



Välj ett resmål relativt nära om det är första gången du ger dig ut. Du behöver inte bege dig till andra sidan jordklotet direkt.

Börja inte med New York – världens huvudstad.

Ta något närmare som **London, Paris** – eller varför inte **Madrid**.

Bra resmål för dig som vill resa bort på egen hand är också **Nice** och **Málaga** – här kombinerar du stad med bad.

Sveriges drygt tio miljoner invånare lever i knappt fem miljoner hushåll. Runt två miljoner av dem består av en person som bor själv utan barn. Sverige är ett av de ensammaste länderna i världen. Det innebär inte att du måste leva som en eremit utan kontakt med omvärlden. Du behöver inte sluta resa bara för att du blivit ensam på ett eller annat vis. En resa på egen hand gör att du växer som människa.

Du kan, du vill - men vet inte om du vågar?

## Så blir du proffs på att resa ensam

**Är du nybliven singel och känner dig vilsen? Eller ensamstående med nyligen utflugna barn och vet inte vad du ska göra med din tid? Packa väskan och ge dig iväg någonstans dit DU vill åka. För handen på hjärtat – hur många gånger har du fått foga dig efter andra? Att resa själv är FRIHET – du kan göra vad du vill, när du vill och hur du vill – programmet kan kastas om efter stundens ingivelse och UTAN förhandlingar.**

### Vad ska du göra på din resa?

Fundera på vart du vill åka. Vad kommer först upp i ditt huvud? Välj det! Förbered dig genom att läsa på och gör ett relativt detaljerat program med sådant som du absolut vill uppleva, men lägg in luckor så att det finns plats för det som dyker upp i din väg. Kom ihåg – du ska ut på egen hand nu och kan vara flexibel. Du behöver bara bry dig om vad du vill göra.

Är det första gången du besöker resmålet är det bra att inleda med en sightseeingtur där du kan hoppa på och av som du vill. De två största arrangörerna är **BigBusTours** och **City-Sightseeing**. Biljetten kan du köpa hemifrån och ofta till reducerat pris.

Gör **Google Maps** till din reskamrat. Sök efter dina intressen – museum, roof top bar, shopping mall, grocery store, theatre, cinema, what to do in xx och hela världen öppnar sig. Med Google Maps i fickan riskerar du heller inte att gå vilse. En rädsla mindre.

### Kvällarna då?

Det är inte otänkbart att du är så trött efter dagens övningar att du faktiskt inte vill göra något alls på kvällen. "Feet up" och picknick i sängen – hur mysigt är inte det? Bor du på ett ställe med badkar vill du kanske sjunka ner i ett bubbelbad, tänka igenom dagen och förbereda dig på nästa.

Men väljer du London är du välförsedd med aktiviteter även på kvällen. Språket gör det enkelt att klämma in en musikal.

Biljett köper du enklast via **Ticketmaster**. Längst upp till vänster på sidan väljer du land och därefter kan du lätt klicka hem en biljett till en föreställning som tilltalar dig.

En **biofilm** är en annan aktivitet som funkar för ensamresenären också – där bör du ändå inte prata med någon.

### Hur vill du bo?

Unna dig ett bra boende och sök det på **Hotels.com, Booking.com** och **Airbnb** – välj något som ligger centralt och nära kommunikationer och tunnelbanestationer – då sparar du tid.

**Hotell** – tillgång till personal dygnet runt kan kännas tryggt.

**Lägenhetshotell** – tillgång till personal dygnet runt samtidigt som du har möjlighet att laga egen mat. Att gå runt i en utländsk mataffär och botanisera bland ett sortiment du inte är van vid är dessutom roligt.

Att äta själv på restaurang tycker många känns läskigt, men det där sitter endast i din egen hjärna. Om det är någon som tänker något överhuvudtaget när de ser en ensam person vid ett bord så är det att där sitter en kaxig och modig person, vad coolt!

Du kan också välja ett boende nära en "food-court". De finns på köpcentrum och en del större livsmedelsaffärer har ofta bufféer där man plockar maten själv och tar med sig.

**Lägenhet** – kan kännas mer ensamt än hotell och rekommenderas inte om du vill känna lite liv och rörelse omkring dig. Det kan dessutom bli problem med bagaget om du anländer utanför incheckningstiderna eller måste checka ut långt innan ditt flyg går hem.

*Gran Miramar i Málaga är hotellens hotell i den här stan, men det finns budget-varianter*





### Hur tar du dig till resmålet?

Välj direktflyg och boka biljetten på flygbolagets hemsida. Undvik bokningssajter. Blir det strul med flyget är bokningssajter helt omöjliga att få tag på och flygbolagen bryr sig inte eftersom du bokat via någon annan.

Anmäl dig till nyhetsbrev från exempelvis **SAS**, **Ryanair**, **Easyjet**, **Lufthansa**, **Air France** och **Iberia** så får du erbjudanden direkt i din mailbox – fynd dyker upp hela tiden. Välj om möjligt tisdagar och lördagar som resdagar. Undvik fredagar och söndagar.

Du kan, du vill – du vågar! Ge dig själv en förlängd helg utanför landets gränser och kom hem mer rak i ryggen än när du åkte. De nya erfarenheterna och upplevelserna kommer att ge dig blodad tand och snart vill du spänna bågen igen. Livet är för kort för att inte sticka ut hakan. Världen väntar på dig.

*Feria de Málaga är som Malmöfestivalen x 100 och arrangeras varje år under den veckan som innehåller den 18 augusti. Stans invånare tar då på sig sina finaste flamencoklänningar och dansar loss på stan. Det är en otrolig upplevelse!*



### Tänk på det här

- Ha gärna ett par kreditkort med dig – det ena kan du lämna där du bor så har du ett i reserv
- Många använder inte kontanter längre, men en liten summa kan vara bra i samband med mindre utgifter
- Stoppa gärna en sedel under sulan i ena skon – OM du skulle bli av med plånboken kan du alltid ta dig tillbaka till boendet med reservpengarna
- Tag en kopia på ditt pass och förvara kopian på annat ställe
- Märk en eller flera kontakter i din telefon med ICE (In Case of Emergency)
- Anmäl dig till UDs svensklistan

### Här finns adresserna

- [www.hotels.com](http://www.hotels.com)
- [www.booking.com](http://www.booking.com)
- [www.airbnb.com](http://www.airbnb.com)
- [www.bigbustours.com](http://www.bigbustours.com)
- [www.city-sightseeing.com](http://www.city-sightseeing.com)
- [www.ticketmaster.com](http://www.ticketmaster.com)
- [www.google.com/maps](http://www.google.com/maps)
- [www.swedenabroad.se/sv/svensklistan/](http://www.swedenabroad.se/sv/svensklistan/)

### Kul grej

Dokumentera det du är med om och berätta på ett eventuellt Instagram-konto. Då har du dina vänner med dig i fickan hela tiden.

*Text och foto: Ann-Christine Reimér, ensamresenär och frilånsskribent med smak på livet och resor*