



Helen Cederqvist och Marie Baier fann ny vänskap i Göteborg via forumet Citypolarna.

# Helen och Marie hittade nya vänner i ett forum för ensamman vuxna

När Helen Cederqvist som vuxen flyttade hem till Sverige efter många år i London fanns inga gamla vänner kvar. Att det skulle bli svårt att hitta nya fick hon lära sig den hårda vägen. Det hann gå fyra år innan hon fick ett nytt kompisgäng.

**N**är Helen Cederqvist, 46 år, återvände hem till Göteborg efter tio år i London hade vänskapsrelationerna från barn- och ungdomsåren runnit ut i sanden.

– Alla väljer ju vi lite olika vägar i livet. Om man är borta en kortare tid är det inte så svårt att plocka upp tråden igen men om man, som jag var, är borta i tio år och själv är en bra bit över 30, är det inte lika enkelt, säger hon.

I London var hennes privatliv tätt sammanflätat med arbetslivet. Umgänget bestod av arbetskamrater, både på jobbet och på fritiden. Arbetsdagen avslutades ofta med en stund på puben eller över en bit mat på restaurang. Kollegorna fanns där även under lediga dagar.

– Den som ville kunde hänga på, alla var välkomna. Det var liksom självklart och ett mer inkluderande sätt att leva på än här, säger hon.

**2009 var det dags att flytta hem igen.** Det blev oväntat svårt att hitta ett nytt jobb men hon kände sig ändå optimistisk – hon hade ju alltid tidigare haft lätt för att knyta till sig nya kontakter. Den första tiden bodde hon hemma hos sin mamma på Hisingen. Så småningom fick hon nytt jobb i Göteborg, arbetskamrater och en bostad – men det sociala umgänget ville inte infinna sig.

– Jag förväntade mig inte att det skulle gå som en dans på rosor, men heller inte att det skulle vara så trögt att hitta nya vänner och nytt socialt sammanhang. Vi svenskar har ett rykte om oss att vara reserverade och det är inget oförtjänt rykte, det är sant. Sverige är ett kallt land på det sättet, säger hon.

I dag är hon en erfarenhet rikare även om den var plågsam medan den varade.

– Jag har fått en annan förståelse för hur det kan vara för andra som kommer hit och hur svårt det kan vara att bli en del av Sverige och hitta sociala sammanhang. Det var en ögonöppnare för mig och en upplevelse i sig, säger hon.

Under pandemin begränsades människors sociala liv på grund av restriktionerna och många fick känna på den ensamhet som äldre vittnar om när deras partner och vänner går bort. Fyra av tio hushåll i Sverige är ensamhushåll och under jul och andra högtider kan ensamheten kännas extra svår.

Men även tonåringar känner sig

ensamma. När Folkhälsomyndigheten mätte skolbarns hälsovanor 2017 och 2018 uppgav nästan var femte flicka i 15-årsåldern att de "oftast" eller "alltid" kände sig ensamman.

– Jag var ju inte helt ensam, jag hade min familj. Men att aldrig hitta det där sociala umgänget började kännas mer och mer som en börda. Jag vet inte hur jag hade mått idag eller hur livet hade sett ut i dag om det hade fortsatt så, säger Helen Cederqvist.

”*Första steget är egentligen att våga hänga med på en aktivitet, vilken som helst egentligen.*”

Helen Cederqvist

**När Christian Altenius** flyttade tillbaka till hemstaden Malmö, efter tio år i Stockholm, överraskades han av ett tomrum han inte riktigt hade räknat med. Han kände sig ensam.

– Jag saknade i synnerhet killkompisar men visste inte riktigt var jag skulle börja. Dejtingsajterna fanns ju och till slut la jag upp en liten blänkare på en av dom som började med orden: Hej grabbar, det här är inte vad ni tror, jag har flyttat till Malmö och känner mig sjukt ensam och skulle vilja ha några kompisar och hänga med. Gensvaret blev över förväntan, det visade sig att ett par hundra malmöbor i olika åldrar kände som jag, både killar och tjejer. Det

viktiga är att söka sig till nätverk där människor är lika kontaktsökande som man själv är.

**En av alla** som nappade var Johan Broddfelt och gemensamt startade de Citypolarna, ett nätverk för \*vuxna som vill skaffa sig ett bredare socialt liv, som de i dag driver på hobbybasis. Citypolarna blev även startpunkten för Christian Altenius yrke som föreläsare kring ensamhet och hur man tar sig ur den.

– I en ny livssituation ska det aldrig behöva gå så långt att du hamnar i ofrivillig ensamhet. Nätverket förebygger ensamhet och fyller precis den funktion vi vill att den ska fylla. När du separerat, eller när barnen flyttat hemifrån, ja då ska du på det här sättet enkelt kunna finna ny gemenskap, säger Christian.

Helen blev en av dem som tog kontakt med Citypolarna och 2013, fyra år efter hemflytten, började Helens privatliv sakta fyllas på med nya vänner och bekantskaper.

– Många lever i ensamhushåll idag, folk är nyinflyttade eller nyskilda och har, på samma sätt som jag hade, jättesvårt att hitta nytt socialt umgänge i vuxen ålder. Ensamhet behöver inte i sig vara negativ men ofrivillig ensamhet mår man så klart jättedåligt av och jag var en av dem, säger hon.

**Idag arbetar Helen Cederqvist** som konsult hos Riksbyggen på Masthuggstorget i centrala Göteborg. Inte långt därifrån arbetar en av hennes numera nära vänner, Marie Baier, 59 år.

Hon är också en hemvändare, men från Karlstad. I unga år lämnade hon

Göteborg för ett liv i Karlstad tillsammans med den, nu sedan länge, före detta maken. Vid skilsmässan stod hon, 37 år gammal, utan socialt sammanhang – annat än familj och arbetskamrater – då umgänget försvann med dåvarande maken.

– Det handlar ju inte om någon ovänskap eller sådant, men det blir ofta så när man går isär, de var ju hans vänner från början, säger hon.

Även för henne blev Citypolarna ett sätt att ta sig ur den plötsliga ensamheten, först i Karlstad och sedan i Göteborg. När hon blev erbjuden ett chefsjobb i hemstaden, tvekade hon aldrig, sonen var utflugen och hon visste ju hur hon skulle hitta ny krets av vänner.

– Det som är så underbart med Citypolarna är att personer föreslår aktiviteter som man inte ens visste att man ville gå på. Jag och konstrundor, "aldrig!" tänkte jag. Men så blev det. I den här åldern är det ju ingen som knackar på dörren och frågar om man ska leka. Första steget är egentligen att våga hänga med på en aktivitet, vilken som helst egentligen, säger hon.

**Den första träffen** i Göteborg blev över en middag på restaurang med 20 okända kvinnor i olika åldrar. Det var i januari 2016 och i dag har Marie det umgänge hon behöver.

– Jag har hittat folk som jag trivs med och som trivs med mig. Vi reser, äter middagar, går på bio, musikbingo och quiz, firar midsommar och nyår ihop och idag ska vi ut shoppa. Jag tycker det är så vansinnigt häftigt att i min ålder kunnat hitta nya vänner i så olika åldrar, den yngsta jag umgås med är bara 30, säger hon.

Idag är hon och Helen Cederqvist två av nätverkets många aktiva i Göteborg.

– Jag tycker att det är kul att träffa människor och trivs i många sociala sammanhang och jag tycker det är kul att få med människor ut. Det finns många människor som sitter hemma och inte har förmågan, lusten eller energin att hitta på något själv. Här är det bara öppet för alla att hänga på. Det handlar om att våga ta första steget egentligen.



**Pia Svensson**  
pia.svensson@gp.se



Bild:  
**Sanna Tedeberg**  
bild@gp.se



Helen Cederqvist och Marie Baier och andra medlemmar i Citypolarna ses ibland på Jerntorget Brygghus i Göteborg.