestige och bortanför lager av besvikelser och rädslor:

– För mig är det väldigt vackert att våga vara så mycket människa som möjligt och i det ligger att ta in även allt som skaver. Då blir det också mycket lättare att på ett äkta och ärligt sätt våga närma sig andra och visa sin sårbarhet, utvecklar han, men framhåller samtidigt hur viktigt det är att skapa förutsättningar för den här typen av möten – och mötesplatser.

Att det så småningom blev ett engagemang för just ensamma började med Tommie Sewóns egen skilsmässa, där han i sitt plötsliga överskott av ensamhet fick syn på alla andra ensamma människor runtomkring.

– Jag tror att man alltid blir mer uppmärksam på det som man upplever själv hos andra, som i mitt fall grannarna, berättar han.



Om Tommie Sewón

Ålder: 50 år.

Gör: Sångare/låtskrivare, författare, poet, skribent och pedagog.

Bor: I Axelsberg söder om Stockholm.

Familj: Tvillingsönerna Isak och Oliver, 21 år och dottern Elvira, 13 år.

Aktuell med: Driver gruppen Anonyma Ensamma på Södermalm i Stockholm.

Intressen: Musik, skrivande och träning.

Drivkraft: Att berätta och skapa forum för berättande.



Engagemanget för ensamma började med Tommie Sewóns egen skilsmässa.

De egna erfarenheterna och grannarnas berättelser blev underlaget till romanen *Huskroppar*, som handlar om människorna bakom fasaden. Människor, som likt Tommie Sewón själv, levde helt eller delvis ensamma liv på olika sätt.

Ämnet fortsatte att fascinera honom, så när han efter en tid fick förfrågan om att vara med och starta upp en mötesplats för ensamma – Anonyma Ensamma – på Södermalm i Stockholm var han inte sen med att tacka ja.

– Vi är alla ensamma i grunden, men det blir så mycket lättare om vi kan vara

ensamma tillsammans, förklarar han det lyckade konceptet.

För lyckat blev det! Allt sedan starten för närmare tre år sedan nu fortsätter deltagarantalet att öka stadigt för varje träff och vittnesmål som ”det här är min livlina” och ”gruppen är livsviktig för mig” bekräftar hur välgörande dessa möten är.

Vad är syftet med Anonyma Ensamma?

– Att få träffas och dela med sig av sina känslor av ensamhet. Det mest isande är när man upplever att ingen annan förstår, men här gör ju alla det.

Varför just namnet ”Anonyma Ensamma”?

– Det är slagkraftigt och uppskattat av deltagarna och konceptet bygger på samma grundprincip som till exempel Anonyma Alkoholister – det vill säga att vi sitter i ring och ger plats för var och en att dela med sig. Det är en modell som fungerar väldigt bra!

Hos Anonyma Ensamma är det dock tillåtet att kommentera varandra, så presentationerna brukar varvas med djupa samtal om det som delas, berättar Tommie Sewón. Han poängterar att allt som

»Vi är alla ensamma i grunden, men
det blir så mycket lättare om vi kan
vara ensamma tillsammans« Tommie Sewón

Fast samtidigt, tillägger han, så ger den trygghet som skapas i rummet mod att våga utmana varandra på ett varsamt och kärleksfullt sätt, något som då kan låta i stil med "Nu har du pratat om din döda katt flera gånger. Skulle du kunna tänka dig att skaffa en ny katt?"

Vilka är det som kommer?

– Både män och kvinnor, ja, till och med par – och i alla åldrar, dock främst från 40 år och uppåt. En del är sjukpensionärer, andra mitt uppe i ett yrkesliv, vissa har ett långt liv av ensamhet bakom sig och för andra har ensamheten utlösts av en kris, som dödsfall eller skilsmässa.

Oavsett orsak så är den gemensamma nämnaren hos alla som kommer *känslan* av ensamhet, där det som har visat sig betyda mest för de flesta är att få träffa andra med samma känsla.

– Från början var Anonyma Ensamma framförallt tänkt som ett frihetsprojekt, en slags språngbräda att komma ut ur sin ensamhet och bli mer social igen, men ganska snabbt märkte vi att gruppen i sig fick ett självändamål. Att bara ses här och ha träffarna att se fram emot varannan vecka betyder oerhört mycket.

Varför är gruppen viktig?

– Det blir väldigt sårbart om man hänger upp sitt gemenskapsbehov på ett fåtal personer och låter dem bli hela ens värld. Då är det bättre om det finns ett sammanhang med många ögon och öron.

Upplägget är enkelt. Efter en kort fikastund sätter sig alla i ring och "rundan" börjar. En i taget delar med sig av sitt, följt av feedback och samtal som ofta leder vidare till annat som berör. Tommie Sewón fördelar ordet så att alla får komma till

tals, men förutom detta – och att förbereda fikaten och skicka ut kallelserna – gör han egentligen inte mer än någon annan här, säger han ödmjukt.

– Först tänkte jag att jag behövde använda någon avancerad samtalsmetodik och förberedde mig minutiöst, men märkte snabbt att det inte behövdes. Samtalen flyter på så bra ändå. Det verkar fungera att vara bara jag! konstaterar han glatt.

Även om Tommie Sewóns roll är att leda gruppen så har den kommit att betyda väldigt mycket även för honom själv, understryker han:

– Jag har lärt mig våga möta andra människor på ett friare sätt, utan krav på mig själv att behöva prestera. Det har stärkt min självkänsla. Deltagarna verkar tycka om mig fast jag inte har någon smart metod!

Åter till detta med att vara människa, alltså. Och styrkan i att det är okej att bara vara den man är. Inte det lättaste, ens för ett "proffs" som Tommie Sewón, som förutom att ständigt brottas med dessa tankar och känslor för egen del också arbetar med det i sitt skapande på olika sätt, både som författare och låtskrivare. I boken *Att prata om livet med en penna* och i skivarkurser för både ungdomar och vuxna vill han även inspirera andra att börja skriva:

– Skapandet har alltid varit som en livlina för mig. Särskilt vid olika brytpunkter i livet. Då hjälper skapandet mig igenom, oavsett om det jag skriver leder till en bok, en dikt eller till ny musik. I grunden handlar det om behovet av att reflektera – något som jag tror att vi alla behöver göra för att först upptäcka oss själva där innerst inne, sedan kunna bryta mönster och komma vidare med sådant som skaver.

sägs i rummet stannar i rummet, men på frågan om vad som kan komma upp på mötena nämner han några exempel:

– Det kan vara allt ifrån saknaden av en bortgången livskamrat till ledsamheten i att aldrig bli hembjuden till någon. Att förlora ett husdjur kan också vara stort och viktigt att ventileras för någon som redan innan lever ensam.

Träffarna präglas av stor respekt för varandra, för som Tommie Sewón säger;

– När man är nära sin egen sårbarhet så är man inte så benägen att slänga ur sig "ryck upp dig!" till någon annan.





I takt med att ensamheten har blivit ett allt större samhällsproblem behövs också helt andra satsningar av samhället, tycker Tommie.

Skapandet har även lett fram till stora, mer övergripande insikter, berättar Tommie Sewón och framhåller betydelsen av verkliga möten som den allra mest över-skuggande – och något som han också ständigt återkommer till i vår intervju.

– Jag vill verkligen förmedla till människor att ge sig tid till möten!

Åren med Anonyma Ensamma har ytterligare bekräftat det skriande behov som finns och han skulle önska att fler startade upp grupper runt om i landet. Det enda som behövs är en plats att vara på och någon som leder gruppen. Det kan vara Svenska kyrkan, som här, eller kan-

ske någon förening med lokal, tipsar han den som känner sig manad.

Så tillbaka till detta med att skapa nödvändiga förutsättningar för verkliga möten – även utanför riktade initiativ som Anonyma Ensamma. För i takt med att ensamheten har blivit ett allt större samhällsproblem behövs också helt andra satsningar av samhället än dem som görs, menar Tommie Sewón och utvecklar:

– Idag anordnas det väldigt mycket aktiviteter överallt, men mest för att underhålla. Det är så klart också bra, men jag skulle vilja se en ökad prioritering av synliga bara-vara-ställen att mötas på. Presti-

gelösa kaféer eller liknande som ligger bra till, där det bara är att slinka in i syfte att umgås med dem som är där.

– Visst är det bra att gå med i en kör eller liknande för att träffa andra människor, men det räcker inte för att komma nära varandra och passar inte heller för alla, tillägger han.

Tommie Sewón önskar också bättre kontakt över generationsgränserna, där han tror att det finns många äldre som vill berätta om sina liv för barn och barnbarn, men där det saknas miljöer för det.

På frågan om vad han tycker att de som känner sig ensamma själva kan göra för

»Vissa har ett långt liv av ensamhet bakom sig och för andra har ensamheten utlösts av en kris«

att bryta sin ensamhet funderar Tommie Sewón en stund innan han svarar:

– Börja med att ta dig ur din isolation. Jag tillhör dem som tycker att sociala medier kan vara bra, som att gå med i grupper och bli aktiv på forum. Men det räcker inte, utan du måste våga dig ut på riktigt också och hitta din plats att vara på.

Själv har han kommit fram till att han behöver "värda sina sammanhang", det vill säga att han stärks av en grupptillhörighet och av att få vara en del av något där han kan gå in med olika stor insats och bara få vara.

– Sedan känner jag en trygghet i om det finns någon slags formalisering som hjälper de djupa och nära samtalen på traven, som "rundan" hos Anonyma Ensamma eller att det finns förbereda diskussionsfrågor på middagar och andra tillställningar. Det har jag själv testat och det var väldigt uppskattat, så det är ett tips!

Men samtidigt som det är viktigt att våga sig ur sin bekvämlighetszon och bli mer social så är Tommie Sewón övertygad om att det är precis lika viktigt att stanna upp och våga möta sina ensamhetskänslor ordentligt, längre och längre stunder i taget:

– Jag tror på en kombination av att inte vara rädd för att möta sin ensamhet på djupet och verkligen gå in i den för att tycka om sig själv och bli lite starkare parallellt med att utmana sig själv i relation till andra.

För som han sammanfattar det:

– Att gå in i sin egen ensamhet ger en styrka i att man känner att man klarar av att vara ensam och när man upptäcker att man faktiskt klarar av att vara ensam så känner man sig också mindre ensam. ●

Om Anonyma Ensamma

Anonyma Ensamma är en gemenskap av människor som delar sina erfarenheter, sina förhoppningar och sin styrka med varandra för att söka lösa sitt gemensamma problem – ensamheten. Gruppen riktar sig till alla som uppriktigt vill bryta sin ensamhet. Deltagandet är kostnadsfritt och det behövs ingen föranmälan.

ALLVIKEN  **HVB**

**Missbruksbehandling
för pojkar 15-20 år.**

*KBT och 12-stegsbehandling
samt familjestödsamtal.*

072-559 09 39

ALLVIKEN HVB | UPPSALA | TÄRNSJÖ
info@allviken.se | www.allviken.se

ÄLBY  **STÖDBOENDE**

**Tillståndspliktigt
stödboende för
personer från 16 år.**

*Stöd dygnet runt av personal som bor några
meter intill i en anslutande lägenhet.*

072-399 05 33

ÄLBY STÖDBOENDE | UPPSALA | BJÖRKLINGE
info@allviken.se | www.allviken.se

**ÖSTA
GÅRDEN** 

**Missbruksbehandling
för pojkar 15-20 år.**

*KBT och 12-stegsbehandling
samt familjestödsamtal.*

072-559 00 15

ÖSTAGÅRDEN | UPPSALA | TÄRNSJÖ
info@ostagarden.se | www.ostagarden.se