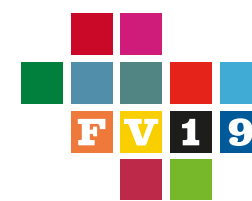


POLITIKEN



DEBAT > LEDER | KRONIKEN | KLUMMER | DEBATINDLÆG | DAGENS TEGNING | INDSEND DEBATINDLÆG

MENU



Tegning: Claus Nørregaard

Psykolog: Ensomhed på arbejdspladsen er alles ansvar

Vi skal blive bedre til at tale om det svære, tolerere hinandens forskelligheder og droppe tankegangen om, at positive tanker kun fører til positive ting, mener psykolog Birgitte Bonnerup.

Få et **GRATIS** sikkerhedstjek af din bolig

BESTIL NU ▶





SIMONE SCHEUER-HANSEN
Journalist

🚩 GEMT (KLIK FOR AT FJERNE)

FOR ABONNENTER

'Kejserens nye klæder' er skræks scenariet: En dag kigger dine kolleger på dig og udbryder, »jamen du har jo ikke tøj på!«. Du er afsløret. Ikke i bogstaveligste forstand i at være nøgen, men i at rumme uinteressante, skamfulde eller ligefrem afskyvækkende sider, der ikke er acceptable i deres øjne og muligvis heller ikke i dine egne.

Måske kan du nikke genkendende til følelsen. Det kan sågar være, at du selv går med tanker og følelser alene og undlader at dele dem med dine kolleger af frygt for at blive mødt med manglende forståelse.

Men den tavshed skal brydes, og vi skal lære at sætte ord på vores følelser, så ensomheden på arbejdspladserne bliver mindre. I hvert fald hvis det står til psykolog Birgitte Bonnerup.

»Det betyder ikke, at vi skal sætte os ned i grupper og fortabe os i os selv, mens vi uhæmmet deler vores følelser. Men vi skal have en kultur, hvor det er okay at sige, at man bliver vred, ked af det, glad for eller berørt af noget«, siger hun.

Men før det kan lade sig gøre, skal vi først og fremmest lære at tolerere hinandens svagheder og forskelligheder.

»Vi glemmer nogle gange, at det er et fællesskab. Vi skal ikke elske hinanden, vi skal have det til at fungere. Det er nemt nok at være tolerant over for det, man synes er sjovt og spændende, men vi skal også lære at være tolerante over for det, som er besværligt og fremmed«, siger Birgitte Bonnerup.

Læs også: **Filosof: Ensomhed er dit eget problem, og samfundet kan ikke hjælpe dig**

SERIE: RAMT AF LIVET



Nedtrykt, ensom, angst, stresset

Hver 8. dansker har ifølge Sundhedsstyrelsen lige nu svært ved at overkomme en almindelig hverdag med arbejde, husholdning og sociale relationer. Og det er blot et øjebliksbillede.

I løbet af livet kæntrer de fleste af os mentalt i korte eller lange perioder. I en ny serie undersøger Politiken, hvordan vi lever med det, der rammer os. Og hvordan vi kommer videre.

Følg med på www.politiken.dk/ramtaflivet eller på vores [facebookgruppe](#).

Annonce

MEST LÆSTE

Når du er færdig med at gokke, så stem på Jokke: LA-politiker annoncerer på verdens største pornohjemmeside

MEDIER | 🚩 |

Farvel, Bispeengbue: Inden længe kan Nørrebro blive mere grøn, og åen kan genopstå

KØBENHAVN | 🚩 |

Derfor faldt dronningens hammer så hårdt: Christian Kjær er ribbet for titler og orden

DANMARK | 🚩 |



ANNONCØRBETALT INDHOLD
Geberit

For Dikke er toilettet blevet en passion

Engang var farven det vigtigste, i dag er det hygiejne og velvære, siger toileteksperten.

Annonce

Netop frygten for at bliver afsløret, eller 'afsløringsangsten', er noget, der vækker genklang hos rigtig mange af hendes klienter. Som coach, psykolog med speciale i organisationspsykologi og sammen med Annemette Hasselager forfatter til bogen 'Kærlighed og ensomhed i arbejdslivet' står hun ofte over for arbejdspladser med medarbejdere, der føler sig ensomme uden at fortælle det til nogen.

»Toiletterne må være fyldt af folk, der græder, hvis man tænker på, hvor nødvendigt folk synes, det er at skjule deres følelser«, siger Birgitte Bonnerup.

Vi har alle en kollegial forpligtelse

Selv om de ensomme ikke altid selv kan forklare deres ensomhed, mener Birgitte Bonnerup at kunne pege på nogle årsager: individualiseringen og ideen om, at positive tanker per automatik fører til positive ting.

»Der er en tidsånd lige nu, hvor man er overbevist om, at hvis man tænker og taler om det positive, så går det negative væk. Sådan fungerer det bare ikke. Samtidig har vi fået en kultur, hvor du er din egen lykkes smed, og hvis du ikke lykkes, må du lige tage dig sammen og lykkes alligevel. Presset vendes indad, og det er din egen fejl, hvis du ikke slår til«, siger Birgitte Bonnerup.

»Det er godt at tage ansvar for sit eget liv, men hvis man oplever at være alene om det ansvar og bebrejder sig selv for ikke at lykkes, kommer det let til at se ud, som om man er den eneste, der har vanskeligheder. Når vanskelighederne gøres tavse, bliver de ikke justeret ud fra en viden om, hvordan andre har det og oplever deres problemer og utilstrækkeligheder. Virkelig mange af dem, jeg taler med, er deres egen værste fjende. De kan ikke se, at det at være god nok er godt nok. Det gør, at de føler sig utilstrækkelige, og det er ikke en god basis for at yde et godt stykke arbejde«, siger hun.

Alt det er ifølge Birgitte Bonnerup et produkt af, at individualiseringens 'du-skal-sørge-for-din-egen-succes-kultur' er kammet over.

»Noget så simpelt som at være ærgerlig over ikke at lykkes med at løse en opgave kan være svært. Det bliver til indre stemmer, der fortæller dig alt det, du kunne have gjort bedre. Stemmerne kan have stor betydning for oplevelsen af ensomhed og ikke at kunne slå til, alt afhængigt af om det er en bedømmende stemme, en, der fortæller dig, at du skal føre dig frem og spille klog, eller en, der fortæller dig, at du gør det godt, og at dine intentioner er konstruktive. Den slags indre dialoger er meget betydningsfulde for en realistisk opfattelse af sig selv«, siger Birgitte Bonnerup.

Man må selvfølgelig godt synes mere om nogen end andre, men vi skal ikke have folk, der sidder alene. Heller ikke selv om de snakker om noget, der ikke interesserer en selv

Men hvis vi hver især selv er ansvarlige for vores egen lykke, er det så ikke et spørgsmål om, at man søger andres selskab, hvis man er ensom?

»Ensomheden er ikke alene den ensommes ansvar. Vi har alle en kollegial forpligtelse til at sørge for, at alle har nogle at snakke og spise frokost med. Man må selvfølgelig godt synes mere om nogen end andre, men vi skal ikke have folk, der sidder alene. Heller ikke selv om de snakker om noget, der ikke interesserer en selv«.

Helt ærligt, der er da ikke nogen, der gider være socialpædagogisk støtteperson i frokostpausen for kolleger, de ikke kender?

»Måske er problemet netop det, at man tænker, at det er at være socialpædagogisk støtteperson, og ikke at det er et andet menneske. Det er mere et spørgsmål om, at vi tænker over og handler efter, om vi er for snævre i vores forståelse af, hvem vi vil være sammen med. Det er jo ikke altid dem, man ligner mest, man lærer mest af. Den ensomme må overveje, hvad der ligger bag ensomheden, såvel som medlemmerne af 'frokostklubberne' må overveje, hvem de ekskluderer«.

Men skal den ensomme ikke også tage skeen i den anden hånd?

»Jo. Den ensomme kan blive klogere på, hvilke indre dialoger der bestemmer, hvad der er rigtigt og forkert, og gør, at vedkommende ender i en situation, hvor han eller hun føler sig skrækkeligt ensom. Og så skal man søge ud, søge hjælp og tale med andre. Måske nogle, der har det på samme måde – der er faktisk flere, end man tror«.

Det er godt nok at være 'god nok'

En anden tendens, der har vundet frem, er, at alle skal være noget særligt. Enten skal du være den klogeste, den stærkeste, den hurtigste eller den bedste. Det er problematisk, mener Birgitte Bonnerup.

»Den higen efter at være særlig betyder, at mange mennesker ikke kan finde ro i at være en krumtap i samfundet og synes, at det er okay at være en del af et stort system, uden at nogen rejser sig op og råber hurra. Det er ikke rart at føle sig som en ubetydelig del af et stort maskineri, men det bør være okay at opleve sig som en del af noget større, uden at man nødvendigvis stikker ud som noget exceptionelt«, siger hun.

Birgitte Bonnerup tror, vi er ude i en 'megatrend', hvor vi alle skal kunne

fremlægge noget helt særligt for at være en accepteret del af fællesskabet.

ANNONCØRBETALT INDHOLD FRA TIVOLI

Preben Uglebjerg lokkede verdens største divaer til København

[Læs mere](#)

TIVOLI

Læs også: Brevveksling mellem Nørmark og Lumholt: Er stress din egen skyld?

»Se bare i sportens verden. Hvor det før var særligt at løbe et maraton, er det nu kun særligt, når man har løbet en ironman. Vi ser det også på arbejdspladserne, hvor man har ugens og månedens medarbejder. Det er tydeligt at se den tendens, som individualiseringen har medført. Man skal ikke bare passe ind, man skal også være en helt særlig del af gruppen«, siger Birgitte Bonnerup.

Ifølge hende spiller det sammen med vores psykologiske grunddilemma, hvor vi på den ene side ikke vil ekskluderes fra fællesskabet og på den anden side ikke vil spises af det og gå i et med tapetet.

»Hvis man hele tiden er noget særligt, kan man på en eller anden måde bedre balancere på kanten af de to ting. Men vi kan jo netop ikke være noget særligt bare ved at prøve at gøre noget særligt. At skulle være noget andet end man er, eller gøre noget andet end man magter bare for at være med, kan blive til oplevelsen af utilstrækkelighed og ensomhed. Det er et pres på det ydre og indre selv om ikke bare at passe ind, men at passe ind på en unik måde«, siger Birgitte Bonnerup.

Men er det ikke fint at være noget særligt?

»Nej. Hvis man tænker på de sidste 30 års historie, var det før sådan, at man for enhver pris ikke måtte stikke ud fra mængden. Dengang var det ideologisk set sværere at få lov til at være dygtigere, klogere og hurtigere end andre – også selv om man måske var det. I dag er det svinget over i den anden yderlighed, og folk skal alle være over gennemsnittet. Det kan alle bare ikke være, og det går ud over trivslen«.

Læs også: Ramt af livet: Før jeg slog hovedet, kørte jeg med 120 i timen derudad

Hvis vi skal fremme trivslen, er det ifølge Birgitte Bonnerup vigtigt, at vi begynder at anskue ensomheden som et fælles problem – uanset om vi selv er

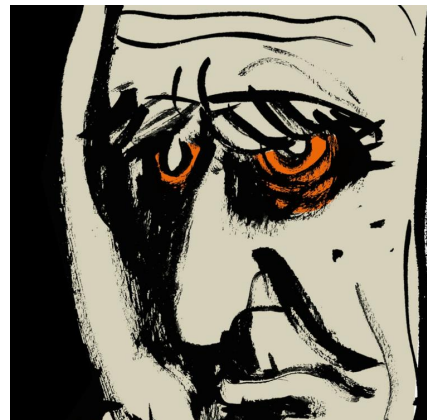
ensomme- da det i sidste ende kan have konsekvenser for fællesskabet.

»Den manglende forståelse og tolerance for forskelligheder er selvsagt et problem for dem, der føler sig ensomme. Men arbejdspladserne kommer til at miste vigtig viden og erfaring, hvis kun succes, positiv tænkning eller politisk korrekthed er blandt det, der er acceptabelt at opleve eller udtrykke«.

3 KOMMENTARER

GIV ARTIKLEN I GAVE

Som Politiken-abonnent kan du ubegrænset dele artikler med dine venner og familie.



REDAKTIONEN ANBEFALER

Filosof: Ensomhed er dit eget problem, og samfundet kan ikke hjælpe dig

DEBAT | [🔒](#) |

LÆS MERE:

Ramt af livet: Før jeg slog hovedet, kørte jeg med 120 i timen derudad

8. marts

KRONIKEN | [🔒](#) |

Brevveksling mellem Nørmark og Lumholt: Er stress din egen skyld?

17. marts

RAMT AF LIVET | [🔒](#) |

Præst: »Sorg er et grundvilkår i livet, og den kommer ikke kun, når nogen dør«

14. marts

RAMT AF LIVET | [🔒](#) |

Sebastians historie: »Jeg var en glad og frisk ung mand, med kæreste, bil, lejlighed, familie og masser af venner«

14. marts

RAMT AF LIVET | [🔒](#) |

Psykisk syg: Fra det inderste af mine knoglemarv og det yderste af mine fingerspidser; jeg hader min sygdom

18. marts

KRONIKEN | [🔒](#) |

Kvinder har det værre end mænd. Men de sørger for at få hjælp til deres problemer i tide

12. marts

RAMT AF LIVET | [🔒](#) |



NOA REDINGTON

Noa Redington: Her er valg- kampens fem kedeligste vigtige spørgsmål. Dem, vores politikere undgår

KLUMMER | [🔖](#) |



Paneldebat om børn: »For mig er klima lige så vigtigt som minimums- normeringer«

DEBAT | [🔖](#) |



Herbert Pundik: Egyptisk militær redder årets Melodi Grand Prix- finale

HERBERT PUNDIK | [🔖](#) |



Københavns social- borgmester: Konklusionerne i syltet rapport er så alvorlige, at det giver anledning til nyt udgangspunkt for sundheds- reform

DEBATINDLÆG | [🔖](#) |

KRONIKEN

Forlægger: Hvad ville Sokrates mon mene om #metoo-bølgen?

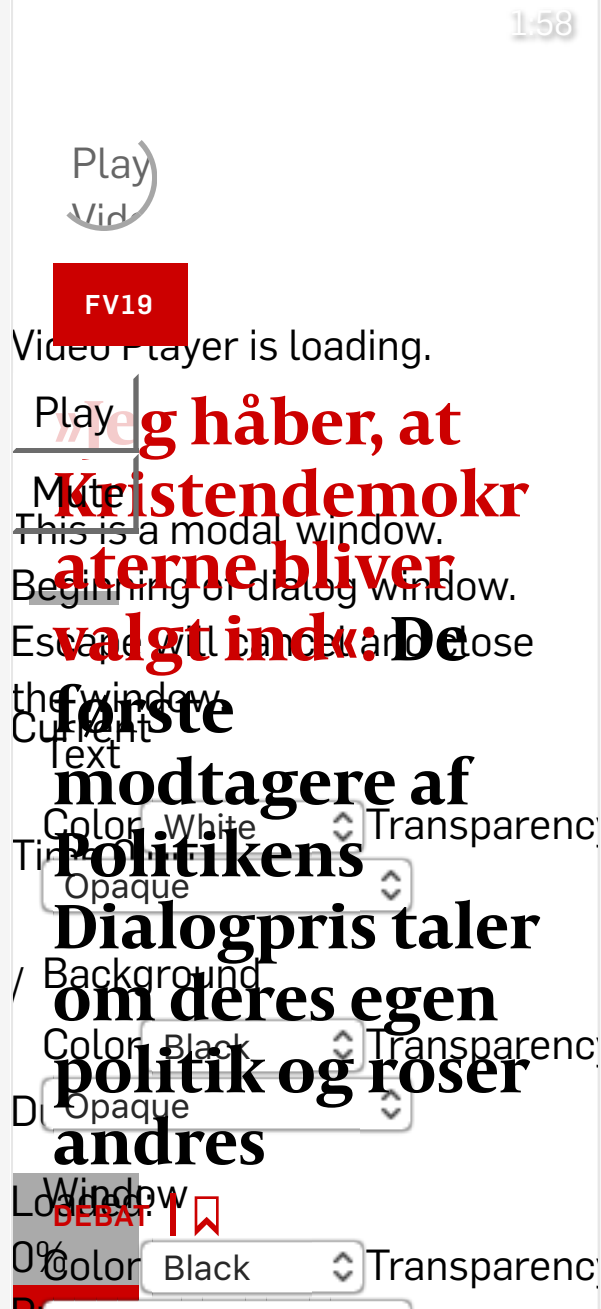
KRONIKEN | [🔖](#) |

Førstegangs- vælger: Vi har så travlt med at fastholde hinanden i de kasser, vi kender

DEBAT | [🔖](#) |

Carsten Jensen: Der er flere, end vi kan aflæse af valg- prognoserne, som føler sig rigtig skidt tilpas med den måde, vi behandler udlændinge på

DEBAT | [🔖](#) |



MEST LÆSTE

- 1 Når du er færdig med at gokke, så stem på Jokke: LA-politiker annoncerer på verdens største pornohjemmeside
MEDIER |  |
- 2 Farvel, Bispeengbue: Inden længe kan Nørrebro blive mere grøn, og åen kan genopstå
KØBENHAVN |  |
- 3 Derfor faldt dronningens hammer så hårdt: Christian Kjær er ribbet for titler og orden
DANMARK |  |
- 4 Valby-par sover, spiser og bader i haven: »Det er fantastisk at stå og kigge på alt det grønne og måske plukke et par vindruer, mens man bader«
DESIGN |  |
- 5 Chefredaktøren: Paludans marginale politiske parallelsamfund stikker hovedet frem og siger 'bøh'! Det skal ikke få os til at dø af skræk
DEBAT |  |

SENESTE NYT

- Djokovic viser høj klasse på det helt rigtige tidspunkt
13 MINUTTER SIDEN |  |
- Landstræneren utilfreds med disciplinen: »Det gør man sgu ikke i hockey. Det var meget frustrerende at se på«
13 MINUTTER SIDEN |  |
- Ellemann freder Kristian Jensen: Jeg er ikke kandidat til formandsposten
34 MINUTTER SIDEN |  |
- Guterres beder verden få fart på klimatiltag
36 MINUTTER SIDEN |  |
- »Det er for tidligt at afskrive os«: Hobro holder fast i troen trods nederlag til Vejle i første duel om nedrykning
49 MINUTTER SIDEN |  |

FOR ABONNENTER

- Farvel, Bispeengbue: Inden længe kan Nørrebro blive mere grøn, og åen kan genopstå
KØBENHAVN |  |
- Derfor faldt dronningens hammer så hårdt: Christian Kjær er ribbet for titler og orden
DANMARK |  |
- Når du er færdig med at gokke, så stem på Jokke: LA-politiker annoncerer på verdens største pornohjemmeside
MEDIER |  |
- Mor hitter med videnskabeligt værk: Hvad siger forskningen om amning, søvntræning eller samsovning?
BØGER |  |
- Mød Danmarks hemmelige hitmager: Hun opsøgte dragshows, gik med slips og ville være som Bowie og Jagger. Engang blev hun spurgt, om hun hellere ville være en mand. Det vil Lise Cabble ikke
MUSIK |  |

FOR ABONNENTER

Det her er sci-fi-udgaven af krisen i Mellemøsten

KUNST |  |

ANMELDELSE

Svend Brinkmann anmelder sorgbog: 'Bagklog'-vært har skrevet en nyttig og personlig overlevelsesguide for efterladte

BØGER |  |

Politiken Morgen

Lad os hjælpe dig med at få overblik. Politikens journalister vil hver morgen håndplukke og servere dagens bedste historier for dig.

Tilmeld

FOR ABONNENTER

Det får du som abonnent: Særlig pris på Hövding Cykelairbag

Lige nu har du også adgang til Politiken Plus. Spar blandt andet 500 kr. på en Hövding cykelairbag.

Køb her

Pluspris 1.795 kr.
Pris uden abonnement 2.295 kr.

PODCASTS



DU LYTTER TIL POLITIKEN Hvem er vinder og

▶ ● 28:37

Hver fredag i valgkampen vil politisk kommentator Kristian Madsen og politisk redaktør Anders Bæksgaard klynge ugens vigtigste begivenheder op – og fortælle, hvad de egentlig handler om. Hvorfor smed Løkke i denne uge pludselig et kæmpe velfærdsløfte på bordet? Hvem står tilbage som ugens taber? Hvem er ugens vinder? Lyt med!



DU LYTTER TIL POLITIKEN Venezuela – to mænds kamp om et korrupt militær

▶ ● 24:16

I Venezuela er der i øjeblikket to mænd, der begge kalder sig landets leder. Socialisten Maduro, som blev præsident i 2013. Og oppositionsfiguren Guaidó, som udråbte sig selv til præsident i januar. Lige nu foregår der en udmattelseskamp mellem de to om landet og især militæret, mens vrede venezuelanere går på gaden. Hør om krisen i dagens afsnit.



DU LYTTER TIL POLITIKEN Hør podcast: Valg

▶ ● 23:50

Så kom det. 5. juni skal danskere til valg – på selveste Grundlovsdag. Hvad er det for en valgkamp, vi nu befinder os i? Hvordan vil de politiske partier vinde vores stemmer? Og hvem vinder?

FOR SIDEN

Ellemann freder Kristian Jensen: Jeg er ikke kandidat til formands- posten

DANMARK | [🔖](#) |

EP19

Sagde han virkelig det?: Socialdemokratisk fagboss støtter borgerlig spidskandidat

EP19 | [🔖](#) LÆS SENERE | [FOR ABONNENTER](#)

OBSERVATIONSLISTEN

26-årigt fransk wunderkind giver underklassen en stemme - nu

SENESTE NYT

Djokovic viser høj klasse på det helt rigtige tidspunkt

13 MINUTTER SIDEN | [🔖](#)

Landstræneren utilfreds med disciplinen: »Det gør man sgu ikke i hockey. Det var meget frustrerende at se på«

13 MINUTTER SIDEN | [🔖](#) |

Ellemann freder Kristian Jensen: Jeg er ikke kandidat til formandsposten

34 MINUTTER SIDEN | [🔖](#) |

Guterres beder verden få fart på klimatiltag

36 MINUTTER SIDEN | [🔖](#)

»Det er for tidligt at afskrive os«: Hobro holder fast i troen trods nederlag til Vejle i første duel om nedrykning

49 MINUTTER SIDEN | [🔖](#) |

»Den mest tilfredsstillende Premier League nogensinde«: I 83 sekunder troede Liverpool- fansene på mirakler, men City genvandt guldet

56 MINUTTER SIDEN | [🔖](#) |

kan du læse
ham på dansk

KULTUR |  |

»Den mest
tilfredsstillende
Premier League
nogensinde«: I
83 sekunder
troede
Liverpool-
fansene på
mirakler, men
City genvandt
guldet

FODBOLD |  |

Landstræneren
utilfreds med
disciplinen:
»Det gør man
sgu ikke i
hockey. Det var
meget
frustrerende at
se på«

SPORT |  |

SET I TV

Komedier er
noget andet

FV19

Politiken-fotograf har
fulgt Lars Løkke et
halvt år: Blikket er
skarpt, inden han
toner frem. Med lidt
hjælp. Fra tre
medarbejdere. Og fire
puder

FOLKETINGSVALG 2019 |  LÆS SENERE | FOR ABONNENT

NOA REDINGTON

Noa Redington: Her er
valgkampens fem
kedeligste vigtige
spørgsmål. Dem,
vores politikere
undgår

KLUMMER |  LÆS SENERE | FOR ABONNENTER

Analyse: Socialdemokratisk
fagboss støtter borgerlig
spidskandidat

58 MINUTTER SIDEN |  |

Live: FCK-reserver forsøger at
lægge pres på FCM

1 TIME SIDEN |  |

Kunstnere slår kollektive streger:
Den Frie Forårsudstilling har
sjældent været mere bleg. Og
mere original

1 TIME SIDEN |  |

Dansk debutant imponerer med
hårdt slid, og tysk
himmelstormer fyrer
kanonspurt af

1 TIME SIDEN |  |

end i gamle dage, og det skal man ikke kimse af. Se selv efter på Netflix

FILM OG TV |  |

ANMELDELSE

Kunstnere slår kollektive streger: Den Frie Forårsudstilling har sjældent været mere bleg. Og mere original

KULTUR |  LÆS SENERE | FOR ABONNENTER

Farvel, Bispeengbue: Inden længe kan Nørrebro blive mere grøn, og åen kan genopstå

KØBENHAVN |  LÆS SENERE | FOR ABONNENTER

Mød Danmarks hemmelige hitmager: Hun opsøgte dragshows, gik med slips og ville være som Bowie og Jagger. Engang blev hun spurgt, om hun hellere ville være en mand

MUSIK |  |

OM POLITIKEN

Organet for den højeste oplysning siden 1884

Rådhuspladsen 37
1785 Kbh. V.
Tlf: 33 11 85 11

[Kontakt os](#)

[Politikens vision](#)

[Politikens journalistik og etik](#)

[Arkivet](#)

[Annoncer](#)

[Sikker postkasse - SecureDrop](#)

Copyright Politiken 2018

Chefredaktionen

Christian Jensen (ansvarshavende)
Anne Mette Svane

Kommerciel direktør

Natasha Brandt

Digital direktør

Troels Behrendt Jørgensen

Digital redaktionschef

Thomas Berndt

Digital udviklingschef

Aske Johan Koppel Stræde

Annoncedirektør

Thomas R. Larsen

Forsideredaktør lige nu

Karen Marie Holk

KØB ABONNEMENT

Politiken Digital
Politiken Kombi
Politiken Komplet
Kundecenter

FØLG OS