

ÆLDRES ENSOMHED, BESØGSVENNER OG ALTERNATIVER

Jesper Wégens

En del ældre mennesker er i den situation at de ikke kan få dækket deres behov for menneskeligt samvær i tilstrækkeligt omfang fordi deres nærmeste familie og deres venner er flyttet, blevet syge eller er gået bort. En nærliggende reaktion på dette er at de må have brug for en besøgsven. Men er det nu også den bedste måde at opfylde deres behov på? Og findes der alternativer?

Det har et forskningsprojekt i 2001-03, finansieret af Ældre Fonden, søgt at kaste lys over.¹ Som en fortsættelse af artiklen i Gerontologi og samfund nr. 3, 2002 der beskrev datagrundlag og metode, redegøres i det følgende for projektets hovedresultater.

Forfatteren er seniorforsker ved Gerontologisk Institut, Jesper Wégens, civiløkonom, ph.d.

Gerontologi og samfund 2003; 19, 4: 85-87

Genstandsfeltet for projektet »Ensomhed i alderdommen – Besøgsvenner og mulige alternativer« er ældre menneskers uønskede ensomhed; en ensomhed som udspringer af en *situation* der ikke umiddelbart lader sig ændre, og som har uheldige konsekvenser for livstilfredsheden. Ensomhed defineres derfor i denne sammenhæng ikke som en generel følelse af fremmedgjorthed eller manglende social integration; ej heller som en brist i det enkelte menneskes evne til at være alene med sig selv.² At synsvinklen »selvvalgt ensomhed« heller ikke er omfattet, siger næsten sig selv.

Oplevelsen af ensomhed kan principielt henføres til to forskellige årsager, nemlig personlighed og situation, omend det i praksis er svært at sondre. Nogle personer er mere disponerede end andre for at føle sig ensomme. Omvendt synes bestemte situationer, fx tabet af en ægtefælle, at kunne føre til en stærk følelse af ensomhed - i hvert fald forbigående. Da projekt ikke har levnet mulighed for en fremstilling af interviewpersonernes personlighed, synes det derfor hensigtsmæssigt at skelne imellem følgende

begreber: *ensomhedsfølelse, social isolation og emotionel isolation (se figur 1).*

Sondringen mellem social og emotionel isolation indikerer en kvalitativ forskel, nemlig at tab eller mangler i det nære sociale miljø ikke kompenseres i det fjerne sociale miljø. »Fraværet af en 'signifikant anden' kan føre til ensomhed, til emotionel isolation som ikke lader sig ophæve gennem flere, fjernere kontakter.«² Dette punkt er vigtigt fordi behovet for kontakt ofte fremkommer som følge af tabet af en ægtefælle.

SOCIAL STØTTE – SOCIALE BEHOV

Sociologen Weiss udviklede i 1973 en typologi over sociale behov,² idet han identificerede og beskrev seks områder som måtte være dækket for at *undgå* emotionel eller social isolation. For ikke at føle sig ensom skal et menneske i passende omfang have dækket behov for tilknytning, netværk, omsorg, anerkendelse, bistand og vejledning (*se figur 2*).

Opdelingen i flere sociale behov gør det muligt at forstå hvordan kontakten til omgivelserne har forskellig betydning for menneskers behovsdækning. Det bliver muligt at

vise hvordan en flerhed af behov kan opfyldes i kraft af en bestemt social kontakt, men også at visse andre sociale kontakter kun bidrager til opfyldelsen af et enkelt behov.

Oprindeligt udvikledes typologien som forklarende i forhold til faktorer der trækker i retning af ensomhed. Men måske netop derfor er den også egnet til at sige noget om faktorer som trækker den modsatte vej: Hvad skal der til for at et menneske oplever *den nødvendige sociale støtte*? Ensomhedsoplevelse og social støtte kan siges at repræsentere hvert sit yderpunkt på et kontinuum. Manglende social støtte giver anledning til ensomhedsoplevelse i et eller andet omfang.³

Psykologisk set må det være vigtigt, at man får opfyldt sine behov i et sådant omfang og på en sådan måde at man i løbet af sit liv kan udvikle sig maksimalt – ud fra egne mål og inden for givne rammer. Hvis ikke de sociale behov til stadighed er dækket i et vist omfang, er ikke kun udviklingsmuligheder, men også livstilfredshed og trivsel i fare. Pia Fromholt hævder således at »Den høje alderdom berøver os nogle af de mest centrale faktorer som i mange undersøgelser er

Figur 1. Ensomhedsbegreber.

Ensomhedsfølelse	Oplevelse af ensomhed
Social isolation	Fravær af sociale kontakter
Emotionel isolation	Oplevelse af ensomhed i tilknytning til særlige tabssituationer.

Figur 2. Weiss' typologi over sociale behov.

Tilknytning	At være følelsesmæssigt tæt knyttet til betydningsfulde andre (en betydningsfuld anden), giver tryghed og sikkerhed.
Netværk	At have et netværk af relationer til andre mennesker hvor man oplever fællesskab og meningsfuldt venskab, giver social integration.
Omsorg	At have mulighed for at vise andre omsorg, at yde noget og at føle ansvar for andre, giver mening i tilværelsen og oplevelse af ligeværd.
Anerkendelse	At blive anerkendt af andre og blive respekteret som den man er, er vigtigt for selvværdet.
Bistand	At kunne regne med hjælp og støtte under alle omstændigheder er et vigtigt led i at føle sig tryk.
Vejledning	At have adgang til pålidelig information og at kunne få kompetent rådgivning er tilsvarende en forudsætning for at opleve sikkerhed.

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

påvist at være tæt forbundet med oplevelsen af tilfredshed med livet.«⁴

Hvad angår årsagerne til dette henviser Fromholt til en undersøgelse af 60-åriges og 90-åriges oplevelse af trivsel.⁵ Når de ældre blev bedt om at begrunde dårlig trivsel, angav de følgende grunde: ægtefællens død, belastende omsorgsbyrder, helbredsproblemer, manglende mål og mening med tilværelsen og for ringe kontakt med børnene. Uden direkte at nævne ensomhed peges der her på nogle faktorer som er centrale i ensomheds-sammenhæng fordi de trækker i retning af social og emotionel isolation.

Ved at tage udgangspunkt i *behovsopfyldelse* bliver det foruden kortlægningen af den sociale støtte muligt at bedømme i hvilket omfang ensomheden og dens skadevirkninger evt. kan forebygges, og i tråd hermed hvordan en *afhjælpende* indsats kan udformes.

MANGFOLDIGHED I INDSATS

Foruden undersøgelsen af ensomhed, social og emotionel isolation på det individuelle nivo omfatter projektet en kortlægning af direkte og indirekte afhjælpende foranstaltninger på samfundsnivo.

Den direkte og målrettede indsats mod ensomhed i alderdommen udføres overvejende af store landsdækkende frivillige sociale organisationer, men ligger også i mindre omfang i privat regi lokalt. Indsatsen består først og fremmest af besøgsvenneordninger (besøgstjenester), men som tilbud til mennesker der er fuldt mobile, drives tillige forskellige former for væresteder og cafeer. Visse frivillige sociale organisationer, bl.a. de kirkelige, retter ikke deres indsats mod ældre specifikt, men mod svage grupper i samfundet eller mennesker i nød generelt; derved imødekommes også behov for omsorg og støtte hos ældre. I mange kommuner findes tillige aktivitets- eller omsorgscentre (ældrecentre) som med kommunal støtte, men baseret på frivillig arbejdskraft, tilbyder forskellige aktiviteter – og dermed også socialt samvær. I kirkeligt regi er samvær for ældre (fx foredrag) en vigtig del af sognets opgaver.

Den indirekte afhjælpning af ensomhed fremkommer først og fremmest som en følge af kommunernes tildeling af hjælp til personlig pleje og praktisk bistand. Også de forebyggende hjemmebesøg har betydning for at ældre holdes fri af eller hjælpes ud af social isolation. Det sker dels ved de kommunale personales egne besøg i hjemmet, dels ved at de tager initiativ til at fx Dansk Røde Kors' besøgstjeneste bliver gjort opmærksom på problemet og finder en passende besøgsven. En anden side af det

frivillige sociale arbejde er indirekte med til at afhjælpe ensomhed blandt ældre, nemlig driften af genbrugsbutikker hvis personale overvejende er pensionister.

EFFEKT AF BESØGSVENNERS INDSATS

Spørgsmålet er naturligvis i hvilken grad disse meget forskellige organisationer og aktiviteter formår at afhjælpe ældres ensomhed. For at sige det kort, er undersøgelsens hovedresultat at det som mest effektivt bekæmper ensomheden, er *besøgsvenner*; begrundelsen er at de formår at dække *en flerhed af sociale behov*. De ugentlige besøg kan holde sig mere eller mindre inden for besøgstjenestens formelle retningslinier, men under alle omstændigheder gives der mulighed for at besøgsmodtageren får dækket to vigtige sociale behov: *Behovet for et netværk og behovet for anerkendelse som menneske*. I de fleste tilfælde imødekommes også *behovet for at vise omsorg* over for andre, idet besøgsmodtageren dækker op til kaffe eller giver en lille gave til jul. En værdifuld måde at vise omsorg og at være noget for andre på er at besøgsmodtager viser sig lydhør over for besøgsvennens oplevelser, viden og erfaring. Når besøgsven og besøgsmodtager har kendt hinanden længe og »kemi« passer, er det i visse gunstige tilfælde også muligt at opnå tilfredsstillelse af *behovet for intimitet, nærvær og fortrolighed*. Det frivillige besøgsarbejde giver således mulighed for gensidigt udbytte.

KOMMUNAL INDSATS

Hjemmeplejens indsats retter sig primært mod tilfredsstillelsen af fysiske behov, og ikke mod psykiske. Alligevel viser det sig at de interviewede ældre oplever den faste hjemmehjælp som en del af deres sociale netværk (bekendtskabskreds); det gælder især hvis det er samme person der kommer hver gang, og hvis sympatien er til stede.

Undersøgelsen viser at *hjemmehjælpen* indgår som en vigtig del af ældres sociale netværk. Han eller hun er ventet og påskønnet, ikke kun for udførelsen af de planlagte opgaver, men også for selve besøget. Det kommunale omsorgspersonale er direkte med til at dække ældres behov for *social kontakt*, og flere af de interviewede talte om »deres hjemmehjælp« eller om »Liza«. Indirekte spiller hjemmehjælpen en rolle som *påregnelig hjælp* (se figur 2). Selv i de tilfælde hvor der ikke eksisterer nogen personlig tillid mellem hjemmehjælp og hjemmehjælpsmodtager, eksisterer der hvad man kunne kalde »en upersonlig tillid til at hjemmehjælpssystemet fungerer som forventet. Forstået sådan at der kommer en



Foto: Jens Dige. Polfoto.

hjemmehjælper til den fastsatte tid, og giver de visiterede ydelser, uanset at der ofte ikke er tale om den samme person«.⁶

Ved at vise den ældre respekt og give plads for hans eller hendes ønsker ved drøftelsen af dagens gøremål og deres prioritering, kan hjemmehjælpen styrke den ældres selvværd. Og ved at tage imod tilbudet om en kop kaffe, gives den ældre lejlighed til at *være noget for andre*, og dermed til at få dækket behovet for at *yde omsorg*. Denne gensidighed i det små bidrager til at holde meningsløsheden og tomheden fra døren.

Indkøbsordninger synes derimod at forstærke oplevelsen af ensomhed; i hvert fald når bestillingen skal foregå via telefon og betalingen via betalingservice. Tilsvarende har kørselsordninger som ikke fungerer, en negativ virkning. De bringer muligheden for menneskelig kontakt inden for synsvidde, men holder den uden for rækkevidde.



Eldrecentrenes tilbud imødekommer især behovet for adspredelse og aktivitet, men muliggør dækning af de sociale behov for netværk, anerkendelse og omsorg for andre; dog kun hvis man er selvhjulpne, eller hvis centret råder over støtteforanstaltninger. Og skulle det ske at man dér traf et menneske som man syntes mere end almindeligt godt om, åbner det muligheden for tillige at få dækket behovet for intimitet. Etablerede brugergrupper eventuelle modvilje mod nye personer rummer imidlertid også risikoen for afvisning og dermed en forværring af ensomhedsfølelsen.

Set i *forebyggelsesperspektiv* medfører deltagelse i frivilligt arbejde, det være sig som besøgsven, som frivillig i et ældrecenter eller i en genbrugsbutik, at man kommer i kontakt med andre mennesker. Derved dækkes igen de tre førstnævnte sociale behov i et eller andet omfang, og ensomheden holdes fra

døren. En begrænsning er at aktiv deltagelse i frivilligt arbejde kræver at man har sanser og førlighed i behold. Svinger synet eller bentojet, må man satse på at den frivillige indsats gengældes.

FRIVILLIGHEDENS PRIS

Besøgstjenesten under Dansk Røde Kors, som undersøgelsen er udført i samarbejde med, anser det ikke for sin opgave at dække ældre ensommes behov for intimitet, men i praksis viser det sig at besøgsvenner kan komme langt i retning af nærhed og fortrolighed.

Frivilligheden i forholdets indgåelse er ordningens styrke og svaghed. På den ene side fremmer det mulighederne for at der over tid kan udvikle sig egentlige venskaber og individuelt tilpassede omgangsformer og forpligtelser. På den anden side rummer den også risikoen for at skævheder får lov at bestå, eller at misforståelser udvikler sig til egentlige problemer.

Overordnet må man konstatere at de frivillige besøgsvenner faktisk afhjælper besøgsmodtagernes ensomhed i den forstand at de imødekommer en flerhed af deres sociale behov. Besøgsvennen indgår i besøgsmodtagerens *sociale netværk* og er i kraft af regelmæssigheden i kontakten både en *pålidelig og påregnelig støtte* i vanskelige situationer.

Udgangspunktet for forbindelsen, et møde mellem to mennesker udelukkende med samvær for øje, giver besøgsmodtageren gode betingelser for at *viser omsorg*. Der er ingen udefragivne regler. Ser man bort fra at nære familiemedlemmer i visse tilfælde kan finde på at blande sig i besøgsmodtagers dispositioner, ligger begrænsningerne næsten kun i besøgsmodtagerens evne til at give og i besøgsvennens evne til at tage imod – og eventuelt at sige fra. De egentlige besøg har foruden adspredelse værdi som *anerkendelse* af besøgsmodtager som menneske; de viser at han eller hun (stadig) betyder noget for andre, hvilket er med til at skabe mening i en ellers mennesketom tilværelse.

Forbindelsen mellem besøgsmodtager og besøgsven består kun over tid i kraft af engagement, respekt og tillid. Uden gensidig *anerkendelse* af hinanden vil parternes interesse og udbytte falde væk, og besøgene holde op. Besøgsvennen vil ikke kunne sende en anden i sit sted uden at forholdet lider skade. Der er således tale om en personlig og unik forbindelse mellem to mennesker på linie med venskabsforhold.

Derigennem styrkes besøgsmodtagers *selvværd*. Modsat må det imidlertid medgives at selvværdet også kommer på spil hvis besøgsvennen udebliver eller på anden måde svinger tilliden.

KONKLUSION

Frivillige besøgsvenner må anses for at være en direkte og effektiv afhjælpning af ældre ensomhed. Dette er i tråd med hvad undersøgelsens interviewede har givet udtryk for i praksis, og det kan teoretisk begrundes med at frivillige besøgsvenner formår at tilfredsstille en flerhed af sociale behov. Fremtidig afhjælpning af ensomhed i alderdommen beror derfor i vidt omfang på anstrengelserne for at rekruttere flere besøgsvenner, og om de lykkes. Det kræver bl.a. en udvikling af rekrutteringsmetoderne og en yderligere synliggørelse af nytten ved at være besøgsven. Her synes det at være en oplagt – men hidtil forsømt – mulighed at påpege det *gensidigt berigende* i at være besøgsven.

EFTERSKRIFT

Det er vigtigt for ældre aleneboendes selvværd at personer som kommer i deres hjem, har tid og overskud til at anerkende dem som mennesker og derved imødekomme nogle af deres psykiske behov. Kommunalt personale der kommer i ældre hjem, spiller en vigtig rolle i social sammenhæng. Derfor bliver det betænkeligt at kommunerne forsøger at erstatte personlige ydelser med upersonlige, eller at rationalisere ydelserne til noget instrumentelt og anonymt. Ud fra en økonomisk tankegang kan der være god mening i at etablere en indkøbsordning hvor varerne bestilles pr. telefon, og betalingen sker månedsvis via betalingservice. Ud fra en helhedspræget tankegang er det derimod meningsløst. Den bekræftelse på at man (stadig) har betydning og indflydelse, der *også* ligger i et indkøb af dagligvarer, berøves netop *de ældre mennesker* som i kraft af deres livssituation har sværest ved at få dækket deres behov for kontakt med andre. ■

LITTERATUR

1. Wégens J. Ensomhed i alderdommen. Besøgsvenner - og mulige alternativer. Skriftserien fra Gerontologisk Institut nr. 7. Hellerup 2003.
2. Højlund H. Ældre og ensomhed. En oversigt over teori og forskning. Skriftserien fra Gerontologisk Institut nr. 6, Hellerup 2001.
3. Bondevik M. De eldste ældre – Erfaringer og refleksjoner. Gyldendal Akademisk, Oslo 2001.
4. Fromholt P. Senlivet og forestillingen om den gode alderdom. I Blaakilde AL, Swane CE (red.): Aldring og ældrebilleder – mennesket i gerontologien. København: Munksgaard 1998.
5. Field D. Looking back, what period of your life brought you the most satisfaction? International J Aging and Human Development 1997; 3.
6. La Cour A. Frivillighedens pris. Ph.d.-afhandling. Sociologisk Institut, Københavns Universitet 2002.