

DET HÄR ÄR SATU

Namn: Satu Hirsch Fjellstedt.

Ålder: 68 år.

Bor: I Mariefred.

Familj: Maken Bengt, 2 barn,
3 bonusbarn och 2 barnbarn.

Yrke: Legitimerad psyko-
terapeut och parterapeut.

Aktuell: I SVT:s succépro-
gram *Hotell Romantik* med
start 18 februari.

Satu Hirsch
Fjellstedt
uppmärksammar den
som är singel
att våga öppna
dörren för något
nytt.



Dejta som äldre – tv-terapeuten ger råd

Våga söka kärleken igen!

Det är aldrig för sent att dejta. Det menar parterapeuten Satu Hirsch Fjellstedt, som möter allt fler äldre som vill finna kärleken på nytt. Hon är även psykolog i tv-programmet *Hotell Romantik*.

AV EVA-LÖTTA SIGURDH
FOTO: THERESIA KÖHLIN, SVT, TT

Det var med stor tvekan som Satu Hirsch Fjellstedt, teolog i botten, tackade ja till att medverka i tv-programmen *Gift vid första ögonkastet* och *Hotell Romantik*. Men när hon förstod hur mycket deltagarna lärde sig om sig själva och om relationer så förbyttes tvekan i ett uppslukande engagemang:

– Då kände jag att jag ville gå ”all in” och göra mitt bästa för att lotsa och stötta dessa människor på deras spännande, men många gånger snåriga, resa mot lycklig kärlek, berättar hon.

Existentiella frågor

I dag är hon mycket glad över att hon vågade tacka ja. Men hur hamnade hon här, och varför ligger just parrelationer och relationer bland äldre henne så varmt om hjärtat?

Satu började sin yrkesbana som teolog, grundat i ett stort intresse för existentiella frågor och meningens med livet. Det blev många års studier, först till en teologie kandidatexamen med siktet inställt på att kanske bli präst. Sedan växlade hon spår och läste i stället till legitimerad psykoterapeut och parterapeut. Hon intresserade sig för hjärnforskning, eftersom hon såg hur avgörande nära relationer är för vår hälsa, inte bara psykiskt utan även fysiskt.

– När man når fram till en annan människa, som finns där och tar emot en, då uppstår en innerlig kontakt som är otroligt välgörande på alla plan!

Livsviktiga relationer

Rent fysiskt innebär den här kontakten en enorm stressreducering, som också bland annat boostar de goda bakterierna i våra tarmar och



Ewa och Kjell var två av de medverkande i SVT:s populära serie *Hotell Romantik* under förra året.

”Ta hjälp av vänner och testa nätdejting tillsammans

Ökar samverkan mellan hjärtans olika delar, utvecklar hon.

– Nära relationer en förutsättning för människoartens överlevnad. Jag skulle säga att det rent av är livsviktigt!

Därför har just detta kommit att bli hennes hjärtefråga. Samtidigt som vi är så många som inte lyckas få till det. Särskilt i storstäderna fortsätter antalet ensamhushåll att öka.

En stor grupp är äldre ensamma, något som Satu tydligt märker av på sin mottagning, där hon möter allt fler ensamma 60-plussare. Det är oftast kvinnorna som söker hjälp, antingen för att de vill skilja sig eller för att de redan lever ensamma och vill finna kärleken på nytt.

En sorglig trend på ett sätt – men samtidigt positiv, menar hon, då det visar på en ökad medvetenhet och vilja att förändra sin situation även långt upp i åldrarna. Detta beror i sin tur på att den gamla, rådande normen att kärlek bara är till för unga håller på att luckras upp, tror hon hoppfullt och uppmanar:

– Om du inte är nöjd med hur du har det, sök hjälp och ta tag i din situation. Det är aldrig för sent!

Tänk kreativt

Men för den som är äldre och av olika skäl blir ensam, vad finns det för möjligheter att hitta kärleken på nytt? Hur ska man gå till väga och vad ska man tänka på? Vågar man

söka samverkan mellan hjärtans olika delar, utvecklar hon. som äldre kvinna ens ge sig ut i dejtingdjungeln igen – och är det någon idé?

– Ja, försäkrar Satu med emfas.

Hon råder de som söker kärleken till att tänka både kreativt och utanför sin bekvämlighetszon när det gäller tänkbara forum när det gäller ny partner på. Det kan vara allt ifrån att gå med i föreningar och delta i aktiviteter inom till exempel kyrkan, Naturskyddsföreningen eller en vandringsgrupp, till att anmäla sig till någon kurs. Det vill säga: söka sig till sammanhang där man hittar likasinnade.

– Eller – om du vågar dig utanför din bekvämlighetsbox – fundera på

Det kan vara svårt att lämna över sitt hjärta till någon annan.



HÄR KAN DU HITTA KÄRLEKEN!

- * Utgå från dina intressen och sök dig till sammanhang där du möter likasinnade.
- * Vidga dina vyer och testa nya intressen och aktiviteter där kärleken kan finnas. Om du är kvinna och vill träffa en man, testa något som även kan locka män, och vice versa.
- * Gå en kurs. Varför inte fördjupa dina vinkunskaper eller ta skepparexamen?
- * Byt hemmasoffan mot en kväll på stan. Kanske leder sportevenemanget eller pausminglet på teatern till nya, spännande kontakter.
- * På nätet. I dag finns en uppsjö av dejtingsajter för alla åldrar. Ta hjälp av vänner eller barnen om tröskeln känns hög.

SATUS BÄSTA DEJTINGTIPS:

- * Bestäm i förväg att du ska utvärdera efter t ex ett halvår: Vad har du lärt dig, hur kan du gå vidare och göra annorlunda?
- * Trivs du med dig själv i den andres sällskap, kan du vara dig själv? Hur bidrar du, hur är det att vara nära dig?
- * Får du ut det du längtar efter? Om det skaver, kan du göra något annorlunda?

Om du dejtar på nätet:

- * Avdramatisera! Nätdejting är bara ett sätt av flera att träffas. Det finns ingenting som säger att du kommer att tappa ditt omdöme och råka illa ut.
- * Dela dejtingupplevelsen med en vän som kan coacha och ge råd.
- * Om intresse finns, vänta inte med att ses i verkliga livet – först då märker du om det finns kemi.
- * Avdramatisera även att göra slut – det ingår i spelets regler. Om det inte känns rätt, ha en avslutningsreplik redo som fint men tydligt innebär "tack, men nej tack".



"Nära relationer är livsviktigt", menar Satu som möter många på jakt efter kärlek.



Årets *Hotell Romantik* spelades in i Portugal. 1500 personer sökte.



Det är inte farligt att nätdejta – testa ihop med vänner om det känns bättre, råder Satu.

”Fundera på vad du längtar efter

- om det finns någonting du skulle kunna bli intresserad av, tipsar hon.
- Särskilt om tiden går och du inte finner det du söker och behöver bredda dina "jaktmarker". Och vem vet, nya stickspår kan också få dig själv att växa som människa. Kanske har du drömmar sedan

barnsben, som att spela teater. Då är det dags nu!

Nätdejta ihop

Sedan finns förstås nätdejtingen som forum. En plattform som växer lavinartat i alla åldersgrupper, också bland äldre. Samtidigt finns fortfarande många äldre som känner att steget ut i den digitala dejtingvärlden är stort och skrämmande.

Därför råder Satu den som har möjlighet att dela sina dejting- erfarenheter med en eller flera vänner så att man inte sitter ensam vid datorn:

– Ett förslag är att träffas någon gång i veckan under trevliga former och hjälpas åt med allt ifrån urskiljningen av tänkbara dejtingkandidater till att tillsammans reflektera kring uppkomna känslor och funderingar.

Satu tycker att det är bra att sätta upp en målbild för sitt dejtande, där ungefär ett halvår kan vara lagom. Det ger tillräckligt med tid att komma in i det hela och minskar stressen över att "nu måste jag snabbt hitta någon", resonerar hon.

Vad är då utmärkande för en hälsosam parrelation? Och vad

krävs för att lyckas?

– Att den är ömsesidig och att du känner att "du finns där för mig och jag finns där för dig". Då uppstår den så magiska kontakten och vi känner tillit. För att komma dit krävs att ni båda har samma intention att vilja satsa på relationen.

Flera fördelar

Lättare sagt än gjort, kan tyckas, men här menar Satu att man kan tänka i olika steg. Innan du börjar dejta, titta på dig själv och ställ dig frågor som "Vad längtar jag efter?" och "Hur kan jag själv bidra till en god relation?"

Sedan, på dejten, reflektera över hur du blir bemött, till exempel hur sådant du berättar landar hos den andre. Blir du lyssnad till på ett djupare plan, så att "insida möter insida"? Annars, sök dig vidare. Och kom ihåg – du kan aldrig ändra på någon annan, bara dig själv.

Satu ser flera fördelar med att dejta som äldre. Livserfarenheten är större och därmed finns generellt en större förmåga att se bakom det yttre och kunna mötas på ett djupare, inre plan än hos yngre. Samtalen är ofta av mer existentiell karaktär, vilket är grundläggande



Under dejten, rannsaka dig själv: Kan du vara dig själv med den andre?



Erik Ekstrand och Kristina "Keyyo" Petrushina leder även denna säsong av Hotell Romantik.

för att skapa en trygg och nära relation.

– Självklart är attraktion och sexualitet fortsatt viktigt, betonar hon, men nu på ett mer kravlöst sätt, när sådant som familjebildning inte längre är i fokus.

Snart stundar premiären av andra säsongen av SVT:s tittarsuccé *Hotell Romantik*, där tv-tittarna fick följa 24 längtansfulla 60-plus-singlars jakt på kärleken. Det hela utspelade sig på och runt om ett romantiskt alphotell i Schweiz och känslorna hos både deltagarna och tittarna flödade.

Ger hopp

Nu är det alltså dags igen. Satu är inte förvånad över succén hittills:

– Programmet bekräftar bara att det äntligen blivit dags för de äldre att lyftas fram i ljuset, inte bara som skröpliga och vårdkrävande, utan som den blommande, brokiga och livsbejakande skara de är. Precis som människor i alla åldrar!

En annan framgångsfaktor tror Satu är att program som detta inger hopp, i alla åldrar:

– Många unga uppskattar att se att även äldre kan träffa en partner och att kärlekslivet bara blir bättre

med åren. Det minskar deras egen stress. Och de i den äldre generationen blir nyfikna och får kraft och mod att själva ge sig ut och dejta genom att se programmet. Det bidrar till att göra upp med egna fördomar och begränsande negativa självbilder.

Fast precis som med kärlek i alla åldrar uppstår tvivel och hjärtesorg även bland äldre. Därför har Satu, i egenskap av relationsexpert, medverkat både inför och under inspelningen av båda programmen. Först som en del av castingteamet, sedan som en del av vårdteamet på plats.

– Jag peppar och försöker få dem att våga ta för sig. När någon blir besviken så hjälper jag till att läka de små sårerna och komma igen.

Sätter poäng

I övrigt håller sig både hon och övriga i produktionsbolaget i bakgrunden mesta delen av tiden, berättar Satu.

Något som tv-tittarna inte får se är hur det går till när "kvällens par" väljs ut. Valet görs utifrån iakttagelser av deltagarna och deras kommunikation, men även utifrån ett poängsystem där deltagarna varje kväll får ange på en femgradig ska-



la hur intresserade de är av övriga deltagare.

Åter till dejting i stort, finns det någon övre åldersgräns?

– Nej, jag har till och med stött på 100-plussare som dejtar. Kärleken är tidlös! ■

Det är aldrig för sent, inte heller för äktenskap.

”Med mer livserfarenhet ser många bakom ytan

