

124. Hur skaffar man vänner i Sverige? Del 2

Hej och välkomna till avsnitt 124 av Slow Swedish with Katrin.

För några veckor sedan la jag upp en reel på Instagram som väckte extremt starka reaktioner. Folk blev galna. Folk började bråka. Folk skickade extremt aggressiva meddelanden till mig.

Så det är uppenbarligen en känsligt ämne.

Jag har pratat om hur man skaffar vänner i Sverige förut här i podden, men jag tror vi behöver en uppdaterad version baserat på allt folk skrev under min video på Instagram. Jag insåg då att olika kulturer har HELT olika uppfattningar och definitioner av vänskap och ansträngning.

I videon jag la upp sa jag mer eller mindre att det är svårt för alla vuxna att skaffa vänner i Sverige. Det är inte bara svårt för invandrare. Jag är svensk och har alltid haft det svårt att skaffa vänner. Jag jobbar ensam, har inga barndomsvänner, bor i en liten stad. Ja, det är inte lätt. Men man kan antingen gnälla om det och tycka att svenskar borde ändra på sig, eller så kan man anstränga sig och göra något åt det.

Många blev extremt kränkta över att jag påstod att de inte har ansträngt sig. Och när folk skrev allt de hade gjort för att skaffa vänner insåg jag att vi har helt olika definitioner av att anstränga sig. Och de har gjort många saker som jag absolut inte rekommenderar för att skaffa svenska vänner!

Så i veckans avsnitt ska jag dela lite do's and don'ts. Alltså vad betyder egentligen "ansträngning" och vad betyder det inte?

Det absolut största problemet jag såg bland kommentarerna är att folk tror att ansträngning betyder att man ska försöka umgås med samma personer om och om och om igen. Att bjuda in, föreslå, fråga trots att de upprepade gånger säger nej. Att försöka dra ihop ett gäng på jobbet om och om igen. Det här ska du absolut INTE göra.

Att tjata eller verka desperat är absolut inget som kommer att resultera i vänskaper. Om någon säger nej eller inte bjuder igen, släpp det! Gå vidare! Lagg din energi på någon annan.

Att konstant prata med folk på bussen eller bjuda hem kollegor eller ge grannar bullar är fel sorts ansträngning. Jag rekommenderar aldrig ensidiga vänskaper där du är den enda som engagerar dig och bjuder in till att umgås. Så om du inte får något tillbaka, gå vidare.

När jag säger "ansträng dig", då menar jag att du ska exponera dig för många olika människor i olika sammanhang där det är naturligt och förväntat att man ska socialisera. Busshållplatsen är inte en sån plats. Mataffären är inte en sån plats. För många är inte ens jobbet en sån plats! Du måste hitta en plats där folk är öppna för interaktioner.

Och när du kommer till de platserna gäller det att nätverka, prata med folk, se vem som bjuder in och vem som är stängd. Om någon är öppen och verkar pratig, prata mer. Prata igen nästa gång. Se om ni klickar! Man måste ha lite "förspel" innan man börjar hetsa om att umgås och spendera tid ihop.

Exempel på platser där folk skulle kunna vara öppna för att socialisera är sportaktiviteter, grupppass på gymmet, i en bokcirkel, på en kurs, på nätverksträffar, eller på en AW. Sen finns det såklart folk som inte är så sociala då heller, men så är det. Alla människor är inte potentiella vänner! Man måste testa mycket. Känns det inte öppet och trevligt, släpp och gå vidare. Slösa inte energi på stängda människor.

Sen är det också extremt många som klagar på att svenskar inte är spontana eller inbjudande. Och ja, det stämmer ofta. Vi bokar in våra sociala aktiviteter många veckor i förväg. Vi kör inte spontana middagar hemma hos varandra utan framförhållning.

Vi hade precis en middag med vänner hemma hos oss och den bokade vi in en månad i förväg för att se till att alla kunde komma. Och även då var det ett av paren som inte kunde! De var uppbokade.

Och då kan ni ju tänka er, om vi måste boka in en middag en månad i förväg med våra vänner, när ska vi ha tiden att boka in en träff med en potentiell vän? Befintlig familj och vänner kommer ju alltid att komma först. Därför är det bättre att börja umgås och bli vän med en person när de redan är på en fritidsaktivitet. Då ses vi ju där, då behöver vi inte boka in en separat tid och plats till att börja med!

Jag förstår verkligen om ni lyssnar på det här och tycker att vi svenskar är sjuka i huvudet. Många som kommenterade på min reel sa att svenskar är kalla monster och rasister och det är omöjligt att bli vän med dem. Medan många andra kommenterade att deras svenska vänner är de bästa vännerna de har.

Ja, vi är kanske lite mer asociala, introverta och "kalla" än många andra kulturer i världen. Och ja, man får absolut tycka att varma, sociala kulturer är bättre. Men det kommer inte att ändra oss svenskar. Vi har inget problem med att vara som vi är. Så vi kommer liksom inte att förändra oss för någon annans skull.

Vill man ha vänner i Sverige får man helt enkelt anpassa sig, försöka hitta de sällsynta sociala svenskarna, eller bli vän med andra invandrare.

Det jag vet 100% säkert är att inställningen "det är omöjligt, svenskar är kalla, jag har testat allt, jag vägrar testa mer" kommer aldrig resultera i vänner. Det tog mig nästan 10 år att hitta riktigt bra, nära vänner i min stad. Visst, jag har haft bra vänner till och från under de åren som jag har träffat på aktiviteter och liknande. Men man kan liksom inte bara ge upp.

Du är bara huvudpersonen i ditt eget liv. Du är inte huvudperson i någon annans liv och ingen känner sig ansvarig för att du ska ha vänner. Ingen är skyldig dig vänskap. Utan vänskap är något fint man har för att man klickar med andra människor. Och man kommer aldrig klicka med alla människor man träffar, oavsett om du är svensk eller inte! Så man får liksom hitta sitt folk. De man gillar att umgås med och som gillar att umgås med dig.

Så när jag säger "ansträng dig", så menar jag inte att du ska tjata på en person tills de säger ja. Eller försöka muta dem. Eller övertala dem. Det är en ensidig relation. Inte jättekul.

När jag säger "ansträng dig" menar jag att du ska exponera dig för så många olika människor du kan. Endast då kommer du tillslut att hitta den personen som klickar med dig.

Och med allt det här sagt, kom ihåg att kulturer är olika! En kultur är inte mer rätt eller bättre än en annan. Och vänskap kanske betyder olika saker för olika människor.

Många i kommentarerna på Instagram berättade att i länder där det är extremt lätt att få vänner, typ Brasilien och Australien, så är det sällan djupa, riktiga vänskaper. Det är ytligt och lätt och roligt, men man kanske inte alltid kan räkna med varandra. I Norden är det lite tvärt om. Det är svårt att skaffa vänner, men när man är vänner är man det på riktigt. Det betyder något och man är lojal mot varandra. Det är liksom svårare att komma in i människors liv, för vi ser det som något viktigt och seriöst när man väl har blivit vänner.

Det ena är inte bättre än det andra. Det är bara annorlunda!

Jag tror det viktigaste är bara att inte få en dålig attityd. Att inte se sig själv som ett offer. Att inte ge upp och tänka att det är fel på alla andra människor.

Nu är det som det är, och vill du ha vänner så får du problemlösa och hitta vänner. Att göra samma sak i 10 år och förvänta sig nya resultat är galenskap. Så testa något nytt!

Det var allt för veckans lilla vänskapsrant. Jag skulle gärna höra era tankar om detta i kommentarerna på Patreon!

Imorgon kommer avsnittet på vanlig, snabb svenska.

Vi hörs! Hejdå!

Hello and welcome to episode 124 of Slow Swedish with Katrin.

A few weeks ago I posted a reel on Instagram that caused extremely strong reactions. People went crazy. People started arguing. People sent extremely aggressive messages to me.

So it's obviously a sensitive topic.

I've talked about how to make friends in Sweden before here on the podcast, but I think we need an updated version based on everything people wrote under my video on Instagram. I realized that different cultures have completely different views and definitions of friendship and effort.

In the video I posted, I more or less said that it's difficult for all adults to make friends in Sweden. It's not only difficult for immigrants. I'm Swedish and I've always found it difficult to make friends. I work alone, I don't have childhood friends, and I live in a small town. So yes, it's not easy. But you can either complain about it and think that Swedes should change, or you can make an effort and do something about it.

Many people were extremely offended that I suggested they hadn't made an effort. And when people wrote about everything they had done to make friends, I realized that we have completely different definitions of what "making an effort" actually means. And many of the things they had done are things that I absolutely do not recommend if you want to make Swedish friends.

So in this week's episode I'm going to share some do's and don'ts. What does "making an effort" actually mean, and what does it not mean?

The biggest problem I saw in the comments is that people think effort means trying to socialize with the same people over and over and over again. Inviting them, suggesting things, asking them to hang out even though they repeatedly say no. Trying to gather a group at work again and again. This is absolutely NOT something you should do.

Nagging or seeming desperate is definitely not going to result in friendships. If someone says no or never invites you back, let it go. Move on. Put your energy into someone else.

Constantly talking to people on the bus, inviting colleagues home, or giving your neighbors baked goods is the wrong kind of effort. I never recommend one-sided friendships where you are the only one making an effort and inviting people to spend time together. So if you don't get anything back, move on.

When I say "make an effort," I mean that you should expose yourself to many different people in situations where it's natural and expected to socialize. The bus stop is not one of those places. The grocery store is not one of those places. For many people, not even work is one of those places. You have to find places where people are open to interaction.

And when you get to those places, you need to network, talk to people, and see who is open and who is closed off. If someone seems open and talkative, talk more. Talk again the next time you see them. See if you click. You need a little "foreplay" before you start pushing to hang out and spend time together.

Examples of places where people might be open to socializing are sports activities, group classes at the gym, a book club, a course, networking events, or after-work drinks. Of course there are still people who aren't very social even there, but that's just how it is. Not every person is a potential friend. You have to try a lot. If it doesn't feel open and pleasant, let it go and move on. Don't waste energy on closed-off people.

Another thing many people complain about is that Swedes are not spontaneous or inviting. And yes, that's often true. We schedule our social activities many weeks in advance. We don't usually do spontaneous dinners at home without planning ahead.

We actually just had a dinner with friends at our place, and we scheduled it a month in advance to make sure everyone could come. And even then one of the couples couldn't come. They were already booked.

And if we have to schedule a dinner a month in advance with our friends, when are we supposed to find time to schedule something with a potential new friend? Existing family and friends will always come first. That's why it's better to start socializing and becoming friends with someone when you're already at a hobby or activity. You're already there together, so you don't need to schedule a separate time and place to start with.

I completely understand if you listen to this and think that we Swedes are crazy. Many people who commented on my reel said that Swedes are cold monsters and racists and that it's impossible to become friends with them. Meanwhile, many others commented that their Swedish friends are the best friends they have.

Yes, we might be a bit more asocial, introverted, and "cold" than many other cultures in the world. And yes, you're absolutely allowed to think that warm, social cultures are better. But that won't change us. We Swedes don't see a problem with being the way we are. So we're not going to change ourselves for someone else.

If you want friends in Sweden, you simply have to adapt, try to find the rare social Swedes, or become friends with other immigrants.

What I know 100 percent for sure is that the attitude "it's impossible, Swedes are cold, I've tried everything, I refuse to try more" will never result in friends. It took me almost ten years to find really good, close friends in my town. Of course I've had good friends on and off during those years that I met through activities and things like that. But you simply can't give up.

You are only the main character in your own life. You are not the main character in anyone else's life, and no one feels responsible for making sure that you have friends. No one owes you friendship. Friendship is something beautiful that happens when you click with other people. And you will never click with everyone you meet, whether you are Swedish or not. You simply have to find your people. The people you enjoy spending time with, and who enjoy spending time with you.

So when I say "make an effort," I don't mean that you should nag someone until they say yes. Or try to bribe them. Or convince them. That's a one-sided relationship. Not very fun.

When I say "make an effort," I mean that you should expose yourself to as many different people as possible. Only then will you eventually find the person who clicks with you.

And with all that said, remember that cultures are different. One culture is not more correct or better than another. And friendship might mean different things to different people.

Many people in the comments on Instagram said that in countries where it's extremely easy to make friends, like Brazil or Australia, the friendships are rarely deep or truly meaningful. They can be light, easy, and fun, but you can't always rely on each other. In the Nordic countries it's often the opposite. It's

difficult to make friends, but when you are friends, you really are friends. It means something, and people are loyal to each other. It's simply harder to enter people's lives because we see friendship as something important and serious once it exists.

One way is not better than the other. It's just different.

I think the most important thing is simply not to develop a bad attitude. Don't see yourself as a victim. Don't give up and think that something is wrong with everyone else.

Things are the way they are, and if you want friends you have to problem-solve and find friends. Doing the same thing for ten years and expecting new results is madness. So try something new.

That's all for this week's little friendship rant. I'd love to hear your thoughts about this in the comments on Patreon.

Tomorrow the episode will come out in normal, fast Swedish.

Talk to you then! Bye!