

## [Transcript] 112 For Venskaber / LANGSDISTANCEVENNER

Podcasten bliver sponsoreret af Tilia.

Hos Tilia arbejder vi på at skabe Danmarks bedste 5G-nætværk, så du nemt kan holde kontakten med familie, venner og kolleger.

Tilia, til jeres måde at være forbundet på.

Du lytter til en podcast fra 24.07.

Dem, der kommer og besøger mig, er det dem, der rigtig væmmer.

Alle dem, der ikke kommer og besøger mig, de væmmer ikke en skid.

Det har hovedet aldrig været min rigtige venner.

Og da begyndte jeg det hurtigt, så opdager jeg nok ikke havde nogen rigtige venner.

Hvis det var sådan, det skulle være i hvert fald.

Kærester kommer og går.

Venskaber består.

Det har i hvert fald hørt.

Derfor har jeg også altid haft det helt skamfuldt over,

at jeg har mistet mindst lige så mange venner som kærester.

Måske genkender du følelsen af, at venskaber kan være både den stærkeste, skrøbliste, bedste og sværeste relation i verden.

Lige nu har jeg for eksempel både gamle venner,

jeg håber på at vinde tilbage.

Nogen, jeg helst vil glemme.

Venskaber, jeg drømmer om, bliver endnu tættere.

Og vendefalskelser i folk, der endnu ikke ved, at de en dag skal være min ven.

Derfor har vi lavet denne her podcast.

En slags venskabsambulance.

Hvor vi hver uge vil hjælpe dig med dine venskaber.

Og måske forhåbentlig sæt blive venner undervejs.

Mit navn er Ida Sofia.

Mit navn er Maria Jenssel.

Du lytter til 112 for venskaber.

Velkommen til.

Skriv hvor I gang.

Hvad griner du af?

Har du noget sjovt, men jeg ved ikke noget om.

Nej.

Nej, jeg kom bare til at grine af, at du synes, det var sjovt, at jeg gerne ville tale om mit tøj.

Nej, sødt.

Ja, sødt.

Men jeg havde det også lidt, da jeg skrev dagen.

Det er det sødt.

Jeg kender godt det der, når man har fået en ny tøj.

Man gerne vil tale om det.

Det kender jeg meget godt.

Skal vi bare...

Ja.

## [Transcript] 112 For Venskaber / LANGSDISTANCEVENNER

Jeg er klar.

Hej Ida.

Hej Maria.

Velkommen til 112 for venskaber afsnit 9.

Og jeg synes, at vi skal springe lige til dagens helt store nyhed.

Æmne, prænis, hvad kan man kalde det?

Du har fået nyt tøj.

Og jeg synes, du sidder over for mig, stolt som en skolepige i første klasse, der har fået helt nye gummi sko.

Og så er der bare vinter, der bliver sagt, rigtig fløjt for et tjæt, du har taget på i dag.

Er det man lige?

Ja.

Du stoler?

Ja, men det er også fordi, at det er faktisk et stort ting.

Fordi, at jeg ligesom blev gravid for anden gang og sådan noget, så tænkte jeg, jeg skal ikke ud og købe en masse nyt, stort tøj.

Jeg går bare i det her, jeg kan ligge passe.

Jeg har tre buksængelpasser og et par skjorter.

Og det er fint, så får jeg vasket det igen og igen, og så går jeg bare med det.

Og så taber jeg mig jo.

Og så kan jeg tage alt mit gamle tøj på.

Klippe til ti måneder efter føtlen, kan stadig ikke passe alt mit gamle tøj.

Og har bare ligesom blevet ved med at udskudde det, og udskudde det, og tænkte, ej, det er dumt lige om lidt, så har jeg tabt dig.

Og så til sidst i går, så kunne jeg bare mærke, fordi jeg skal til Veneti i den her weekend, når man hører afsnittet, så er jeg på vej hjem fra Veneni.

Men så tænkte jeg, ej, jeg skal altså ikke gå rundt der i det samme snusket tøj, jeg har gået med et år dernede i Veneti og spispasta.

Nu skal jeg ud og så skal jeg købe noget smart forhåst tøj, som jeg kan passe.

Så det gjorde jeg ikke ud, og så køb det sammen med en ny forhåst.

Hvad gik du så efter?

Fordi jeg er jo et menneske, der går egentlig meget op i tøj, men har nul stil.

Så vil jeg tage altid med min venlasse om det.

Vi er begge to, så vi vil rigtig gerne være smarte, men vi har ikke den, der siger så su for at blive smarte.

Nogle mennesker der bare kan hive et eller andet ned for hylderne, og så ser de fucking sej ud. Jeg prøver at hive det samme tøj ned, kopierer meget, og det med andre mennesker i gadebillet.

Og det er bare som om det ikke er det samme på mig.

Jeg synes, det virker på dig. Jeg synes, du er en af de smarte.

Tak.

Altså hvis man ikke ved, at du er sådan, at du har det, ikke?

Det er sådan, jeg har det.

Nå, men sådan føler jeg ikke helt selv, men det var så da dig.

Men hvad gør du, når du er ude at købe tøj, fordi jeg har jo faktisk givet op efterhånden på en eller

anden måde, bare anerkendt for mig selv.

Jeg vil altid bare være en provinspige københavn.

Og det kan man godt se, at det er fint.

Det lidt irriterende svar er, at jeg tror egentlig altid, at jeg kunne mærke rigtig meget, hvad jeg godt kan lide, hvad jeg synes er flot ud.

Så når jeg går ind, så er jeg meget sådan, god det der er flot, det der er flot, det der kan jeg ikke lide, det der kan jeg godt lide.

Men jeg vil sige, at det, som jeg gik meget efter denne her gang, det var noget tøj, som jeg ikke kunne passe og havde det godt i.

Og som jeg så selvfølgelig stadig skulle synes var flot.

Men det var bare vigtigt for mig, at det ikke var sådan en, den her kjole, den kan jeg godt passe.

Jeg skal sume maven ind hele tiden, for ellers er den ikke pene.

Altså jeg skulle ligesom finde noget, som jeg havde det godt og komfortabelt i, og kunne slappe af i, og kunne trække værd i.

Ja virkelig, men det synes jeg bare ikke har været mit mål generelt i livet, når jeg har kørt.

Så har det været, hvad ser jeg allerede mest, bringer mådes seks ude i eller flot ude i.

Og så er det lige meget, om jeg så gået i minusgrad og frygter helt vildt, hvis den her kjole er flot med bare ben.

Eller at de her stiletter er line af en milliard, selvom jeg har fundet i fødderne.

Eller den her kjole er netop kun flot, når jeg står helt barbi-agtig og holder værd til en helt fast, men så ligner den til gengæld også en milliard.

Altså det har været meget sådan, det jeg er gået efter, det skal bare være virkelig flot.

Her var det privatering 1, hvor jeg skal have det godt i det.

Og privatering 2 var, så skal det også være pænt.

Og det lykkedes bare rigtig godt, jeg havde det så op til, fordi jeg gik ind, og jeg var sådan lidt ligesom de der gamle amerikanske programmer,

hvor du får lov til en børn halv timer rydde en tøj på tige gange.

Hvor er de at bare komme ind i H&M og tænkes, at jeg skal bare have et eller andet, fire på bukser, fire på skjorter, tre kjole.

Altså bare sådan en basic gætterupe af ting, som jeg havde det godt i.

Og så kom jeg ind, og så var det bare så heldigt, at der var så mange ting, jeg godt kunne lide.

Så jeg rev bare ned fra hylderne, og jeg havde en time, inden babysitteren fik fri.

Så jeg var sådan her hurtig, hurtig, hurtig effektivt ind, prøve en masse ting, kom op, betalt for det hele,

kom i stedet med tre kæmpestore poser, og var bare sådan, ej, hvor er det dejligt.

Jeg kan jo ikke huske, hvornår jeg sidste har købt tøj i en butik andet end igen brugsbutikker.

Og det er virkelig fordi, at jeg ikke kan lide at gå ind i tøjbutikker.

Nå, hvorfor?

Lyset, musikken, stemningen, folk, og så værst er alt prøvrummet.

Jeg er jo en person, der går rundt de fleste dage om året, og egentlig har det fint nok i min krop.

Og når jeg så står i sådan en prøvrum, og lige pludselig bliver sådan virkelig straight up.

Det er sådan her, du selv vil.

Kan du fatte det? For alle de har 6 spejle, vi har spændt op.

Også ovnspejlet, og du står på spejlet, og der er spejlet rundt om dig.

Og vi har sat det her vildt ubehagelige, rigtig hvide lys lige ind i snotten på dig, så du også kan se små hård-sækker,  
hvis du havde, og små rynker, og sådan noget, som du heller aldrig har lagt mærke til før,  
at de dæmpede lys i dit hårdhverrelse, når du havde taget tøj på.  
Og nu skal du se, hvordan du ser ud.  
Og hvad skal du købe vores tøj?  
Altså, jeg står så i stedet altid derinde og jeg sveder, og hvorfor er det,  
at jeg først har altid sådan sygt elektrisk hård.  
Og alligevel skal man se alle de der sortskorper, man har i ansigtet, hvor ensmæk op har sat sig i  
sådan nogle kager,  
og jeg står og bliver sygt ked af det, og alle folk er yngre end mig, og sådan noget, og nu skal jeg ud.  
Ej, men jeg kan virkelig godt forstå alt, hvad du siger. Grunden til, at jeg er enten med at købe i en  
butik,  
for jeg plejer for det meste at købe på nettet i virkeligheden.  
Både på grund af tid og effektivitet og alt muligt.  
Og der har jeg bare tit oplød, og så kommer der noget, og så kan jeg faktisk ikke passe det  
ordentligt.  
Så sidder det grimt, end når det forstår det, eller for lille, eller for langt, eller for kort, eller et eller  
andet.  
Og så ender jeg med at forbruge en masse penge på tøj, jeg ligger op på luftet med det samme,  
eller sådan, tænker jeg, det skal jeg en eller anden dag få mig sammen til os selv videre.  
Så derfor så tænker jeg, jeg bliver nødt til at gå ind i en fysisk butik, for jeg skal prøve det.  
Men det syge var så, for jeg hader prøverum, fuldstændig som dig.  
Men det jeg faktisk oplevede, som var ret, ret, det var, at det ikke påvirket mig i går.  
Og det gør det ellers altid.  
Og jeg har aldrig været større og mere appelsinhusagtig, end jeg er nu.  
Så det har endt ud med min krop at gøre.  
Det har kun noget at gøre med sådan, at bringe en mad, min indstilling til det.  
Fordi jeg begyndte at tage tøj af, og så tænkte jeg, jeg kigger ikke op i spejlet før,  
at jeg har taget det nye tøj på.  
Ej, når?  
Sådan, at jeg ikke skal konfrontere sig mod, hvordan jeg ser ud, ikke?  
Og så lige så stillet, så begyndte jeg lige at smukke lidt.  
Og lige kig sådan lidt, hvad den ser min ben ind i ud.  
Okay, det er fint nok.  
Det er okay.  
Jeg prøvede ret bevidst at kigge på min krop og være sygt nok.  
Altså, hvad den har været igennem de sidste par år.  
Og det er jo i virkeligheden ligegyldigt, om man har født børn eller ej.  
Men nu var det bare sådan, min oplevelse var, at jeg bare tænkte på sådan,  
sygt, at jeg har været igennem de der to graviditeter.  
Jeg kunne sådan se det på min mavesen.  
Ej, der er virkelig ligget to babier ind i min mavesen.  
Den er helt blød, og der er masser plads ind i den til babier.

Og så blev det mere på en eller anden måde ikke lavet med værken positiv eller negativ energi. Det blev mere konstateringsaktigt.

Ja, der står jeg jo.

Det er jo også virkelig målet at følge, at jeg har fået det der neutrale forhold til sin krop. Fordi det er jo også fucking hårdt at skulle ælske sig selv hele tiden.

Og ælske sin krop og ælske alt ved dig selv.

Og så kan man gå og slå sig selv oven i hovedet over, men ikke kan det være i måde at arbejde hen i måde og have det på den måde, som du har, det følger jo virkelig at være idealet.

Og det er jo også sådan, at jeg kan godt stå derhjemme i mit eget lys og sætte min trusse på den helt rigtige måde.

Lige hvor jeg kommer ud og badet og mit hårde sidder pegend.

Og på en god dag, og sådan noget, og kig mig i spejlen og sådan der, fuck, hvad ser jeg her?

Håttet ud.

Og så bagefter gå ind i sares prøverum, og se mig selv for nogle nye vinkler, og min åndvokser kræver op i røven, og jeg er helt tørt og hud på benene, og være sådan der, at det sådan her ser ud, og så bliver jeg rigtig ked af det her.

Og så samtidig være sådan en ked af, at jeg ikke kan have den der følelse af, og åne min egen krop, som jeg havde forledt,

og hvorfor kan jeg ikke det,

og kan jeg ikke else mig selv, og at det selv havde.

Og der er det også fedt nok bare at kunne sige til sig selv, at det går over ned,

og du behovedet ikke at ege med efter det ene eller det andet.

Men til lykke med din ny gætterode.

Tak. Så dejligt.

Jeg gik direkte hjem,

og så tog jeg sammen med min datapelope,

så tog jeg alt tøj ud af mit skab,

og jeg var for småt, putte det i sikker,

og på luft skrev for småt på det,

og så hangede vi alt det nye, store, fløjte tag op i skabet.

Og nu er jeg bare sådan her,

nu kigger jeg bare ind i skabet,

og jeg tænker, at jeg har så mange muligheder,

og før var det sådan her,

ej, er min gemast,

jeg er ikke blevet vasket for helvede,

så jeg skulle da ikke nødderke til på,

Pelle, har du nogle bukser?

Har du nogle store jogging-buxer,

eller net-buxer eller et eller andet,  
så det var bare dejligt at være sådan,  
nu har jeg faktisk, jeg kan pakke  
en dejlig lille veneti-taske,  
med en masse fløjte,  
store, bløde, dejlige ting.  
Ja, så er det også det dejligste.  
Min datapelope består altså  
af 80% store, bløde ting.  
Og det er jo også det,  
jeg tænkte, at når jeg så på et tidsprøv,  
kommer mere ned til min base-buddy igen,  
og har tapt nogle af graviditetskilone,  
lige så stille,  
så har jeg bare en masse oversized tøj,  
og det elsker jeg.  
Når vi har fået en masse spørgsmål,  
fra jeg til at skrive den bedste venini-bog,  
og vi har taget lidt forskellige indtil videre,  
og det spørgsmål, vi har valgt til i dag,  
det er det kæmpe store spørgsmål.  
Hvad drømmer du om?  
Det er et stort spørgsmål.  
En meget stort spørgsmål,  
som vi har været i dag.  
Det er det kæmpe store spørgsmål.  
Hvad drømmer du om?  
Det er et stort.  
En meget stort spørgsmål.  
Men det gjorde mig glad at se det,  
og så tænkte jeg, det er rart at snakke om.  
Og så ved jeg, at du har skrevet ned, hvad du drømmer om.  
Jeg tror bare, at jeg kommer bare til at sige mit.  
Skal jeg starte?  
Ja, det synes jeg, fordi du har forberedt dig ekstra.  
Det skal du også være, at jeg kan blive inspireret.  
Du må ikke tage nogle af mine drømmer.  
Jeg har nogle meget unægte drømmer.  
Så jeg lægger mærke til, hvis du tager de samme.  
Jeg vil lige starte, men det sklæmer her.  
Det var meget svært for mig, for at holde det op for drømmer.  
Jeg har mange ting, før jeg skøjede gang.  
Jeg har skallet lede det ned til personligt, hvad jeg drømmer om i mit eget liv.  
Og ikke noget fredigverden.

## [Transcript] 112 For Venskaber / LANGSDISTANCEVENNER

Du ved sådan nogle ting.  
Ingen krig og bedre klima og sådan noget.  
Det ønsker jeg at drømme selvfølgelig også.  
Men det ved vi godt.  
Det er en meget ego-liste, hvad jeg drømmer om.  
Jeg drømmer om at komme kørende ind af Grosvejnen i min morfars indkørsel,  
og vise ham, at jeg endelig har taget det kørekort.  
Han gav mig penge til for mere end 10 år siden.  
Jeg drømmer om at køre i tog gennem Tyskland og ned til Schweiz.  
Jeg drømmer om at følge mig som den bedste til noget i min karriere bare én gang.  
Jeg drømmer om at holde sommerfester i havetel,  
det med chupidua musik og fadelseandlæg.  
Jeg drømmer om at komme i form og blive stærk  
og danse stående på min far's fødder som der var barn.  
Jeg drømmer om farverne på væggene i vores lejlighed skal males fra vidt til varmt.  
Jeg drømmer om at få en TikTok uden at være kikset og desperat  
og lave madvideoer i pæne skåle og på flotte fade.  
Jeg drømmer om at få en part på en hestig drage og for undervisning i trissur  
og strile om mod ud og snuse til pelsten og få lykke ros og duften.  
Jeg drømmer om at skrive en bog, der kan få folk til at grine i offentligheden med lyd.  
Jeg drømmer om en dag, når det lige passer ind i mine planer  
og kunne fortælle Simon, at han skal være far  
og se han specifikke udtryk i ansigtet  
og kopier det ind på min nettene og fortælle barnet om det en dag, når det forstår.  
Jeg drømmer om at føle mig mindre utestrækkelig.  
Jeg drømmer om et godt helbred.  
Jeg drømmer om at se alle mine venner og familie blive gamle  
og tage til Spanien og drikke os fulde i sangrier og tale om gamle dage.  
Jeg drømmer om at tale alle sprog og tale med dyr  
og vinde en konkurrence eller et stævne og få en pokal eller en medalje.  
Jeg drømmer om at se min venner spørgnblik store  
og lære dem at kende  
og være den der mors veninde, der kalder dem skat  
og giver dem slik uden med veninder ved det.  
Jeg drømmer om en hvid racercykel uden fodbremseser med syvgiver og hvid skærme.  
Jeg drømmer om at holde jule aften og samle min familie  
med Simons familie i vores lejlighed  
og stå i køknet og lave rødkål og drikke rødvin og være tipsi og varm i kænderne.  
Jeg drømmer om at blive rige og være mindre engslig.  
Jeg drømmer om at flytte på landet  
og gå i min have og luge græsmændene fliserne foran huset til lydende fugle.  
Jeg drømmer om altid at kunne samle dem, jeg elsker  
og kunne være gavmild og i trygt steder kommende.  
Jeg drømmer om altid at udvikle mig

og blive dygtig til at bage og til at skabe noget fra bunden  
og se det blive ført ud i verden.  
Og jeg drømmer om at være stolt af mig selv uafhængig til andres bekræftigelse.  
Jeg drømmer om at få en personlig stil, en glat hud  
og en tryllefomolart, der kan sørge for,  
at jeg hver aften endelig sængetid fik foræret to timer mere, hvor tiden stod stille.  
Og der altid var rent sængetøj på min seng og meget mere.  
Wow! Ej, hvad er det smukt?  
Der var mange ting, ikke?  
Helt vildt mange virkelig gode, fine ting.  
Det var ikke nogen meget nuttede ting.  
Jeg blev så glad af at skrive det.  
Jeg var sådan, gud, det burde man gøre noget mere,  
fordi det er jo sådan nogle her ting, der gør,  
at det er der med, at man har noget at glæde sig til.  
Og at man lige manifesterer det i sig selv  
og lige mærker, hvad det er egentlig.  
Men jeg var virkelig uva'r der er mange ting,  
som sagtens kan lade sig gøre,  
som jeg glæder mig til.  
Og hvor er det fedt at have så nogle meget opnåelige mål.  
meget af det i hvert fald, ikke?  
Jeg var vildt dejligt.  
Jeg var sådan i går, hvor jeg givet ting med meget mening for mig,  
når jeg sidder og skriver sådan noget her.  
Ej, jeg bliver sådan helt rørt af det, fordi det er bare så fint.  
Men det er også vildt dejligt for mig at høre,  
fordi jeg synes virkelig, det giver et meget helt billede af dig,  
af hvem du er, men også hvem du gerne vil være,  
og hvad du godt kan lide, hvad der gør dig glade.  
Det er virkelig, virkelig, virkelig fint.  
Tak.  
Og også mange ting, som jeg har lyst til.  
Det var det, jeg sagde.  
Du skal komme der med en unik drøm.  
Du vil i hvert fald ikke have en part på næst.  
Det kan du ikke vide.  
Det første lyst til, når man skal snoes til den,  
på den der måde, du snakker om.  
Det er det bedste, jeg har været i hele verden.  
Jeg kan huske, der var et barn, der spurgte min mor,  
og hun synes, at det blødeste var i hele verden.  
Og så kan jeg huske, at hun sagde, en hestemule.  
Og det har jeg bare altid tænkt på,

fordi det skal også være mit svar den dag,  
der er nogen, der spørger mig om det.  
Det er det bedste, jeg har været.  
Både med min hund, du er, men også med hester,  
at tage dem op og så snus ind,  
så bliver jeg sådan en instant lykkelig i måske et sekund.  
Så kan det godt forsvinde hurtigt igen,  
men det er virkelig sådan en måde at få en kick i min hele krop.  
Der er i hvert faldels træk,  
som jeg ser i det, du skriver.  
Også er meget det, jeg gerne vil sige,  
mens jeg er noget med nærvær, kærlighed,  
og så en natur.  
Du tænker også en hester, og så en natur.  
Eller at tage til Schweiz,  
og køre i tog op gennem et landskab og sådan noget.  
For mig, der tror jeg helt klart,  
at det, jeg drømmer allermest om nu,  
det er for sådan en rigtig dejlig balance mellem  
alle de gode ting, jeg har i mit liv.  
Fordi jeg føler egentlig, at jeg har sådan en småbidder  
af alt det, jeg drømmer om,  
men der skal laves om på nogle procenter.  
Sådan så, at der er meget mere tid til ro,  
og tid til søvn,  
og tid til at være i naturen.  
Jeg har sådan en længdes så,  
en tansd efter naturen, siden jeg blokker ved første gang.  
Det giver mig så meget ro og lykke,  
og sådan have min fødder på noget græs,  
eller høre nogle fuld, der synger,  
eller være ude i frisk luft,  
eller bade,  
og vinterbade, som jeg jo heldigvis gør ret meget,  
hver gang jeg lige har tid til det,  
og være i sauna, eller gå en lang tur.  
Alle de her sådan,  
være mere i et eller i kontakt med naturen.  
Det er det, der rigtig meget mejler i min balance lige nu,  
og hver gang jeg får det, kan jeg mærke,  
det er så godt for mig.  
Så tror jeg, det er meget det her med at være nærværende  
i de ting, jeg laver.  
Når vi er her, så kan jeg godt lide,

så er min telefon væk,  
så er det også to, der snakker,  
og når vi er så færdige, så kan jeg  
gå videre til at være nærværende  
i det næste, jeg laver.  
For det synes jeg meget,  
har været det, der er svært for mig i de her år.  
Det er, at jeg hele tiden føler, at jeg er alle steder,  
når jeg er på arbejde, så er der også en babysitter,  
der melder ind på noget med børnene,  
og når jeg er samme med børnene, så skal jeg  
også lige uploade noget på Instagram,  
og så er jeg hele tiden alle steder,  
og det synes jeg, er noget af det allerede dejligste,  
der, når jeg kan mærke, nu er jeg bare her sammen med Pelle,  
og vi kigger bare hinanden i øjnen,  
eller vi ser bare TV-serie,  
eller vi køser, eller vi gør alt andet,  
og nu er jeg sammen med børnene,  
nu lejer jeg bare,  
eller nu er jeg alene og går en tur ude i en skov.  
Så den der balance mellem de her forskellige ting,  
og så nærhver i dem, når jeg gør dem,  
så er ikke jeg halvt alle steder.  
Det er, at jeg drømmer om.  
Det giver i hvert fald også meget, meget, meget god mening,  
når man tænker på, hvordan de sidste par år dit liv har været.  
At du har brug for den der med,  
og kunne følge dig helt alle steder for en eller anden måde.  
Hvad drømte du om, da du var lille?  
Der drømte jeg om at blive tøjdesigner fast og fremst.  
Men jeg var jo den helt anden afsnip.  
Men jeg syd jo, at jeg designede alt mit tøj selv,  
for jeg var 6 år gammel.  
Jeg gik til Sybe Bandøtteskolen, der havde vi en masse kreativ fag,  
og jeg startede til syning.  
Har du billedet noget alt til tøj?  
Ja, ja, er du sindssygt, fordi det der skete.  
Det vil jeg meget gerne se.  
Jeg tror ikke, at det var dårligt,  
men det vil sindssygt have, at vi selv får lov til at designe.  
Ja, okay, klar.  
Men jeg tror, at det tøj, jeg har billedet af,  
måske det er at være elvel og sådan noget,

hvor jeg rigtig begyndte at kunne blive god til det.  
Og så sker der det, at jeg syrer jo rigtig meget,  
og jeg elsker det, og jeg vil gerne være designer.  
Og så ser jeg, i tvivrvisen,  
jeg sidder bare sammen med mine forældre en dag.  
Jeg er 12, elvel og 12.  
Og ser så, at der er noget, der hedder modew.  
Og det kommer snart.  
Der var et eller andet indslag om det.  
Og at Bellacentret har en stor modemæsse,  
hvor alle designer er ude,  
og så sælger de der tøj til større butikker,  
og forskellige ting.  
Og jeg tænker, at det er jo der, jeg skal ud.  
Det skal du da.  
Med min kollektion.  
Jeg går ind seriøst på min fars computer,  
finder en mail på en mand, der hedder...  
Du er 11 år her.  
Ja, jeg tror, jeg fylder 12.  
Der var der hovedet internett.  
Ja, det var der.  
En mail på ham, der hedder Peter Sabro, som var chef,  
og som ham, der var med i indslaget.  
Og så skriver jeg en mail.  
Så skriver jeg bare, at jeg er designer,  
men jeg kunne se indslaget.  
Det koster et eller andet 20.000 kr.  
eller sådan noget for en stand på Bellacentret.  
Så er jeg sådan...  
Jeg har ikke nogen penge, fordi jeg er et barn,  
men jeg er rigtig god til at søge og designe.  
Jeg kan ikke huske, at mine forældre var der,  
men de har sikkert været med til at hjælpe mig  
og sende den af stedet.  
Men i hvert fald, så får jeg sendt den her mail af steder,  
skriver jeg en rigtig dygtig, meget lille designer,  
som er fattig og ikke har råd til en stand,  
men jeg vil gerne ud og udstille min kollektion.  
Og så får jeg søgst en mail tilbage fra Peter Sabro,  
som er sådan her.  
Kom ud til os, og så kan du vise os din kollektion,  
og så må vi jo se, om det er sådan vigtigt.  
Hade du en kollektion?

Jeg havde jo bare alle betøjer, jeg havde lavet.  
Så fik jeg et møde med ham,  
sammen med mine forældre også,  
og hvor jeg vidste, at det var i næste uge,  
så nu begyndte jeg bare at søge,  
hvis der var en trøje, jeg tænkte,  
jeg ville være flot med en nederdel,  
og det ville så fulde endne kollektionen.  
Så jeg begyndte virkelig at søge.  
Så lavede jeg nogle temager,  
så det var forskellige prinsesser,  
det var storebyprinsesser,  
så det var skaterprinsesse,  
og afslapningshyggeprinsesse,  
og alt muligt, men meget børnede prinsesser.  
Der var også en dragekæmpereprinsessen.  
Det var meget sådan nogle stærke kvinderoller,  
sådan utredigionelle prinsesser.  
Og så trøjte jeg derud,  
og vidste ham alt mit tøj,  
og så var han sådan,  
du må gerne få en stand her.  
Og så fik jeg så trævnt,  
fordi så skulle jeg syge hele denne kollektion færdig,  
og mine veninder fra skolen,  
de skulle være mine modeller,  
og så pigerne fra min klasse.  
Vi skulle have taget en photoshoot i alle de her tøj,  
jeg havde lavet,  
og det blev sådan virkelig,  
formateret med sådan,  
hvad for en prinsesse,  
der var foran et outfit,  
og hvordan sådan hele den her historie,  
omkring det, jeg havde en unge, der var fotograf,  
som du bildede af os,  
så var der helt vildt meget presse på det,  
og sådan noget.  
Det var en sindssygt tåd.  
Mejder sidder og tænker over, hvor jeg var,  
da jeg var 11,  
ude på ryddeskolen,  
jeg troede ikke, at jeg havde en telefon,  
og nu er jeg i gang med at lave photoshoot,

med kravkræmper og prinsesser,  
og hvad ved jeg?  
Jeg er hebellescenteret med de der egen pressefotografer,  
for hvad ved jeg?  
Der mejder sådan her gummler på hør,  
og vi spiser slik indenfor kryppen,  
eller en veninder.  
Jeg føler, at vi har ledt med sådan 100 års hård stjern.  
Jeg fik sådan en i mit hoved.  
Ej, kom nu, hvad lavede du?  
Hvad med dig, kunne du skrive en mail, der var 11?  
Jeg fik så mig internettet første gang på hans arbejde,  
og jeg kom mig ind,  
og der er blevet sat i skolen slik frem,  
og jeg skal sidde der, og han er sådan,  
nu kan du søge på hvad end du vil,  
og jeg er sådan der, hæster,  
og så sidder jeg ind på min første arbejde,  
og kigger på heste i to timer,  
og spiser skummen, fordi du så,  
dig, der er bare sådan der, hent,  
skriver en mail op på en mat,  
du har set et fjernsyn, og skriver e-mails om,  
at du er en lille designer,  
og hvad ved jeg selvfølgelig?  
Ej, skulle ikke f\*\*k være sygt?  
Ja, det var en virkelig vild tid,  
jeg var med i sådan noget,  
altså også bare sådan noget,  
sådan noget søndesklub med mit tøj,  
og der var sådan en program, der hedde junior,  
hvor jeg var fast inden,  
og min veninder gik en modeshow,  
og så skulle jeg være modekommentator  
på Frederik og Mary's Brøllup,  
og blev sådan en lille børnemådeperson,  
som det er kaldt ind, så er det muligt unlige ting.  
På et tidspunkt skulle jeg så tætte valg fra,  
fordi der var så nogen,  
ude på Ballesænders modemæss,  
som gerne ville købe det her tøj.  
Og så var min forældre så nær til mig,  
hvis vi gør det, hvis du ikke vil sælge det,  
og vil være designer nu,

så skal vi jo finde en sygstue  
i Kina, eller et eller andet sindssygt,  
hvad man nu gjorde dengang, ikke?  
Og så bliver det svært med skole,  
og så var jeg sådan,  
ej, f\*\*k det, jeg vil gerne gå i skole.  
Ej, så valg du lige drøm fra.  
Ja, det gør det.  
Sh\*\*.  
Men jeg har bilder af det hele.  
Du kan se mig, jeg sidder ude på modemæss,  
i mit hjemmesyde tøj.  
Jeg vil også gerne se dig ind hos Buber,  
i Snås Nopsen, og slub i hvert fald.  
Ja.  
Det kan jeg lige lukke for at gå mod show.  
Hold da op, så er jeg der sikkert siddet derhjemme.  
Og spist frihedens friheders slik,  
og vil gøre dig ind til morgenmad,  
og suttet tommelfænger,  
og sikker på dig på modshow.  
I det dragekrig, i præstætsig kostyme,  
og været sådan der,  
mere slik.  
Åh, for helvede.  
Sådan den baby,  
jeg var, da jeg var elev åbenbart.  
Det er meget, når du fortæller om din liv som barn,  
også med ham der.  
Jeg glemmer jo aldrig ham kæresten, der kaldte dig baby.  
Nej.  
Og så var jeg i et barn,  
hvor jeg var sådan en,  
der havde en ægte børnekæreste,  
jeg kunne kun købe på mandag,  
og så var vi i tætterne.  
Har jeg været barn meget længere,  
eller har du blevet hurtigt voksne?  
Jeg tror, jeg har blevet hurtigt voksne.  
Ja, 100 procent. Det tror jeg.  
Fordi lige ved, så er jeg sådan,  
hvad helvede er der sket i min udvikling,  
synes jeg, det er år.  
Det er virkelig en slow mover.

Jeg tror, du var helt normalt.  
En undersøgelse for Overhus Universitet  
viser i følgende politikken,  
at knapp fire ud af 10 danske og sønne,  
deres venskaber er blevet vigtigere,  
eller meget vigtigere efter tiden med corona.  
Og hos de unge fra 18-29 år,  
er det faktisk hver anden,  
der har oplevet, at venskaberne er blevet vigtigere.  
Forsker forklare, at under den første nedlukning,  
opstod der mange nye venskaber,  
fordi vi skulle blive hjemme,  
og derfor f.eks blev tvunget,  
til at tale med naboen overhækken.  
Og under nedlukning nummer 2,  
skulle vi vælge en meget lille cirkel  
af mennesker, som vi så.  
Det betyder, at nogle venskaber,  
var i landet, mens vi bevidste valgte,  
hvem der var vores nærmeste venner,  
og investerede mere tid i færere relationer.  
Hele 44 % af danskerne,  
så færere mennesker under corona,  
end de gjorde før landet lukket ned.  
Men vi skal i gang med dagens emne.  
Det skal vi.  
Og dagens emne er  
langtistanset venskaber.  
Ja.  
Så det, vi skal prøve at snakke om i dag,  
det er selvfølgelig, hvordan man  
i en måde navigerer i  
og flytter væk fra alle sine venner.  
Vi har fået et lytter spørgsmål,  
som jeg tænker, at starte med at spille.  
God idé.  
Jeg har flyttet til et nyt land,  
og jeg er utroligt gladere.  
Jeg har hurtigfød venner,  
og nogen, jeg aldrer nu efter kort tid,  
følger mig tit med.  
Hvis hver smule lades ikke angynde,  
at jeg får venner i et nyt land,  
jeg har gjort en stor død i at række ud til min venner

i form af at skrive,  
og høre hvordan det går, og hvordan de har det,  
ringe og sige god weekend,  
og høre om deres weekendlængder,  
skriver, at jeg savner dem,  
og tænker på dem osv.  
Men jeg synes ikke, at jeg får så meget gentent anvalt.  
Ringer ikke at tjekke op på mig,  
eller skriver og høre hvordan jeg har det.  
Det er spørgsmål,  
når jeg ringer til dem,  
men sammen, at de rækker ud til mig  
på eget initiativ.  
Så det er lidt en invæs ting,  
eller om jeg skal stoppe med at være den,  
som holder kommunikationen, relationen i liv,  
og i stedet store på,  
og relationen vil bestå, så trøvs for,  
at vi da nok ikke rigtig vil snakke sammen.  
Jeg elsker virkelig alle min vennerselskab,  
og bidrer også, at de holder emmer,  
og altid vil være derfor mig,  
men jeg er også bare og tidligere følt,  
at jeg er den, som tager initiativ og rækker ud.  
Det kan føles et enesamt,  
når man også er alene i et andet land,  
så trøvs for, at jeg ikke føler mig alene  
og er en som her i byen.  
Vi har jo begge to prøvede at bo  
i et andet land,  
i længere tid af gangen.  
Jeg har blandt andet brudt i Hamburg  
i to år,  
og det er nok sådan de to år,  
jeg bedst kan tage udgangspunkt i.  
Jeg har også mådde at rejse i halve år i gangen,  
men det har været lidt noget andet.  
Jeg kan i hvert fald godt huske,  
at jeg i starten,  
da vi flyttede til Hamburg,  
sluttede mig for allerede inden,  
at det var ikke mig, der skulle ned  
og have et nyt netværk  
og en masse nye venner og sådan noget,

fordi det var alligevel så tæt på København med tåget,  
så jeg ville heller bare flytte til Hamburg  
med min kæreste,  
og så skulle vi bare sådan der i Hyggos,  
og så skulle vi have gæster på at besøge hele tiden,  
fordi det ville folk der selvfølgelig,  
der har jo kun 4,5 timer i tåget,  
hvem vil ikke gøre det, hver weekend,  
og så skulle vi selv, Hyggos,  
og jeg skulle tage hjem en gang imellem.  
100% dækket,  
og jeg blev overhovedet ikke involveret mig  
med nogen som helst tyskere,  
ikke fordi jeg havde noget mod tyskere,  
men jeg havde ikke brug for flere venner,  
jeg havde ikke brug for venner,  
jeg havde rigtig gode venner i forvejen.  
Det blev hurtigt enormt røgsygt,  
det kan jeg lige så godt sige,  
fordi så var vi også uheldig,  
det første år, at der var corona,  
det første halve år,  
der var hele byen lukket ned,  
der var udgældesforud om aftenen,  
folk kunne ikke komme  
og besøge os af gode grunden,  
så der var jeg alene med min kæreste,  
og der er det en anden sag,  
fordi der var det,  
når ingen kan jo komme og besøge mig,  
så der var jeg,  
der havde jeg ikke und i røven over det,  
eller et eller andet,  
der var jeg mere træt af,  
men der efter,  
det næste halvandet år,  
hvor jeg stadig ikke havde fået nogen nye venner,  
fordi det ville jeg bare ikke,  
men nu landede jeg åbnet op,  
hvem kommer og besøger mig,  
og hvor virkelig,  
kan jeg huske, i starten,  
meget beregnende,  
og havde lidt den der gamle dagsejen,

som også er meget klassisk i forhold til sådan noget, nu kan du rigtig se, hvem der er din ægte venner, ikke?

Ja, så var jeg sådan, dem der kommer og besøger mig, alle dem der ikke kommer og besøger mig, de væmmer ikke en skid, det har hovedet aldrig været min rigtige venner, men hjern fungerer, og da begyndte jeg det hurtigt, så opdag, jeg nok ikke havde nogen rigtige venner, hvis det var sådan, det skulle være i hvert fald, det var meget sløjt, særligt i starten, med mennesker, der kunne komme og besøge mig, og der tror jeg heldigvis, at jeg efter noget tid, det tog mig nok et halvt år mere, men nummer to år, der jeg brugte dig, kom frem til mange konklusioner, der var noget helt endt, og først og frem, så tror jeg, at når man tager til udlandet, man tager selv, man er jo selvvalt rejst afsted, og har fjernet sig for sine relationer, og sin hverdag med sine venner, og varfor de, at ens venner så ikke kommer og besøger en, det er ikke fordi, at dine venner ikke er din rigtige venner, eller ikke ved dig lige så meget, som du ved dem, eller noget, det kan også godt være, at de er din mindre resurserstærke venner, der ikke har penge til at bruge tusind kroner, tur retur på togbeletter, eller flybeletter, eller resurser i tid, og det kan være, at det er dine kravidvenner, eller dine venner, der lige har fået en baby, eller dine venner, der arbejder, eller dine venner, der mentalt ikke har overskudet, til at skulle tage udrejse, og frem og tilbage, og ikke kan overskue og planlægge ting. Der er jo rigtig mange grunden til det,

og det er virkelig vigtigt at huske,  
at man er selvvælt,  
og flytter fra dem,  
og så tror jeg også, at man er nødt til at være den,  
der gør det lidt store stykke arbejde,  
hvis man har det behov for,  
og så er også det vigtigt at huske,  
at det er opdraget i hvert fald,  
at det, der skal have hjemme,  
er jo bare det samme,  
og det samme, det er jo også oplevet,  
når mine venner har været ude at rejse,  
så har jeg måske besøgt dem en gang,  
en år, eller en gang i LA, eller en eller anden.  
Og det er flot, allerede det, synes jeg.  
Men jeg skulle da heller ikke komme randende,  
hver weekend, selvom det var bare en år, for eksempel.  
Til gengæld, så har jeg bare ledet mit liv,  
og så har det været lidt out of sight, out of mind.  
Jeg ved, at min gode meninde er her,  
jeg ved, at han hygger sig.  
Men jeg lever bare de samme hverdage,  
ind og ud, så i en samme kedelige uge,  
som jeg har hele tiden gjort.  
Og det går stærkt.  
Altså så glemmer man lidt det der med,  
man også kan huske ringen.  
Og så tror jeg bare, at det er vigtigt,  
at man så tænker sådan,  
at måske jeg bare skal være med at bruge så meget energi  
på at række ud,  
og på at fortælle folk, at jeg er her,  
og at jeg er i sauna mod,  
og måske jeg også kan passe på med at være med at gå,  
og gøre det sammen tilbage til mig.  
Og så i stedet for at bruge den her energi  
på at arbejde på,  
og få nogle nye relationer,  
fordi det er i hvert fald det eneste,  
jeg kan mærke nu, hvor jeg er kommet hjem igen.  
Mine venner og veninder er der stadig.  
Og de har savnet mig,  
og de er super interesseret i at høre,  
hvad der er sket,

og hvad jeg har lavet,  
og de fleste kom der også besøg mig en eller to gange.  
Men man kan ikke gå og bruge sin energi  
på at være bedre,  
og det dykker ud.  
Nu har jeg ringet så mange gange,  
at de har ringet så mange gange,  
fordi den energi er bare bedre at give ud  
på at prøve at starte nogle nye relationer op.  
Og det er det, jeg skulle sige.  
Jeg er i hvert fald ked af nu,  
at jeg ikke brugte noget med energi  
på at få nogle venner,  
og få nogle oplevelser,  
som mens jeg var afsted med nogle mennesker,  
som var der,  
og som også havde deres hverdag i det land,  
jeg har gået i i Tyskland.  
Men jeg har været blæmmere,  
og jeg har været sikkert på,  
at folk godt vidste, at jeg stadig elskede dem,  
og jeg er stadig blevet betaget med  
til alle ting.  
Det der med frikken for,  
at hvis man ikke har kontakt i en periode,  
så dør venskabet.  
Den er sådan.  
Den behøver man ikke, så meget.  
Min erfaring er i hvert fald 100%,  
at hvis det ikke er,  
fordi I begge tog bror  
og så snakker jeg ikke sammen et år, altså jo helt sikkert, så er det måske lidt underligt.  
Men hvis man ved, jeg jo er sted på denne her rejse, det er jeg i sørgе så lang tid.  
Så ved alle, at der kommer til at være en slags pause i venskabet.  
Om det så er en pause i form af fysisk samvær, eller om det også er en pause i form af at snakke lidt  
mindre sammen,  
eller hvordan det er, det kan jeg også variere.  
Men det er klart, at venskabet ændrer sig den aktivitet, der var før daler.  
Og det er jo bare uangåligt.  
Min erfaring, da jeg har brugt i forskellige lande, som udenrigskurspondent, både i Grængland og i  
Kina og i New York,  
når jeg tænker tilbage, det er jo nogle år siden nu.  
Men jeg husker det virkelig som om, at jeg brugte alt min energi på de mennesker, jeg var sammen  
med, lige der hvor jeg var sammen med dem.

Og det taler også lidt ind i det, som vi også har snakket om nogle gange om kring nye venskaber. At det der med, at det er kun de gamle, der har noget vær. Det er kun noget vær, hvis du har kendt hinanden i så lang tid, eller det er kun noget vær, hvis du skal være venner for evigt. Det var i hvert fald stikkelig mod det, som jeg gjorde. Jeg gjorde bare det, at jeg vidste godt, det kan godt være, at 40% af de her mennesker jeg er sammen med nu, og dem kommer jeg måske aldrig til at snakke med igen. Men til gengæld så har vi det bare virkelig sjovt nu. Altså det er jo virkelig sådan definitionen på at leve i nuet. Jeg mødte alle muligt piger, det har Lytteren jo også gjort. Hun har med nye venner, hun synes det er fedt at hænge ud med. Så det er jo kun følelsen af, hvad med de gamle, går det her forhold i stykker. Spur de ring med, jeg skal jeg blive ved, alle de her ting. Jeg gjorde meget det, at jeg bare tænkte, i virkeligheden lidt modsat dig, så afskrev jeg lidt de gamle venner. Og tænkte bare, nu er jeg her, og alle de her mennesker er mega sjov, de er præcis i samme sted som mig. Vi kan tage ud, vi kan lave sjov ting. Og mange af dem er jeg faktisk i kontakt med stadig i dag. Jeg har en veninde i Beijing, hvis jeg skal til Beijing. Og det godt være, at netop med hende, præcis ligesom det var med mine andre venner, da jeg var i Beijing, så snakker jeg ikke med hende hele tiden. Der er ikke sagtens gået år uden at vi tjekker ind. Men jeg ved, hvis jeg skrev til hende, hey, jeg kommer til Beijing, så vi vinder igen. Det er virkelig også det allerbedste, man kan gøre, tror jeg. Fordi, som Lytton jo også siger, så er hun ikke tvivl om, at hendes venner er der for hende, hvis hun har brug for dem, og hun er ikke tvivl om, at de holder meget af hende, og hun er ikke tvivl om venskabet. Så jeg tror virkelig, at det er fordi, vi alle sammen er opdraget til det der med, at som du også siger, de gamle venner er mest værre, og vi alle sammen har den der internaliserede følelse af, at folk ikke må glemme os, men som regel, det gør mange mennesker i hvert fald inklusive mig selv, jo ser sig selv igennem de mennesker, som ser en point i anden måde, eller man ligesom bliver bekræftet i sin eksistens af sin omgangskræs og sin venner, og den slags, og det synes jeg, der også var noget af det allervittigste, det jeg har flyttet til Hamburg. Det var virkelig det der medsen, at jeg ikke havde mine venner længere, til at vise mig, at jeg stadig var i den her verden, og at der var nogle, der havde brug for mig, og nogle, der var interesseret i mig, og nogle, der jeg selv kunne spejle mig i, og så havde jeg heller ikke hattet mit job på Radio længere, så hvad der ikke havde radio været, så det var virkelig helt skræmtet ind til benet, og så var så mange morgener, hvor jeg bare sad ude i det der flise køkken,

i vores lejlighed på mit gamle terrasse,  
simpelthen tog jeg stadig hver morgen og tog på arbejde,  
og så sad jeg bare i det der køkken til lyden og køleskabet, kan jeg huske,  
og kiggede ud på gaden og var sådan, hvem helvede er jeg,  
og hvis jeg er for svandt lige nu i den her by, så vil jo ingen jo vide det.  
Altså forstår du, at man ikke vil savne mig, ikke vil have brug for mig,  
der ikke står nogen et eller andet sted i den her by kl. 10,  
og du vil ikke sammen med dit familie, og skal mødes med mig eller et eller andet,  
og det var virkelig en sindsøg følelse af, at rådløshed og hvem helvede er jeg,  
og hvad og hver, når jeg ikke bliver bekræftet af andre mennesker,  
og de savner mig, eller de spørger ind til mig, eller er interesseret i at høre,  
hvad jeg har lavet, så jeg kan fortælle, hvad jeg har lavet i dag, og sådan noget.  
Og det lært jeg sindssygt meget af. Det tog enormt lang tid, det er den længste proces, to år.  
Altså virkelig har jeg ankom til at komme hjem, og jeg er stadig i gang,  
men jeg synes, at det har været noget af det mest lærerige, og noget af det mest hårde,  
og nogen, som har prøvet det, der med at være der.  
Men jeg lærer det også, at mine venner altså stadigvæk var der,  
hver gang jeg kom hjem til Danmark, og også da jeg endelig kom hjem til Danmark.  
Jeg har været lille en proces, det der med lige at skulle med en folk om.  
Det er også nogle af de lidt mere pære venner, det der med.  
Nu er jeg her.  
Ja, vi kan faktisk lave ærger om.  
Du kan faktisk lave ærger om, vi kan ses nu.  
Det skal folk jo lige mednes om. Det skulle jeg også selv.  
Det var også en proces.  
Jeg skulle være sådan, når nu sidder jeg her med lejlighed,  
men jeg kan jo egentlig godt spørge, om der er nogen, der vil drikke lasvin i aften.  
Spontant.  
Fordi vi kan godt bare møde sit sted i byen.  
Ja, præcis.  
Det er så vigtigt, at lære det der med, at man også er selv,  
og at ens venner ikke er der hele tiden. Så vigtigt, at hurtige,  
eller korte relationer og venskaber er sindssyg fede.  
Og virkelig være de fulde.  
Og det behøver ikke at være noget, som jeg havde sat mig selv for.  
Så hvis ikke det kan være for evigt, så vil jeg ikke have det.  
Så skal jeg ikke be om det, og I skal ikke tale til mig andre fodboldkaster.  
Jeg sidder herover, I sidder derover, og vi skal lige vel ikke gå resten af levet sammen.  
Så why even talk to each other?  
Det var virkelig sådan, jeg havde det i starten.  
Og jeg er så glad, og den dag i dag, så taknemmelig for,  
at jeg er lige vel endt med at få et par veninder ned i huneparken.  
Fordi vores hund, min hund, i det mindste godt ville have nogle venner.  
Så er vi så endt med at falde i snakken med Ejren,

## [Transcript] 112 For Venskaber / LANGSDISTANCEVENNER

til min provenående nu, Victoria.  
Som vejs kommer her i starten af mig, og forsøger mig at møde hendes hund.  
Det vil du jo også have.  
Altså så dejligt at have et menneske.  
Det er hvor jeg boede.  
Der kan blive med at bekræfte mig i, at jeg faktisk boede der.  
Det er jo lidt den anden vej rundt.  
For hvis ikke jeg havde nogle venner der,  
som jeg kunne snakke med engang imellem,  
eller som fandtes og var levende væsner på denne her med,  
så har jeg det i hvert fald meget sådan, at jeg føler,  
at jeg ville føle, at det hele var et en drøm.  
Altså sådan har jeg det tit nogle gange, så tænker jeg sådan,  
har jeg virkelig boet i Hamburg, eller at bare noget biller mig ind.  
Men det er virkelig rigtigt, at du har brug for,  
at livsvedene er alle steder i dit liv.  
Altså du har brug for denne venne på efterskolen,  
som du kun er venne med i de seks måneder.  
Og til gengæld, så når I mødes, så kan I snakke om den efterskole.  
Og det samme her er det fuldstændigt med alle de steder, jeg har boet.  
Der er der sådan nogle vennskaber,  
som ligesom bare har eksisteret i sådan en tidslømme,  
men jeg vinder med dem på Facebook,  
og så ser jeg lige, hvad de laver.  
Og så bliver man taget tilbage,  
og så findes det, så eksisterer det på en helt anden måde.  
Og bare lige en sidebemærknings,  
en af de måder, som jeg fik nye venner på.  
Og det nu lurder det også,  
som om hun allerede har fået noget grå venner,  
men hvis man sidder derude og synes det er svært  
at finde venner i udlandet,  
så brugte jeg en side, som seriøst er venedating.  
Det kan også være netværk jobagtigt,  
men det hedder Internations, som jeg fandt.  
Du laver en profil, hvor du bare skriver et par ting om dig selv.  
Og så kan du vælge, hvad for en land du søger personer i,  
hvad for et køn du søger,  
hvad for en alder du søger,  
og du kan også trykke interesser.  
Jeg vil gerne have nogen, der har sagt, at de interesser sig for kultur,  
eller I don't know.  
Og så kom der helt vildt mange piger op til mig i Beijing.  
Det var der, jeg gjorde det,

fordi i Grægnand, der er jeg kommet hele mit liv,  
så der havde jeg venner i forvejen.  
Men i Beijing tænkte jeg, hvor fanden finder jeg piger her,  
og jeg sygt efter danske piger.  
Så fandt jeg en jurastuderende i Beijing,  
og alle mulige forskellige piger.  
Vi blev en gruppe af danske piger.  
Jeg fik også en kinesisk piger,  
fordi jeg havde en roommate,  
og hun introducerede mig for sine kinesiske venner.  
Men det der sted var smart til at finde danskere,  
eller europæere, eller nogen, du føler et særligt tilhørsforhold til.  
Godt tip.  
Ja.  
Der sker meget på vinskabsfronten,  
efter vi er fyldt 25 år.  
Uddannelse, flytninger, kærester, børn og karriere  
gør det svært at holde kontakt til vores venner.  
Ren faktisk piger vores venskaber i årene op til,  
at vi fylder 25 år.  
Det skriver Danmarks Radio.  
Men derfor bliver relationerne sværere og sværere,  
at holde velige.  
Den internationale vinskabsforske Robin Dunbarer,  
som er professor ved Oxford University,  
har skrevet en helt bog om vinskabet's DNA.  
Nogle af de ting han har fundet ud af er,  
at geografi spiller en kæmpe stor rolle i venskaber.  
Hvis du bor mere end 30 minutter væk fra din ven,  
er vinskabet udsat.  
For eksempel skifter studerende, der flytter for at gå på universitetet,  
cirka 40% af deres venskaber ud i løbet af det første år,  
i forbindelse med flytningen.  
Men det betyder altså ikke,  
at vinskaberne ikke kan vente tilbage igen,  
når man igen er tæt på hinanden.  
Jeg tror i hvert fald meget stoltigheden ud  
omkring, hvem der skrev til, hvem først og sådan noget.  
Altså, jeg husker det som om, at jeg ikke tænkte over,  
skriver de til mig, eller skriver jeg til dem.  
Jeg kan huske, at jeg skrev sådan en  
opdatering en gang imellem,  
som jeg sendt rundt til mine veninder i Danmark,  
hvor jeg skrev, hvad der nu var sket,

og hvordan jeg havde det.  
Og så kunne det være sådan noget,  
jeg er blevet forældsket i denne her græske fyr,  
han hedder Adonis.  
Du ved, klubberne her i Beijing  
er fuldstændig sindsygt.  
Det taget løfter åbner sig de fyrfyrværkeri op i løften.  
Og i øvrigt, så har jeg været på kinesisk tænder,  
og så har jeg lavet denne her historie,  
og den var mega spændende.  
Og jeg glæder mig rigtig meget til,  
at jeg kommer hjem til Danmark der der.  
Så tog det også lidt noget,  
det her forvandlingspress ud omkring,  
at de allesammen skulle spørge ind til alt muligt.  
Jeg lavede, jeg gjorde det faktisk,  
det kommer bare til mig nu,  
men jeg kan bare huske ret tidligt,  
ligesom du laver dine unlige opdateringer på Instagram,  
så en gang imellem, måske var det en gang hver anden,  
eller en gang om måneden, eller et eller andet,  
når jeg havde lyst, så lavede jeg sådan en opdatering,  
og så sendte jeg rundt.  
Og jeg kan huske, at alle elskede det.  
Alle var så søde, og var sådan,  
og det der lyder virkelig sjovt,  
og i forhold til din sidste besked,  
så blev det sådan en lille dagbåtsformat.  
Og det fungerede i hvert fald rigtig fint for mig.  
Jeg tror egentlig, at jeg var ret bevidst,  
og det tænkte jeg i hvert fald også nu,  
i bagkløbskabens lys,  
at når man er den, der er stadig,  
så er du jo væk fra alle dine gamle venner,  
hele dit netværk,  
og sikkerhedsnæt, og alt ting,  
hvor at dine venner, der er i Danmark,  
de har jo kun mistet i gåsøgene en ven.  
Det fylder ikke lige så meget for dem,  
at du er væk, de tænker ikke lige så meget over det.  
Så det er højsensynlig ikke et bevidst frevalt af dig,  
når de ikke får ringet.  
Det er bare ligesom, at når de ikke får ringet,  
så er det muligere end der venner.

Men for dig føles det voldsomt,  
fordi det er dem alle sammen, som så ikke ringer.  
Jo jo, og så sidder man netop der alene,  
som hun også siger, altså,  
at det kommer til at føles ensomt,  
fordi at dem som måske i virkeligheden,  
er dem, der kender en, best ikke rækker ud.  
Og så væk med den der stolthed.  
Altså, vi læser nettilbage i sidste afsnit med sjalosságien,  
men sjalosságien, altså, det der med,  
at der er det der lille monster ind i en,  
som virkelig kan blive stort,  
og som ofte kan udlægge meget mere for ensel,  
end det egentlig gør for dem,  
man går og har und i røven over,  
eller suger over, eller skuffer over,  
eller kæder af det over noget med.  
Altså, hvor at, for eksempel med det her venende sjalossági,  
de to venender, man kan være sjalóság,  
der er blevet venender, de skal jo nok blive venender uanset hvad,  
fordi de er blevet crushet på hinanden,  
har fundet hinanden, virkelig synes hinanden er fede,  
så nødder det jo ikke at være sådan der,  
I må ikke være venner,  
fordi så vil de jo bare være sådan her,  
du mærkelig, du skal da ikke til stemmen,  
hvad vi vil være venner med,  
og så vil de jo trække sig endnu længere væk,  
og så vil man sidde alene kun med sin monster,  
venne ind i maven,  
og det samme her, hvis man går over,  
bruger alt den der energipost, for eksempel,  
træk sig lidt, eller vil prøve at måle,  
der være sådan, nu er det mig, der ringede,  
sidst nu skal hun ringe,  
og så går man der, jeg er sur,  
altså det prøvede jeg da også i Hamburg,  
altså undskyld mig, at den døgn, der var jo ikke nogen,  
der opdagede det, fordi jeg var jo i et andet land,  
så kunne jeg rigtig gå der,  
sådan i min egen bubbel,  
og være sur alene om eftermiddag,  
endnu i min flysekøkken,  
og under mig selv,

og sådan her,  
men venender kunne være på en anden lande grænse,  
et andet sted,  
og være sådan der,  
Øy, hygge sig,  
og jeg var hovedet ikke tænkt over,  
altså sådan her og ingen opdagede, der kunne gå ude,  
og det sidste måtte jeg være sådan her,  
okay, hvem er det egentlig,  
jeg straffer, det er mig selv,  
ved at sidde her,  
og være beregnende om,  
hvem der ringer først,  
altså lige sådan her,  
jeg ringer,  
og så siger jeg sådan her,  
Hvorfor har du ikke ringet?  
Det var også mig, der ringede sidst,  
så det er jo bare sådan her,  
gud, det er undskyld,  
eller altså det, der ked af, er du okay,  
og så er man der,  
ja, det er jeg faktisk,  
jeg er faktisk sur på dig,  
fordi du ikke ringede,  
eller sådan her,  
og så kan det være sådan her,  
sorry, men her i hjemme af dagen nu,  
var den samme dag efter dag,  
jeg har ikke lige tænkt over,  
og du har sidde 14 dage,  
jeg har været sur i de køkken i Hamburg,  
og så virkelig prøve at bruge den energi,  
til at få nogle,  
og ligge i alle de dejlige mennesker,  
hun allerede har mødt,  
jeg kan godt forstå frygten,  
men jeg tror altså godt,  
vi begge to kan være sådan der,  
bare rolig,  
hvis du har gode venner derhjemme,  
som du ved elsker dig,  
og du elsker dem,  
så er de der 100% også,

og de har fuld forståelse,  
hvor du heller ikke ringer hele tiden.  
Du er også præcis den der rutschebane,  
du har snakket om nogle gange,  
altså at det er bare naturligt,  
at når du flytter til et andet land,  
så er der nogle folk, der lister af,  
og det betyder ikke,  
at de ikke står på igen,  
når du kommer hjem igen,  
og så kan det godt være,  
at relationen lige skal bygges lidt op igen,  
og man skal jo lige tjekke ind,  
og finde ud af,  
hvordan er du haft det der,  
og sådan noget,  
men der kan for eksempel netop,  
sådan nogle der opdateringer,  
en gang om ugen,  
eller hvad andet, hjælpe,  
fordi så kommer du hjem,  
og de ved alt, hvad du har lavet,  
og så når de ikke har spurgt ind,  
fordi du har sendt din dagbog,  
det var i hvert fald en stål tyksten for mig.  
Det er den bedste ide der,  
hvis jeg virkelig er,  
fordi det var,  
og så kan folk også,  
så bliver det lige mindet om en gang imellem.  
Når jeg hun findes,  
står der noget her,  
hvor det virker som om,  
at hun er brug for hjælp?  
Ja, men hvad vil du sige?  
Man skal ikke sige til sine venner,  
jeg har brug for,  
at I kontakter mig mere.  
Jeg synes, man skal prøve at være.  
Jeg synes selvfølgelig,  
at hvis det fylder så meget,  
men det er også fordi,  
det er jo også det her,  
jeg fornemmer ud fra den her besked,

jeg fornemmer ud,  
jeg fornemmer med min store sentor.  
Jeg synes, det lyder som om,  
at hun,  
generelt måske er lidt træt af,  
hvad den, der tager mest initiativ,  
det lyder det lidt som om i slutningen.  
Og så er det måske et større problem,  
altså så måske noget,  
der allerede var opstået,  
da hun boede hjemme,  
som nu fylder endnu mere,  
fordi jeg får en ensamhed frem med hende,  
der hvor hun er.  
Og det forstår jeg godt,  
men så tror jeg bare,  
så meget,  
desto endnu mere grønt til at prøve,  
at putte din energi et andet sted her.  
Og så lad de problemer,  
der var derhjemme,  
med de veninder,  
og deres svæge initiativtagen,  
ligge,  
og så prøve at se,  
om jeg møder nogle nye mennesker,  
som måske er fucking nice.  
Ja, præcis.  
Men virkelig parker,  
altså sådan nogle der ting,  
fordi du kan virkelig leve  
et andet sted,  
selvom du er fysisk et sted.  
Ja.  
Altså det er jo ligesom,  
hvis du er forældsket i en person,  
som bor i København,  
i Jylland,  
så er du jo i København,  
i helt et cent,  
og hele en tankegang.  
Og der kan hun virkelig,  
hvis det her bliver mere og mere  
besættelsesaktigt,

så kan hun,  
altså så nærmest ligegyldigt,  
at hun er ude at rejse.  
Sådan har det i hvert fald  
været for mig nogle gange,  
så ikke med venner,  
men med forældskelser,  
at det er fuldstændig ligegyldigt,  
at jeg er her,  
fordi jeg er jo ikke her.  
Og der vil jeg sige,  
i forhold til,  
hvis initiativ er et generelt problem,  
det har vi jo også lavet et afsnit om,  
at så parker det,  
til at du kommer hjem.  
Så at sige, hvor er det befriende,  
jeg ikke behøver at forholde mig til det nu.  
Jeg sender en opdatering til min gang,  
mellem om, hvordan jeg har det,  
og så kan de svare,  
hvis de har lyst,  
og så ellers fokuserer jeg på,  
dem jeg er sammen med nu,  
og den oplevelse,  
hvorfor er det, jeg er her,  
det er jeg jo,  
fordi jeg skal have en masse fedt ud af det her sted.  
Og så kan du se,  
hvis du kommer hjem,  
og du føler,  
at initiativet er stadig et problem,  
så kan du tage den i Danmark.  
Det vil jeg også sige.  
Altså, jeg sidder i hvert fald,  
i hvert fald kun hver gang, jeg tænker på Hamburg,  
og jeg siger,  
hvorfor fik jeg ikke flere vinder?  
Hvorfor var jeg ikke mere til stedet,  
i den by,  
og boede i?  
Hvorfor bruger jeg så meget energi på,  
at tage hjem til Danmark,  
og tænke på Danmark,

og hvorfor turer jeg ikke,  
at tage på flere kefer,  
og møde flere mennesker,  
og gå til en sport,  
eller hvad ved jeg?  
Så jeg fortryder kun,  
at det, jeg ikke involverede mig med,  
i den by,  
og ikke et sekund,  
fortryder jeg,  
at jeg ikke tænkt mere på,  
hvad der sker i et hjemme i Danmark,  
eller hvad min ven er måndaget.  
Nej.  
Altså, det er slet ikke.  
Og så tror jeg bare også,  
at hun skal ikke være bange,  
for den alene hød,  
eller ensamhed,  
som kan opstå, som også blandt af.  
Og så måske prøve at vige lidt det der med,  
nu er jeg her helt alene.  
Det føles også enormt ensam,  
fordi de mennesker,  
som jeg spejler mig i,  
til hver dag ikke er her.  
Men hvem er uden dem her?  
Ja.  
Og hvem er,  
og hvorfor nu sidder af mig selv,  
kan jeg udfolde i den her by?  
Det er et eksperiment, ikke?  
Ja.  
Og hvad kan jeg lære?  
Og hvordan kan jeg lære mig selv bedre at kende,  
mens jeg er her?  
Ja.  
Fordi man kan sige meget,  
om gode gamle venner,  
og veninder,  
og ens bedste mennesker i verden,  
og sådan noget.  
Men der er jo også,  
det vil lige for sig,

standsfragsrelationer,  
særligt jo flere år,  
man har kendt hinanden,  
at de også kan holde en meget i en karakter.  
Fordi man kender hinanden,  
og det er sådan, du er,  
og det er sådan, jeg er.  
Og hvis det løber at begynde at ændre sig for meget,  
så bliver det underligt,  
og hvad sker der, ikke?  
Hvor det er jo virkelig et frihom og hag.  
Det er jo hvor,  
altså når man er i et andet land,  
i en anden by,  
så ikke have den der karakter på så længere,  
men man kan jo virkelig udforske,  
nogle sidder af sig selv.  
Og opdagen,  
helt en masse arbejde med sig selv,  
på nogle måder,  
hvor det godt kan være ensomt i starten,  
fordi det er jo ensomt,  
ikke at vide,  
hvem man selv er lige pludselig,  
eller hvor ens mennesker er,  
men man kan virkelig også give,  
altså give en kæmpe nærhed,  
senere hen,  
og jeg har aldrig tættere på mig selv.  
Jeg har aldrig følt mig mere set,  
eller forstået mig selv mere,  
men det var præcis det,  
der skete for mig i hvert fald,  
hvor jeg var sådan startet med,  
at følge det enormt ensomt,  
og følge mig enormt alene,  
men at komme hjem,  
og sluttede også af med,  
at jeg aldrig har følt mig tættere på mig selv,  
og mere sådan omfarvet af mig selv,  
på en måde som i hvert fald,  
var alt andet en ensomt.  
Det synes jeg er så rigtigt,  
og jeg kan genkende rigtig meget af det,

når du siger det,  
så tager det mig tilbage til sådan en særligt Grængland,  
hvor jeg i en periode,  
i cirka et halvt år,  
der havde jeg ikke nogen kæreste,  
fordi der er også flere af de steder,  
hvor jeg har brudet, hvor jeg så har haft en kæreste,  
så har man i det mindste én person.  
Men i Grængland,  
der havde jeg ingen gang nogen kæreste,  
jeg var der helt alene,  
og jeg husker bare den der følelsag,  
at jeg blev mere, mindre og mindre afhængig  
af stimulanser i form af bekræftelse,  
eller social relationer.  
Jeg gik sådan de samme turer,  
og jeg gik sådan op over akropolis,  
og jeg satte mig på sådan mit sted,  
hvor jeg så skrev lidt dagbog,  
så gik jeg ned,  
og så købte jeg altid denne her iskafe,  
og så satte jeg mig her,  
og så skrev jeg en artikel,  
og sådan noget,  
og der kunne gå en dag,  
hvor jeg nærmest ikke snakket med nogen,  
andre en gæner, eller et eller andet,  
og jeg kan huske det som om,  
det var sådan en virkelig vildt transformation,  
fordi det er at komme hjem,  
så havde jeg det sådan,  
så på en eller anden måde sendtaktigt.  
Jeg så rundt på alle mennesker,  
som om de løbte sådan lidt rådløse rundt om sig selv,  
i sådan et stort stress, og jeg,  
og jeg havde bare haft så god tid,  
til bare at være mig,  
og sådan mærke efterhverede lyst til,  
og tage alt et roligt tempo,  
og bare sådan,  
gøre det, der føles rigtigt,  
i stedet for at gøre det,  
som man føler, man skal gøre,  
og det kan jo netop også være sådan,

jeg føler, at mine venner skal kontakte mig,  
så det burde de gøre,  
men sådan, prøv her, jeg har det jo egentlig fint,  
så det gør ikke noget.

Og det er jo også igen det der med,  
som du selv siger,  
hvem er man uden,  
at alle de her behov, man har, der hjemme,  
skal opfylde sig eller et eller andet,  
men hvem er man,  
når man bare går helt alene i 3 dage,  
uden at tale med nogen?

Ja.

Når vi er her hjemme i Danmark,  
så skal vi jo hele tiden,  
altså, ha den der bekræftigelse i,  
at vi godt må finde sig,  
altså, at vi gode nok,  
vi gode nok, når vores venner er interesseret i,  
at være sammen med os,  
og vi gode nok, når andre mennesker er interesseret i os,  
eller når nogen vil give os et arbejde,  
eller når vi træner,  
eller når vi støvsur,  
og alle de der klassiske ting,  
som kravitalismen,  
jo virkelig er herovre,  
ikke sådan,  
I skal løde før,  
I kan nøde,  
og I skal gøre alle de her ting,  
og I skal løbe det her hamster jule.  
Og hvis I ikke vil vise,  
at vi er i hver eneste dag,  
og I er i noget hver,  
så kan I altså godt pakke jeres kuffer,  
der findes et andet sted,  
og findes på den her planet i hvert fald.  
Og det var virkelig sådan,  
der i Tyskland, at de ville så opdage,  
at jeg ikke går på arbejde lige nu,  
fordi jeg har ikke noget arbejde,  
men jeg prøver at få noget op at bestå,  
jeg prøver at finde ud af,

hvad jeg vil,  
og hvad jeg kan finde ud af,  
uden det, jeg lige har været i.  
Og det samme,  
det er jo præcis det samme med ens venner,  
altså,  
at de ringer til en,  
det kræfter jo en i,  
at man er nice,  
eller at nogen kan lide en,  
eller at nogen synes,  
man er interessant,  
eller sød, eller et eller andet.  
Og derfor er det jo også sygt,  
når jeg er i et andet sted,  
uden at der er nogen, der ringer sig ind,  
fordi så mister man også den bekræftigelse,  
at man er god nok.  
Altså, det er jo virkelig også meget,  
det, der sker, tænker jeg.  
Og så bliver man selvfølgelig,  
hvilket er virkelig godt,  
at jeg kan forstå,  
det var det samme,  
der skete med mig, usikker,  
og kæd er det,  
og en lille smulsten beregnende,  
og det er jo også flot,  
hvis jeg bliver med med,  
at være den, der ringer,  
og sådan noget,  
men så vigtigt,  
virkelig bare det der med,  
at komme ind til benet,  
at nødse i det eget selskab,  
lære og vile i,  
og bare findes og trække været,  
og at føle sig god nok,  
i det seriøst.  
Og jeg er sådan helt,  
jeg skal ud og rejse.  
Alene.  
Jeg skal gå og tage min ord.  
Jeg får også lyst.

Jeg får totalt meget lyst nu.  
Men du kan ikke komme med mig.  
Nej, at vi skal gå den,  
lige med 10 meter,  
og så afstemme.  
Nej, du går forrest.  
Bull.  
Det er alene på den naturen.  
Vi kan jo lige prøve,  
og opstå med råden her til sidst.  
Skal vi ikke det?  
Jeg føler, der var rigtig mange den her gang.  
Ja, det er sjovt.  
Vi er meget begge.  
Du er virkelig ved at engagere.  
Jeg har en masse følelser i gruppen,  
og jeg skriver nu for,  
at jeg er sådan pura.  
Men i hvert fald,  
først og fremmest,  
så har vi i hvert fald taget om,  
at man skal være til stedet,  
der hvor man er,  
og ikke være beregnet.  
Og så er det,  
at man skal være,  
at man skal være,  
at man skal være,  
at man skal være,  
at man skal være,  
at man skal være,  
og ikke være beregnet,  
eller stolt,  
eller noget som helst.  
Men ligesom prøv at lægge det fra sig,  
og være der hvor man er.  
Og man skal begrave,  
at det her monster væk,  
som kan ende med at udlægge,  
meget mere for ensen,  
end det kan for andre.  
Det er der med at gå rundt,  
og være lidt trist,  
eller lidt sur,

eller træk sig for nogen,  
og sådan noget,  
uden at folk går ud og klar over,  
og man er det.  
Det ender altså med,  
at man udlægger meget mere for ensen.  
Og så dit vanvite gode råd,  
med at sende sportet,  
og der er vores operateringer,  
om hvem man rent rundt at lave,  
synes jeg virkelig,  
er vedunderligt,  
og rigtig, rigtig godt.  
Og så det her med,  
at nyde at være alene?  
Ja.  
I hvert fald at prøve,  
at øve sig i,  
og tage den her,  
ubehagelige følelse,  
som ensamhed kan være,  
og ikke at gøre den til noget godt,  
men prøve at være i den,  
og prøve at finde ud af,  
hvem er jeg egentlig,  
og prøve at udnytte den der tid,  
væk fra de mennesker,  
som jo normalt ser dig på en helt bestemt måde,  
til at prøve at finde  
nogle af de andre side,  
du har i dig selv,  
og i din person frem,  
og udleve dem,  
og eksperimente med dem,  
og finde ud af,  
hvem du også er.  
Og på den måde,  
i hvert fald,  
i både dit og mit eksempel,  
kom ind og tættere på dig selv,  
og ende med at komme ud af den der ensamhed,  
uden at det er på grund af andre mennesker,  
eller anerkendelse for omværdnen,  
men fordi, at man faktisk den der,

har været alene med sig selv,  
og lært sig selv bedre at kende på sådan en meget,  
jeg er gået kaminoen akte i måde.  
Hvem tror du, at du bliver tættest venner med,  
dem du bor alligevel siden af,  
eller dem, som har samme værdier,  
overbevisninger,  
og interesser som dig?  
Jeg vil unødvalt gætte på det sidste,  
men det forholder sig faktisk omvendt.  
Et studieviser i følgevidenskab.dk,  
at universitetsstudierne,  
der boede i den samme lejlighedsblock,  
foretrak at hænges ud med hinanden,  
og skabe nærrelationer med dem,  
der var fysisk tættest omkring den,  
mere end de gjorde med andre,  
som de på grund af en masse andre faktorer,  
og passede bedst sammen med,  
men som bare boede længere væk fra dem.  
Undersøgelsen peger altså på,  
at bekvemhed kommer først,  
når vi vælger vores venner,  
og dem du går i skole med,  
arbejder med,  
bor ved siden af,  
eller lignende vil højt sandsynlig være,  
dem du bliver bedst venner med,  
i hvert fald så længe i fysisk tæt på hinanden.  
Vi er selvfølgelig også bedt vores ekspert i relationer,  
psykotærboet Marco Pugatera,  
om at sætte lidt ord på,  
hvad der sker,  
når du pludselig er i et langt distanceforhold  
med dine venner,  
og det han havde at sige, det kommer her.  
Når du eller din ven flytter væk,  
kan det være en udfordring ved ligeholde relationen.  
Fysisk distance kan have stor indvirkning på relationer,  
og kan gøre det svært at opretholde kontakten.  
Dermed ikke sagt,  
at det er muligt stadig at have et godt venskab,  
hvis man bor meget langt fra hinanden,  
men man kommer sandsynligvis til,

at skulle kæmpe lidt mere for det.  
Her får du nogle råd til,  
hvad du kan gøre for at vil ligeholde  
et langt distancevenskab.

Nr. 1.

Hvis det ikke er for sent, så tal om flytningen,  
inden den finder sted.  
Del tanker og følelser om situationen med hinanden,  
og hvordan I forestiller jer, at det kommer til at være.  
Tal måske om, hvordan I godt kunne tænke jer, at det blev.  
Det behøver ikke at være en tung samtale.  
Prøv at se om I i fællesskab,  
ikke kan brainstorm jer frem til nogle løsninger,  
der fungerer for at bække i kontakten til hinanden.

Nr. 2.

Vind på nye ting, som I kan være fælles om at lave.  
På grund af distancen, vil I høj sandsynlig ikke kunne lave  
de samme ting som før.  
Derfor så tænk I nye løsninger ud fra,  
hvad I nu har af muligheder.  
I kan for eksempel aftale at have et fast tidspunkt  
på ugen, hvor I Facetime'er og snakker  
en tids tid om, hvor Danjas U har været hver især.  
Eller I kan være på Facetime imens I ser den samme film  
og kommenteret løbende på den.  
Der er mange muligheder.  
At fastlægge tid til samme hver,  
kan gøre det nemmere at sørge for at oprettholde kontakten.

Nr. 3.

Række ud, når det ved at være noget tid siden sidst,  
I havde kontakt.  
Der vil være ubesvaret, opkald og aflysninger  
af Facetime-aftaler i periode.  
Det er helt almindeligt.  
Prøv at undgå at lave og slå ud af det,  
og arbejde i stedet på at fortælle hinanden  
om nogle af de ting, der kan gøre på i kontakten  
i stedet for at sidde med det alene.  
Der er opmærksom på at registrere  
og udfordre de negative tanker om relationen,  
så de ikke ender med at definere venskabet.  
Ofte finder man nemlig ud af,  
at tankerne ikke stemmer over ens med virkeligheden.  
Det var det for i dag, Maria.

Avsnit nr. 9.

Det vil sige, at vi har en form for lille jubileum.

Næste gang.

Ja, så er der...

Skal vi fejre det?

Er der allerede 10 afsnit ud?

Hvordan?

Tale noget lækkert med.

Kæle eller...

Vi kan godt fejre det.

Skal vi sige, at begge to værelserer

til noget med en overræskelse?

Noget lækkert.

Som vi tror, den anden kan lide,

eller noget, vi sikker for, vi selv kan lide.

Nej, det bliver super kompliceret nu, føler jeg.

Ja, typisk mig.

Det her begynder overtænkt ting allerede.

Jeg synes faktisk, det er vildt, der er allerede gået 10 afsnit.

Det kan være, at vi skal lave en...

Nej, nej.

Vi skal lave en lille valuering af, hvordan det går.

Kan jeg lige få kræslet?

Følge at holde pause igen.

Og vi navlerne på selv igen.

Ja, det gør vi også.

Vi finder ud af, at det bliver fejret på en eller anden måde.

Ja, det er præcis.

Det er næste mand, der.

Og tusind tak fordi I lytter med.

Hvis du har et vildskep spørgsmål, du gerne vil være hjælp med her i podcasten, så send det til en af os på Instagram.

Så kan det være, at det er dit spørgsmål, som vi tager op i næste uge.

Mit navn er Maria Jansal.

Og mit navn er Iga Sofia.

Du har lyttet til 112 forvendelskaber.

Så har vi løbet til Grønland Filmmeget.

Hvis du kan gøre det, så kan du gøre det.

Så kan du gøre det.