

ÆLDRES ENSOMHED I NETVÆRKET

Jesper Wégens

På Gerontologisk Institut gennemføres for tiden et forskningsprojekt om ensomhed blandt ældre som er hjemmeboende, og som har en besøgsven. Udbyttet af de første analyser er bl.a. en indsigt i hvorledes det sociale netværk som man fødes ind i, og som man gennem livet skaber sig, kan forebygge og afhjælpe, men i nogle tilfælde også fremme social og emotionel isolation.

Forfatteren er cand.merc., ph.d. Jesper Wégens, seniorforsker ved Gerontologisk Institut. Jesper Wégens forestår hovedparten af dataindsamling og analyse i undersøgelsen »Ensomhed i alderdommen. Besøgsvenner – og mulige alternativer« som forløber i 2001 til foråret 2003.

Gerontologi og samfund 2002; 18, 3: 52-55

DEN FORTVIVLEDE ENSOMHED

Med velvillig støtte fra Ældre Fonden igangsatte Gerontologisk Institut i juni 2001 et forskningsprojekt som kort fortalt skal

- Beskrive og karakterisere nuværende former for afhjælpning af ensomhed i alderdommen
- Beskrive og bedømme effekten af indsats og aktiviteter
- Give et bud på fremtidige former for afhjælpning af ensomhed i alderdommen.

Forskningsprojektet som beskrives i denne artikel, har *den akkumulerede, fortvivlede ensomhed* i fokus; den ensomhed som Dronningen i sin nytårstale år 2000 omtalte på følgende måde:

»...storbyensomheden, den ensomhed som i dag ikke begrænser sig til livet i storbyen; den trives i det skjulte, den rammer så mange.«

Inden for projektets rammer betragtes ensomhed både som et problemfelt med visse forebyggelses- og løsningsmuligheder og som et praksisfelt med handlende individer og organisationer.

Jesper Wégens
Gerontologisk Institut
Aurehøjvej 24
2900 Hellerup
wegens@geroinst.dk

Som *problemfelt* er der ingen tvivl om at en del mennesker, navnlig ældre, oplever ensomhed som et negativt element i deres liv, og at ensomheden tager til med stigende alder, ikke mindst på grund af det gradvise tab af nære relationer.^{1,2} Ensomhed kan bl.a. opstå når ældre *afskæres fra vante fællesskaber* (social isolation) – eller på grund af *fremmedhedsfølelse* i forhold til omgivelserne (emotionel isolation).

Som *praksisfelt* manifesterer ensomheden sig fx igennem det frivillige sociale arbejde som udføres af besøgsvenner. Behovet for besøg er stigende, men det er svært at rekruttere besøgsvenner i tilstrækkeligt omfang. Der er derfor brug for at udvikle nye måder hvorpå behovet kan imødekommes. Samtidig er det imidlertid langt fra klart om savnet af kontakt kan afhjælpes gennem tilbud om flere kontakter.³

I denne artikel redegøres for de umiddelbare resultater af de *indledende analyser* af interviewene med undersøgelsens *besøgsmodtagere*, dvs. enlige over 60 år, som bor i egen bolig, og som i større eller mindre omfang oplever ensomhed i deres tilværelse.

ENSOMHED OG ISOLATION

Sammenhængen mellem et menneskes sociale relationer og dets oplevelse af ensomhed er ikke så entydig som man kunne tro. Der er flere kombinationer af social isolation (dvs. objektiv mangel på sociale relationer) og emotionel isolation (dvs. mangel på sociale relationer der opleves som betydningsfulde). Byggende på Højlund⁴ og Swanne⁵ kan disse kombinationer fremstilles som vist i *figur 1*.

Kategoriseringen skal tages med et vist forbehold, idet hverken social eller emotionel isolation optræder som enten-eller-tilstande. Projektets datamateriale viser tilmed at der kan være store individuelle variationer i begge faktorer.

Sammenholder man resultaterne i undersøgelsen af 80-100-åriges levevilkår³, svarer angivelsen af ensomme ældre til en fordeling mellem ovennævnte kategorier som beskrevet i *figur 2*.

Datagrundlaget for fordelingen adskiller sig i forhold til nærværende projekt ved at omfatte *alle* 80-100-årige i 75 udvalgte kommuner, dvs. såvel enlige som samboende, i såvel egen bolig som på institution. Det er bl.a. af den grund at antallet af ældre som ikke er socialt isoleret og som ikke føler sig ensomme, andrager 80%.

Men der er en anden forskel imellem de to undersøgelser som er nok så interessant. Gruppen af ikke socialt isolerede kaldes i den pågældende undersøgelse »kontaktstærk« og karakteriseres ved at have mange og hyppige kontakter med familie og venner. Modsat kaldes de ældre der sjældent har sådanne kontakter for »kontaktsvage«³ (s. 56). I en senere undersøgelse fra SFI kaldes grupperne for hhv. »de socialt stærke« og de »socialt svage«².

De foreløbige resultater fra nærværende projekt viser imidlertid at netværkets omfang og hyppigheden af kontakt kun er én side af sagen; *arten og indholdet* af kontakten er nok så vigtig; kontakt med bestemte familiemedlemmer kan være højst uvelkommen i det hele taget, mens tæt kontakt med andre kan være meget tilfredsstillende – om end det sker med lange mellemrum.

Endvidere har *forandringerne* i det sociale netværk vist sig at spille en rolle for ensomhedsfølelsen: hvem falder væk, hvem kommer til, og hvilken betydning har det?

PROJEKTET

Projektet »Ensomhed i alderdommen. Besøgsvenner – og mulige alternativer« forener humanistisk med samfundsvidenskabelig forskningstilgang, idet projektet anlægger en helhedsbetragtning baseret på *aldres egen forståelse* af deres situation.

Datagrundlaget er derfor overvejende individuelle kvalitative forskningsinterview med besøgsmodtagere (i deres eget hjem) og fokusgruppeinterview (i mødelokale) med besøgsvenner. En sådan metodik giver ikke blot mulighed for at indfange forskellige grupper af ensomme ældre menneskers vilkår set fra deres eget perspektiv. Den er også i stand til at skabe et bredt fundament for at forstå ensomhedens grundbetingelser relateret til alderdommen.

Bestræbelsen har ikke været at finde det repræsentative, det typiske eller det hyppigst forekommende. Tværtimod er der lagt vægt på at vise så mange sider af ældres ensomhed som muligt. Derfor omfatter undersøgelsen såvel land som by og såvel ældre i gode kår som ældre boende under mere beskedne forhold. Konkret er fire geografiske områder udvalgt: København NV, Gentofte-Søllerød, Langeland og Herning. En kort karakteristik fremgår af oversigten i *figur 3*.

Arbejdet i hvert af de fire områder startede med gruppeinterview af besøgsvennerne.

I forlængelse af disse interview blev der i varieret omfang opnået tilsagn om interview hos besøgsmodtagerne med eller uden deltagelse af besøgsvennen.

Udvælgelsen af undersøgelsens centrale personer er således foregået trinvis og med to faktorer som styrende: alder og vilje (eller lyst, om man vil). Aldersgrænsen for besøgsvennerne er sat til 50 år, for besøgsmodtagerne er den 60 år. Der er selvsagt tale om *nedre* aldersgrænser, der er ingen øvre aldersgrænse.

Et hurtigt overblik over de interviewede besøgsmodtagere gives i figur 4.

DE FØRSTE RESULTATER

En af styrkerne ved kvalitative forskningsinterview er muligheden for en forståelse af respondenternes livsverden parallelt med den planlagte, systematiske dataindsamling. Under interviewene i Herning og på Langeland fik forskerne således en umiddelbar indsigt i ældre aleneboende menneskers livsløb og dagligdag, og efterhånden opstod en intuitiv fornemmelse af at visse faktorer syntes at føre til ensomhed i alderdommen, mens andre syntes at afhjælpe eller endog at kunne forebygge den. Det var derfor nærliggende at forfølge dette aspekt mere systematisk.

Efterhånden som analysen skred frem, blev det imidlertid klart at *netværket* omkring personen havde overordentlig stor betydning for ensomheden – såvel positivt som negativt. Man fødes ind i et netværk som man over årene opbygger eller automatisk føres ind i (fx gennem ægteskab), og som udvides og indskrænkes i takt med fødsler og død og tilfældige hændelser. Der var behov for en model som kunne vise påvirkningerne fra faktorer som var til stede under hele livsløbet i form af familie, venner, naboer, samt besøgsvenner, og som kunne have meget forskellig indflydelse på ensomheden alt efter situationen. Derfor udvikledes en projekteret, dynamisk model for netværk og relationer (se figur 5).

Den centrale idé i modellen er at *samme faktor* kan virke forebyggende, afhjælpende og dulmende, men evt. også fremmende for ensomhed i alderdommen. Hvilken virkning den har, varierer ikke blot fra person til person, men afhænger tillige af relationens styrke og af den konkrete sammenhæng. Indholdet i kategorierne »Forebygger« og »Fremmer« siger formentlig sig selv, hvorimod sondringen mellem »Afhjælper« og

Figur 1. Kategorierne social og emotionel isolation

	Emotionel isolation	Ikke emotionel isolation
Social isolation	Man føler sig ensom og er socialt isoleret	Man føler sig ikke ensom, men er socialt isoleret
Ikke social isolation	Man føler sig ensom men er ikke socialt isoleret	Man føler sig ikke ensom og er ikke socialt isoleret

Figur 2. Ældrebeholdningen fordelt på kategorierne social og emotionel isolation, procentvis

	Emotionel isolation	Ikke emotionel isolation
Social isolation	3%	10%
Ikke social isolation	7%	80%

Figur 3. Datagrundlag i projektet fordelt på geografisk område

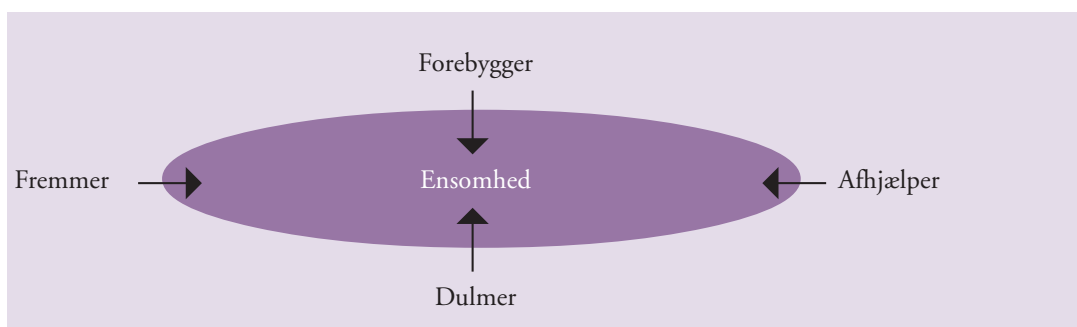
København NV	Storby	Socio-økonomisk underprivilegeret
Gentofte-Søllerød	Storby	Socio-økonomisk privilegeret
Langeland	Landdistrikt	Udkantsområde
Herning	Provinsby	Vækstområde

Figur 4. Interviewprofiler i projektet

53

	København NV	Gentofte-Søllerød	Langeland	Herning
Køn	6 kvinder	7 kvinder	4 kvinder 2 mænd	7 kvinder 1 mand
Alder	71-90 år	80-93 år	60-93 år	58-95 år
Civilstand	enker	6 enker 1 ugift	enker/ enkemænd	5 enker 2 ugifte, 1 fraskilt
Børn	2-6	1-4 (2 har ingen)	2-5	2-5 (1 har ingen)
Bolig	lejlighed	lejlighed (1 i eget hus)	eget hus/ rækkehus	lejlighed (1 i eget hus)

Figur 5. Dynamisk model for netværk og relationer





»Materialet giver gode muligheder for at vise hvordan indsatsen på ældreområdet både kan afhjælpe og fremme ensomheden...«

»Dulmer« kan kræve lidt forklaring. Til kategorien »Afhjælper« henføres faktorer som faktisk bringer ensomheden til ophør, dvs. samvær med andre mennesker under én eller anden form. Til kategorien »Dulmer« henføres derimod faktorer som gør ensomheden lettere at bære, dvs. sporadiske kontakter med andre mennesker, evt. ad elektronisk vej.

Helt uden for disse kategorier falder fjernsyn, video, radio, aviser og ugeblade som ganske vist synes at dulme ensomheden, men som i bund og grund ikke er samvær – ikke engang flygtigt (om end visse tv-serier synes at spille en endog meget stor rolle for nogle besøgsmodtagere).

FOREBYGGER

Ud fra et forebyggelsessynspunkt er det interessant hvilke faktorer der kan forhindre ensomhed (i dette projekts forstand, dvs. »den fortvivlede ensomhed«).

Set på baggrund af respondenternes udtalelser er det først og fremmest tætte familierelationer, faste familiearrangementer og gode kontakter til naboer mv. der har betydning. Naturligvis opstår »god kontakt« og »tætte relationer« ikke af sig selv. De beror i høj grad på den enkeltes evne til at skabe og vedligeholde bånd til andre mennesker, eksempelvis som det kommer til udtryk gennem følgende citat: *Man skal være noget for nogen.*

På det mere praktiske plan synes boligens placering og dens rummelighed at have betydning. God familierelation kontakt er én ting, men kontaktmuligheden øges væsentligt hvis familiens medlemmer bor i nærheden af hinanden, eller hvis bedstemor har plads til at samle børn og børnebørn til sin fødselsdag eller op til højtidene.

AFHJÆLPER

Blandt de afhjælpende faktorer er en datter eller en besøgsven de vigtigste i indsatsen mod ensomheden.

Undersøgelsesmateriale viser at »den gode datter« (og kun i få tilfælde »den gode søn«) der kommer hver dag og tager hånd om det fornødne, udgør en forebyggende/afhjælpende faktor.

Men ellers er besøgsvennen igennem de faste ugentlige besøg det vigtigste værn mod social isolation – og somme tider også mod emotionel isolation. Det er tydeligt at »den gode besøgsven« rangerer på linie med nære familiemedlemmer og venner fra tidligere i

livet. Man fornemmer at det er frivilligheden, den ønskede og vilde forbindelse til et andet menneske, der er det afgørende. En besøgsven er noget særligt. Når matchet er godt, kan en besøgsven bedre end et familiemedlem hjælpe en ældre besøgsmodtager ud af den side af ensomheden som her kaldes emotionel isolation. Besøgsvennen der kommer udefra, kan opnå en fortrolighed som ellers kun er den »gode datter« (eller søn) beskåret, ja på visse punkter endda større fortrolighed, fordi fortidens gamle historier, alt det selvfølgelig og alle de uforløste følelser, ikke kommer imellem. Kort sagt: med tiden kan en besøgsven blive en ven.

Af andre afhjælpende faktorer skal kort nævnes naboer (som man har jævnlig kontakt med) samt forskellige klubber og foreninger (hvis arrangementer man deltager regelmæssigt i).

DULMER

De dulmende faktorer hjælper på ensomheden, men afhjælper den ikke. De gør ensomheden lettere at udholde.

Igen kommer kontakten til naboerne ind. Her i form af sporadisk kontakt eller i form af visheden om at hvis det kniber, så er hjælpen nær.

Noget tilsvarende gælder hjemmehjælpen. For nogle er den daglige kontakt med hjemmehjælperen et lyspunkt i en ellers endeløs og ustruktureret dag.

Besøg i et dagcenter hjælper også.

Men den vigtigste faktor i denne kategori er måske »at købe ind«. Det er tydeligt at muligheden for selv at foretage sine indkøb, se på muligheder, kvaliteter og priser, vælge og betale for sine varer til en kassedame eller en ekspedient, har enorm betydning for om man føler sig aktiv og som en del af samfundet, eller om man føler sig passiv og – ensom.

Sidst i rækken af dulmende faktorer kommer muligheden for at kommunikere med nogen via telefon eller internet. Det holder kontakten til mennesker ved lige, men erstatter ikke samværet med dem.

FREMMER

De faktorer som synes at virke fremmende for ensomheden, er i princippet de samme som de ovenfor nævnte. De optræder bare i en lidt anden sammenhæng, ja i visse tilfælde nærmest som de forebyggende faktorer direkte modstykke. Dette er tydeligt når

der optræder dødsfald i familien. Den gode kontakt til et familiemedlem slår om i sin direkte modsætning, oplevelse af tab, sorg og ensomhed når den pågældende falder væk.

Noget tilsvarende, om end i svagere grad, gør sig gældende hvis en besøgsven må holde op eller simpelthen udebliver, hvad der er eksempler på. Muligheder som ikke realiseres kan også fremme oplevelsen af ensomhed. Det kan være børnebørn man kun sjældent ser, besøgsvenner man ikke kan få, afslag på invitationer, eller kontakter som man må opgive.

Som et sidste eksempel i denne kategori skal nævnes »besøgende med hastværk«. Man skulle jo tro at det hjalp lidt på ensomheden at få besøg, også selv om det kun er kortvarigt; men pligtbesøg med tydeligt præg af hastværk og adspredt opmærksomhed kan have den modsatte effekt. Det gør næsten ondt værre.

PERSPEKTIVER

Projektets indledende analysefase er afløst af en målrettet, intensiv fase omfattende litteraturstudier, teoriudvikling og dybtgående, systematiske analyser også af interviewene med besøgsvennerne.

Materialet giver gode muligheder for at differentiere og nuancere forskellige aspekter af social og emotionel isolation, for at vise hvordan indsatsen på ældreområdet både kan afhjælpe og fremme ensomheden, samt hvorvidt der faktisk findes alternativer til besøgsvenner. ■

LITTERATUR

- 1 Wagner M, Schütze Y, Lang FR. Social relationships in old age. In: PB Baltes, KU Mayer (eds.): The Berlin Aging Study. Aging from 70 to 100. New York: Cambridge University Press 1999.
- 2 Platz M. Danskere med livserfaring – portrætteret i tal. SFI publ. 00:8. København: Socialforskningsinstituttet 2000.
- 3 Hansen EB, Platz M. Gamle danskere. SFI rapport 96:24. København: AKF Forlaget 1996.
- 4 Højlund H. Ældre og ensomhed. En oversigt over teori og forskning. Hellerup: Skriftserien fra Gerontologisk Institut nr. 6, 2001.
- 5 Swane CE. Gamle menneskers hverdagsliv. I: CE Swane m.fl. (red.) Gerontologi – Livet som gammel København: Munksgaard Danmark 2002.