



Lukas Rask Jensens tale om ensomhed ved Talefest Midt

Taler

Lukas Rask Jensen
Elev på HF & VUC Nord Hobro

Dato

19. marts 2025

Sted

Dokk1, Aarhus

- 1 En af de bedste tragedier i livet er, at du altid vil blive elsket mere, end du
nogensinde vil vide. Nogen i din klasse finder din tilstedeværelse indbydende og
varm, selv hvis I kun har udvekslet få ord, eller måske slet ingen. Nogen på
gaden elskede dit smil, og det lyste deres vej op i flere gader frem. Nogen, du
5 plejede at være venner med, ønsker stadig inderligt at kunne kalde dit navn med
varme. Selv nogen, du var venner med for fem år siden, ville give alt for at være i
samme rum som dig i dag. Nogen, der regelmæssigt kommer på arbejde, bliver
skuffet, når du ikke er der til at lyse deres dag op. Nogen savnede dig i dag.
Nogen lagde mærke til, da du var væk. Nogen elsker dig, når du er der. Nogen
10 elsker dig, når du ikke er til at finde. Du tror måske, at du altid er forsvundet,
når du ikke længere er en del af billedet, men du har aldrig forladt rammen.

- Ensomhed blandt unge er en virkelighed, der rammer mange flere, end vi måske
tror. Selvom vi er forbundet gennem sociale medier og teknologi, føler mange
15 sig stadig alene – og ofte i stilhed. Ensomhed er som en usynlig mur, der isolerer
os, selv når vi er omgivet af mennesker.

- Men kan vi virkelig kæmpe mod denne mur? Mange vil argumentere for, at
ensomhed er en kompleks følelse, som ikke bare kan løses med små handlinger.
20 Alligevel tror jeg på, at vi kan bryde den ned – sammen. Faktisk kan vi hver især
tage små, men vigtige skridt for at skabe forandring. Og her handler det om
tillid: Troen på, at selv de mindste handlinger kan skabe en stor forskel.

Så hvad kan vi gøre? Det starter med at tage handling:

25

Start en samtale. Tænk på nogen, du ikke har talt med længe, eller måske én, du
aldrig har taget dig tid til at lære at kende. Send en besked, eller sig hej, næste

30 gang I ses. Det handler ikke om at forvente et stort resultat – det handler om at tage chancen og tro på at det gør en forskel.

35 Inviter nogen med. Måske til en kop kaffe, en gåtur, eller noget, du allerede har planlagt. Selv en lille invitation kan gøre, at nogen føler sig set. Ja, det kan ske, at de siger nej, og det kan føles afvisende. Men husk, at det er tanken, der tæller og at det handler om at alle skal føle sig set.

40

Lyt. Når du tager dig tid til at være nærværende, viser du, at deres tanker og følelser betyder noget. Hvis man er ensom, er det at blive hørt en kæmpe hjælp når man føler sig isoleret.

45

Jeg ved, hvordan det føles at være alene. Der var engang, hvor jeg skulle holde
50 nytårsaften alene. Alle andre havde planer, og jeg sad der og tænkte, om nogen overhovedet lagde mærke til, at jeg ikke var en del af festen. Det var en ensom oplevelse, men det fik mig også til at indse, hvor meget en lille gestus fra nogen kunne have gjort en forskel.

55 Det kræver mod at række ud. Jeg og måske er du også usikker på, hvordan det vil blive modtaget – men her er tilliden vigtig. Stol på, at det, du gør, har betydning, selv hvis det ikke kan mærkes med det samme.

Men nogle ville nok sige: ”Er det ikke bedre at lade folk finde deres egne veje og
60 give dem plads?” Jo, men der er en forskel på at give plads og på at lade nogen sidde fast i ensomhed. Små handlinger kan være den hånd, der hjælper dem videre.

Vi glemmer tit at der altid vil være nogen, der hellere end gerne vil tale og bruge
65 tid sammen med os.

Lad ikke ensomheden vinde. Vi kan skabe fællesskaber, hvor alle føler sig

70 velkomne, set og værdsat. Det handler om at turde være den første til at række
hånden frem.

Min udfordring til dig er simpel: Gør noget allerede i dag. Find én, der måske
har brug for at blive set, og vær den, der tager første skridt. Det kræver ikke
meget, men det kan ændre alt.

75 Og husk, selv hvis du ikke får respons med det samme, har din indsats stadig
betydning.

Tak for, at du er med til at skabe en verden, hvor ingen skal føle sig alene.
80 Sammen kan vi nedbryde denne mur.

Kilde

Manuskript tilsendt af taler og udgivet af Danske Taler med tilladelse fra taler.

Kildetype

85 Digitalt manuskript

Tags

Agitationstale, Talefest

Relateret

90 Ida Stampe Haghs tale om gratis offentlig transport ved Talefest Midt
19. marts 2025

Isabelle Fontini Degns tale "Fra formynderi til frihed" ved Talefest Midt
19. marts 2025

Joey Damgaard Leths tale om at tage chancer ved Talefest Midt
19. marts 2025

95 Jonas Overgård Christensens tale om elcyklister ved Talefest Midt
19. marts 2025

Louise Fjeldgaard Hvalsøes tale om kvindedrab ved Talefest Midt
19. marts 2025

Magnus Gylholm Møllers tale om atomkraft ved Talefest Midt
19. marts 2025

100 Naja Marie Kjær Bramsens tale om privatøkonomi på skoleskemaet ved Talefest Midt
19. marts 2025

Oscar Moen Søndergaards tale om ligestilling ved Talefest Midt
19. marts 2025

Rikke Lykke Hovmand Olesens tale "Afhængig af tillid" ved Talefest Midt
19. marts 2025

Sigrid Aisha Goul Frobergs tale om kendskab til Grønlands historie ved Talefest Midt
19. marts 2025

105 Noah Priess Madsens tale "Smil dit bedste smil - det smitter" ved Talefest Midt
19. marts 2025

URI

<https://www.dansketaler.dk/tale/lukas-rask-jensens-tale-om-ensomhed-ved-talefest-midt>

110

115

120

125

130

135

140

145