

Ensomhedens mange ansigter

Der tales en del om ensomhed blandt ældre mennesker, men hvordan ser ensomhed egentlig ud – og er der krav, man skal opfylde for at få hjælp?

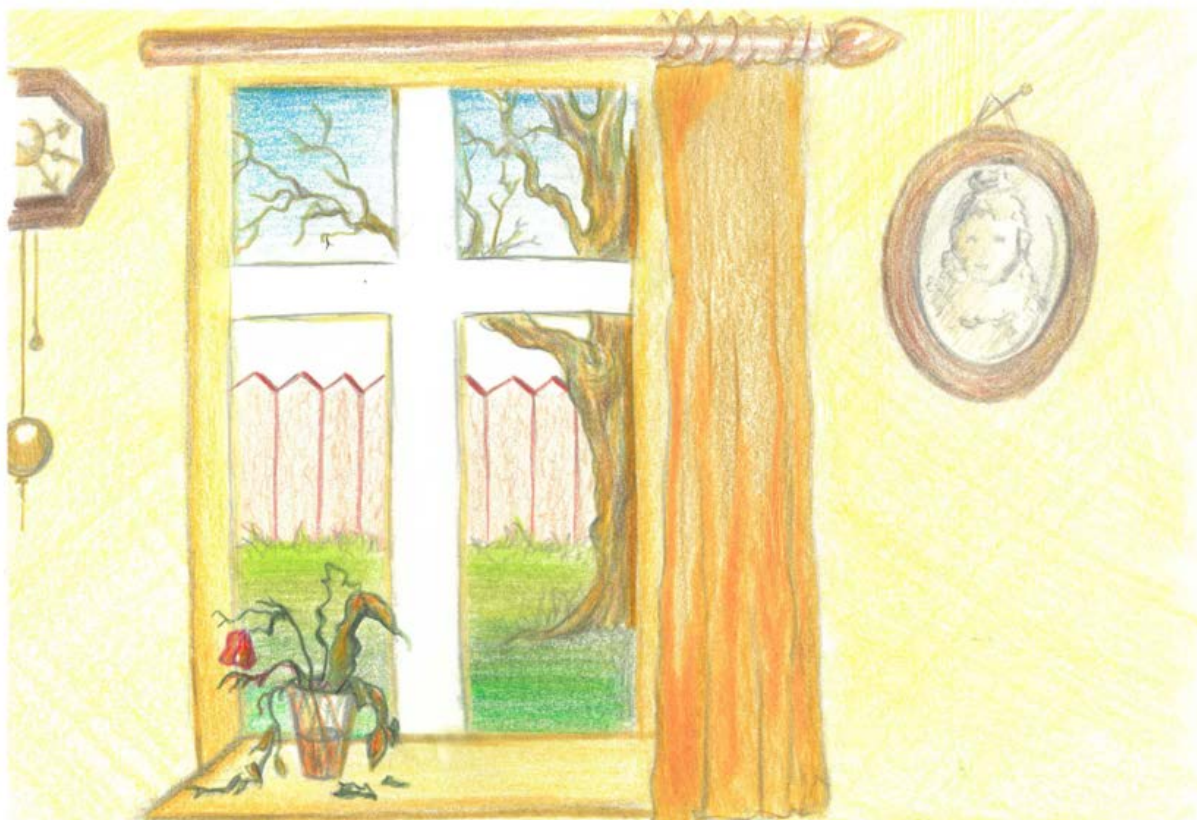
Ole sidder på sin altan på en vakkelvorn klapstol med mølædt, blomstret betræk. På et lille bord står en skål med piber i forskellige afskygninger. "En til hver nuance af solnedgangen", siger han og smiler. Vindueskarmen ind mod hans lejlighed er fyldt med tomme pillglas. De danner en art plastikmosaik, der reflekterer lyset, som farvet glas i en kirke. Indenfor er lejligheden spækket med så mange ting – hatte, flere piber, bøjler, glas, emblemer – at man næsten ikke kan bevæge sig rundt uden at støde ind i

noget. Det ser også ud til at være sket for Ole flere gange. Køkkengulvet er klistret, og der ligger tomme mælkekartoner og skeer på gulvet. Køkkenbordpladen er fyldt med tallerkner, kopper, og en pakke rå medisterpølse som bugner. På badeværelset står et stort akvarium og lækker vand. Helt stille dryp.

Bofællesskaber for ensomme ældre mennesker – toner af et liv

Ole er et af i alt 14 ældre mennesker, som jeg har fulgt fra et tidspunkt i

deres liv, hvor de flyttede ind i nye seniorbofællesskaber for mennesker, der oplever ensomhed. Jeg har fulgt de allerførste beboere, der flyttede ind, og dem, der senere kom til over en periode på i alt 3 år. Seniorbofællesskaberne er bemandede af pædagogisk og sundhedsfagligt personale, som på forskellige måder faciliterer og rammesætter fællesskabende aktiviteter for mennesker, der oplever ensomhed og utryghed i hverdagen, men som ikke er plejekrævende. Bofællesskaberne er en del af de mange



Akvarel: Gitte Brinch Knudsen



“

Nogle af de mennesker, jeg har været sammen med, har været tæt på 100 år, en enkelt over, og at lave livshistoriske interviews med dem har givet indblik i et stykke levende Danmarkshistorie

nye tilbud og indsatser, som inden for de sidste år er blevet igangsat for at afhjælpe ensomhed i befolkningen (Rambøll & Sundsstyrelsen, 2019; Sundhedsstyrelsen, 2021).

I løbet af de tre år har jeg talt med beboerne om deres liv og oplevelser med ensomhed. Om at føle sig både hjemme og udenfor, og om at blive genkendt som irriterende og besværlig. Jeg har besøgt dem i deres lejligheder, været sammen med dem i fællesområderne i seniorboligerne, spist sammen med dem, drukket kaffe, strikket, stirret ud på træerne og skyerne udenfor og gået ture med dem.

Formålet med feltarbejdet og det at dele tid og rum har været at lære hvilke spørgsmål, der var de rigtige at stille. At komme til kropsligt at fornemme og forstå de menneskers hverdagsliv og betingelser. Den tid, jeg har delt med dem, er blevet til feltnoter, øjebliksbilleder af situationer og stemninger, som jeg derefter har præsenteret for beboerne selv for kontinuerligt at fastholde, at det ikke kun blev mit blik på dem og min opmærksomhed, der blev styrende.

Alligevel har jeg et stort ansvar for repræsentationen, og et gennemgående spørgsmål for mig har været: Hvordan indfanger man egentlig et liv? Nogle af de mennesker, jeg har været sammen med, har været tæt på 100 år, en enkelt over, og at lave livshisto-

riske interviews med dem har givet indblik i et stykke levende Danmarkshistorie. Som Gerda, der fortalte om sig selv ift. krigen, om hvordan hendes søster altid var den uheldige, og hun selv altid var den heldige, når det gjaldt konjunkturer, rationaliseringsmærker, frihed, kvinderettigheder. Hvordan gengiver man egentlig værdigt noget som helst om deres liv i en kort akademisk artikel? Hvad er det vigtigste at få med? Er det referencer til, hvad det menneske har arbejdet med? Hvilke andre mennesker, der har fyldt og præget ens liv? Hvad der har gjort en glad?

I denne artikel forsøger jeg igennem korte glimt fra to menneskers liv, Ole og Paola, at prioritere det, jeg kalder toner af et liv: Ikke en fyldestgørende beskrivelse af disse menneskers liv, men en klang eller en tone, der gør, at man måske kan fornemme dele af dét menneske. Artiklen analyserer ensomhedens mange forskellige ansigter ud fra empiriske nedslag i deres og de andre beboeres fortællinger og liv, og undersøger det tværgående tema, der dukker op, om at beboerne oplever at skulle vise socialt overskud og den rette indstilling for at få hjælp og støtte.

En ny ensomhed

Soveværelset i Oles nye lejlighed i bofællesskabet har nøgne vægge, mens billedrammer står i lag på gulvet, fordi

Artiklen baserer sig på antropologisk feltarbejde blandt ensomme ældre mennesker, herunder livshistoriske interviews og uformelle samtaler, bl.a. om at føle sig både hjemme og udenfor, og om at blive opfattet som irriterende og besværlig. Et gennemgående tema i materialet, er, at ensomhed har mange ansigter. Ensomhed fremstår ikke kun som en individuel følelse, og den vokser og mindskes i forskellige kontekster, relationer og rum. Følelsen af ensomhed kan desuden vise sig som vrede og irritation, hvilket kan gøre det sværere at blive mødt med omsorg. Hvis hjælp og støtte forudsætter, at man skal vise sin ensomhed på særlige måder, kan det skabe yderligere marginalisering og udgrænsning fra fællesskabende indsatser for nogle af dem, der oplever ensomheden allermost vedvarende og intenst.

Anne Mia Steno, antropolog, ph.d. og docent ved Københavns Professionshøjskole.
amst@kp.dk

han endnu ikke har fået dem hængt op. Sengen er en hæve-sænke seng, og på en lille reol til højre for den står to urner med billeder af en solnedgang. Ole forklarer, at hans sidste kone er i den ene af dem, og at den anden er til ham selv. Når han dør, skal de sejles ud på havet og smides i sammen, mens nogen synger "Om lidt bliver her stille". Han har betalt for det hele. Oles øjne bliver fugtige, mens han fortæller og hænderne kærligt aer urnen.

På væggen i soveværelset hænger et oliemaleri af en kvinde med en fisk i maven. Jeg nikker mod det, og han fortæller, at det var en anden tidligere kone, nummer to, som var gravid, men tabte barnet. "Jeg har tabt meget", siger Ole stille og fortæller om sin opvækst som adoptivbarn med en far, der altid var til søs, og en mor, der måtte være mere end kreativ med pengene. Om de forskellige kvinder, han har elsket og mistet til sygdom. Tre har han begravet. Minderne er det værste, forklarer han, så han har lavet et ritual med simpelthen at brænde alting hver gang. Starte på en frisk.

Ole har i flere år boet i dét område, hvor det seniorbofællesskab, han nyligt er flyttet ind i, er placeret, og når han er ude at køre tur på sin elscouter, hilser han på folk. Han kender supermarkederne, den lokale bingo-klub, og han blev hurtigt venner med to af de andre mandlige beboere i bofællesskabet. Selvom sorgen har været en gennemgående tone i Oles liv, har han altid haft mange mennesker i sit liv og følt sig elsket af sin adoptivmor, så for ham er ensomheden ny. Den er

flyttet ind i takt med, at koner, naboer og venner er døde, og han er den eneste overlevende. "Som på Titanic", som han selv forklarer det.

Ensomheden som en permanent skygge

For Paola har ensomheden altid fulgt hende som en insisterende sort skygge. Fra hun som helt lille blev afleveret på et katolsk børnehjem i Spanien og voksede op blandt nonner med "kolde, faste blikke" og børn, som hun altid følte sig fremmed og anderledes end. Hun flyttede til Danmark for at arbejde som ung og har arbejdet som blandt andet rengøringshjælp flere steder, mens hun har passet de tre børn, som hun fik med en alkoholiseret dansk mand.

I Paolas lejlighed i seniorbofællesskabet står alt snorlige. Der er ikke en plet på glasbordet i stuen eller et eneste støvkorn på gulvet, og der er altid kaffe og småkager, når jeg kommer. Over fjernsynet hænger et stort familieportræt, som både vækker stolthed og sorg for Paola. Hun fortæller om de lange uddannelser, alle hendes børn har fået, om det, de har bedrevet, og hvor meget bedre de

har det, end hun selv havde. Men de har afbrudt kontakten til hende næsten fuldstændig. De ses kun meget sjældent, et par gange om året måske, "men selv dér får jeg skæld ud, jeg har altid gjort noget galt, men jeg ved bare ikke hvad", som hun siger.

Paola har mange erfaringer med at blive genkendt som "besværlig" og "irriterende" af sine omgivelser, af de professionelle i seniorbofællesskabet, og når hun i perioder af sit liv har været indlagt på psykiatrisk afdeling på grund af blandt andet depression. "De siger alle sammen til mig: 'Hvorfor er du altid så vred?' Kan de da ikke forstå, jeg har det elendigt? Jeg er nødt til at være vred, ellers dør jeg."

Paola har det svært med at komme i fællesrummene i seniorbofællesskabet og bliver tit siddende på det yderste af en stol med jakken på, når hun er der. Det skyldes både, at hun ofte skal ryge, hvilket foregår i baggården to etager nede, og at hun føler sig anderledes og udenfor. "Personalet, de foreslår altid, vi laver sådan noget gammelt noget; ser Matador. Hvor gammel er den? 50 år? Det gider jeg da ikke se, jeg vil se noget nyt. Og de andre damer sidder og strikker,



Ensomhed er ikke kun en følelse, men også noget kroppen sanser og afkoder i særlige rum og kontekster: Steder, der føles uden for rækkevidde eller er fyldt med snubletråde for deltagelse, signalerer, at dette ikke er et sted for mig (...) Ligesom andre steder og kontekster kan skabe andre deltagelsesmuligheder og mindske ensomheden

men jeg har strikket tøj hele mit liv, jeg gider ikke mere”.

Området, hvor seniorbofællesskabet er placeret, er nyt for Paola, og hun savner sin gamle nabokone, som hun godt nok ikke var venner med, men som hun havde korte snakke med og hilste på. At hun ikke kender det nye område, gør hende utryg. Som hun formulerer det, føler hun sig ”mere ensom og mere gammel”, efter hun er flyttet ind, og hun er meget frustreret og ked af det over ikke at se sine børn mere. ”De har ikke brug for mig, ingen har brug for mig mere.”

Ensomhed, usynlighed og hjemlighed

Det er et gennemgående tema for de ældre beboere, jeg har talt med, at de i en eller anden grad føler sig usynliggjorte, og at det spiller ind ift. at føle sig ensom. At blive usynlig kan både dreje sig om, at andre ”slet ikke opdager, at man er der”, og at man ikke længere er én, andre kigger efter på gaden. Det kan også dreje sig om oplevelsen af, at andre ikke tillægger én værdi. ”Der er ikke længere brug for en”, som Paola siger. Hun oplevede at have en funktion, da hendes børnebørn var små i forhold til at passe dem, men ”nu er jeg overflødig”.

For nogle af de ældre beboere har ensomheden fyldt igennem et helt liv, for andre er det nyt, fordi venner og familie er døde. De lever længst, men alene. Det behøver ikke være ensomt at være alene, og flere giver udtryk for, at de nyder deres eget selskab. Men ensomheden kan for nogle komme i alenetiden, når lyde, der plejede at være der, forsvinder. Telefonopkaldet

fra nabokonen hver formiddag. Lyden af ens mands snorken, som både var grænseløst irriterende, men også tryk, opdager man, når den forstummer.

På tværs af mine interviews og feltnoter går det igen, at rum og oplevelsen af hjemlighed eller ’hjemfølelse’ (Philipsen, 2013) har en afgørende betydning for, hvordan ensomhed opleves. Særlige rum kan mindske ensomheden, og andre rum kan forværre den (Grønbæk, 2023; Steno 2023; Steno & Jønsson, 2023). For de ældre mennesker, der flyttede ind i seniorbofællesskabet fra en helt anden bydel, opleves flytningen oftest mere voldsom og indgribende, end for dem, der kendte bydelen i forvejen. De beskriver eksempelvis, hvordan hverdagsaktiviteter er blevet sværere, og at de er blevet mere usikre og utrygge, fordi de føler sig fremmedgjorte. De ved ikke længere, hvor den bedste pasta står i supermarkedet, fordi supermarkedet er indrettet helt anderledes, også selvom det er samme kæde. De kender ikke sprækkerne i fortovskantstenen og falder nemmere. Lydene er anderledes. Og duftene (se også Rasmussen, 2022).

For nogle af de mennesker, jeg har fulgt, forstærkes oplevelsen af ensomhed også ved at være i fællesrummene med de andre beboere i seniorfællesskaberne, fordi de på nye måder får øje på sig selv som ensomme. Som en kvinde formulerer det til et fællesmøde, hvor de taler om, hvorfor der er mange, der afholder sig fra at komme i fællesrummene: ”Altså man kommer jo tit, og så er der ikke nogen”. Hun kigger ned i bordet og tilføjer så: ”og så står man der og ser dum ud”.

At ensomheden kan blive mere synlig efter indflytningen gælder også for Paola, som, efter hun er flyttet ind, er blevet meget opmærksom på lyden af skridt på trappen efter besøg hos de andre beboere. Hun har tidligere boet i en etageejendom, så folk, der kommer og går, er ikke nyt for hende, men som hun forklarer, lyder skridtene pludselig anderledes. De larmer insisterende og minder hende om, at der mangler en lyd af skridt hen til hendes egen dør. ”Hvorfor bor de her, når de får så mange besøg?” spørger hun mig en dag. Som en del af at takke ja til at flytte ind i seniorbofællesskabet er hun blevet bevidst om og har erkendt sin ensomhed på en ny måde, og derfor fylder skridtene fra besøg, de andre får, nu endnu mere.

For andre, som Ole, er lydene af andre mennesker kommet tilbage i deres liv, efter de er flyttet ind i bofællesskabet. Oles lejlighedsdør står altid åben, så gangens lyde og andre menneskers snak kan nå ind til ham, ”som en radio, man altid har tændt”, som han siger.

Undersøgelser af ensomhed har traditionelt anset fænomenet som subjektivt og individuelt (Lasgaard et al., 2020; Wahl-Brink, Olesen & Rejkjær, 2015). En følelse, der viser sig som en tilbagetrukkethed og forbindes med at være socialt isoleret (Russell, Peplau & Cutrona, 1980). Nye studier viser imidlertid, at ensomhed ikke kun kan forstås som en subjektiv følelse, men også som noget, der er dybt forankret i en oplevelse af ikke at føle sig hjemme og ikke at være nødvendig (Steno, 2023, se også: Ozawa-De

Silva, 2021; Nielsen et al., 2024). Disse studier peger på, at ensomhed i langt højere grad skal forstås som flydende og dynamisk; som noget, der vokser og mindskes i forskellige kontekster og relationer.

Det betyder, at ensomhed ikke er en konstant afgrænset størrelse, men noget, der formes og omformes socialt, kontekstuel og rumligt. Ensomhed er ikke kun en følelse, men også noget kroppen sanser og afkoder i særlige rum og kontekster: Steder, der føles uden for rækkevidde eller er fyldt med snubletråde for deltagelse, signalerer, at dette ikke er et sted for mig, hvilket dermed kan forstærke ensomheden (Ahmed, 2006; Steno, 2023). Ligesom andre steder og kontekster kan skabe andre deltagelsesmuligheder og mindske ensomheden.

Steder kan rumme minder og erindringer, der rækker ud over ens nuværende jeg, og de minder kan forbinde os med en anden tid og række ud over nuets begrænsninger. Det kan være dét sted på armlænet på en yndlingsstol, hvor man altid stiller sin kaffekop og som har en særlig fordybning. Et trappetrin, man ved, man altid skal træde varsomt på, for ikke at glide.

Skal man vise sin ensomhed på særlige måder for at få hjælp?

Et af de temaer, der har fyldt mest i mit feltarbejde, er, at ensomheden har mange ansigter. For nogle viser den sig som en tavs tilbagetrækken og en bekymring for 'at være til besvær'. En akavethed ved samtaler, samtidig med en stor lyst til at få invitationer ind i

noget fælles. Det udtryk for ensomhed er ofte det, man præsenteres for i medierne: den stille isolerede og tilbagetrukne ensomhed – og det er også det udtryk, som en stor del af personalet på bofællesskabet syntes at have forventet.

Men ensomheden viser sig på mange andre måder også, blandt andet som frustration, vrede, sorg og irritation. Det er således genstand for stor konflikt og frustration i personalegruppen, at der er beboere, der ikke udviser dét, der omtales som "en rigtig vilje" til at deltage i fællesskaberne; at nogle af beboerne ifølge personalet fremstår irriterende, vrede og "er besværlige". "Der er jo ingen, der gider være sammen med en, der er så vred", som én formulerer det med henvisning til Paola. Præmissen synes at være, at ensomheden skal give sig til udtryk i en taknemmelighed for de tilbud om fællesskaber, der er, og som minimum, at man tager "jahatten" på og er parat til at bidrage og deltage, som en anden professionel udtrykker det.

Kravet om, at mennesker i udsatte positioner viser den rette imødekommenthed og taknemmelighed for at være berettiget til hjælp og omsorg, er også et tema i andre velfærdssammenhænge. Aldringsforskerne Pernille Pedersen og Christine Swane peger fx ift. frivillige besøgsvenner på, hvordan den relation, der opstår mellem besøgsven og besøgsvært, kommer med følelsesmæssige forventninger om taknemmelighed, og at besøgsvenner ofte afbryder kontakten til besøgsværter, som de ikke føler sig værdsat

af eller oplever at de "får noget igen af" (Pedersen & Swane, 2024).

Frivilligt omsorgsarbejde og professionel omsorg er forskelligt på en række områder, men de professionelle omsorgsrelationer er præget af samme følelsesmæssige forventninger i mit studie ift., at beboerne skal indgå i relationen på særlige måder for at blive genkendt som værdige til hjælp. "Lad os holde den gode tone, være glade og søde ved hinanden", som en professionel slår fast på et beboermøde, hvor der ytres frustrationer over manglende personale på bofællesskabet om aftenen.

Den feministiske teoretiker Sara Ahmed (2010) har vist, hvordan krav om at være glad, smilende og imødekommende dominerer vores samvær på mange måder. Ahmed diskuterer i den sammenhæng, hvordan det at udvise glæde og tilfredshed bliver et moralsk og affektivt arbejde – og en byrde. Hvordan de mennesker, der gør 'glad' og 'taknemmelig' på den rigtige måde, bliver dem, der er værdige til det gode liv. Men imperativet om at være glad kan bruges til at opretholde ulighed og tystne berettiget vrede over strukturelle uligheder og barrierer.

Når ensomheden for nogle af beboerne i mit studie således viser sig som frustration og vrede, bliver de ikke genkendt som ensomme, men som "besværlige og usamarbejdsvillige borgere". Den tilgang sætter sig i løbet af den tid, jeg er på bofællesskabet, i en kultur, som både personale og en del af beboerne deler: På fællesmøder og middage slås der hurtigt og konsekvent ned på dem,

der ikke "passer ind" og ikke opfører sig "ordentligt". Med tiden bliver den grove tone over for særligt tre af beboerne, der ofte stiller spørgsmål og bliver genkendt som irriterende, en helt integreret del af samtalen over kaffen. Som da Uffe på et tidspunkt foreslår en filmmaratonaften, som de andre synes er "latterlig", og han efterfølgende spørger: "må jeg egentlig overhovedet trække vejret eller hvad?", hvortil en kvindelig beboer svarer: "Nej, det må du egentlig godt lade være med". Personalet og et par af de andre beboere griner samstemmende af kommentaren.

Som beboer i seniorbofællesskabet lærer man på den måde, at man skal udvise den rette indstilling for at få hjælp, og at man skal kunne håndtere og navigere nye sociale relationer med "et smil", hvilket kalder på stærke sociale evner, som ikke alle har (se også Nielsen, 2023). Det udgør en stor udfordring for flere af beboerne at være på den type socialt relationsarbejde, herunder at de altid skal være "venlige og stille". For i vreden bor også en vigtig vilje. Som Paola sagde: "Jeg er nødt til at være vred, for ellers dør jeg". At man skal vise sin ensomhed på særlige måder for at modtage hjælp og støtte er et problem, fordi det kan resultere i, at de "besværlige og irriterende" ældre mennesker, som måske er dem, der oplever ensomheden allermost vedvarende og intenst, bliver yderligere marginaliserede og udgrænset fra fællesskabet.

Referencer

Ahmed, S. (2006). *Queer Phenomenology: Orientations, Object, Others*. Durham: Duke University Press.

Ahmed, S. (2010). *The Promise of Happiness*. Durham: Duke University Press.

Grønbæk Jensen, S. (2023). Når støvet lægger sig: Om hjemmet som eksistentielt medium for livets afrunding blandt de ældste. *Tidsskriftet Antropologi*, 86. s. 151-169.

Nielsen, M. (2023). Aldring, ensomhed og social navigation: At kaste anker i nye relationer. *Tidsskriftet Antropologi*, 86. s. 115-132.

Nielsen, B.K., Nielsen, L.A. & Lasgaard, M. (2024). Loneliness in emerging adulthood: A qualitative study using cultural probes and in-depth interviews. *Current Research in Behavioral Sciences* 7.

Lasgaard, M., Christiansen, J. Bekker-Jeppesen, M. & Friis, K. (2020). *Ensomhed i Danmark – Analyse Af Befolkningsdata Fra 2017*. Region Midtjylland. Tilgængelig på: <https://www.defactum.dk/projekter/showPublication?publicationId=909&pageld=343600> [tilgået d.27.8.2024]

Ozawa-De Silva, C. (2021). *The Anatomy of Loneliness: Suicide, Social Connection, and the Search for Relational Meaning in Contemporary Japan*. Oakland: University of California Press.

Pedersen, P.B. & Swane, C.E. (2024). Omsorg og grænser for omsorg i besøgsrelationer. *Viden om aldring*, 40(1), s. 9-13.

Philipsen, C. S. (2013). *Hjemfølelse*. Ph.d.-afhandling. Roskilde Universitet.

Rasmussen, J.D. (2022). "Ved du, om jeg stadig har min lejlighed?" I: Jönson, H. (red.), *Perspektiv på utsatthet och problem under åldrandet*. Stockholm: Social Work Press, s. 99-119.

Steno, A.M. (2023). Social and Spatial Aspects of Loneliness: Challenges to Belong and Acquiring a Sense of Home in a Senior Housing Facility in Denmark. *Anthropology & Aging*, 44(3), s. 32-41.

Steno, A.M. & Jönsson, A.B.R. (2023). "Jeg troede jeg havde valgt friheden, men her er det bare regler, regler, regler" - Om tid, rum og autenticitet i kommunale seniorbofællesskaber for ensomme ældre. *Tidsskriftet Antropologi*, 86, s. 93-108.

Steno, A.M. & Jönsson, A.B.R. (2022). Spaces out of reach? Service user involvement in residents' meetings at recovery-oriented social housing facilities for young people with mental health disorders. *Health. An interdisciplinary for the Social Study of Health, Illness and Medicine*, 27(6), s. 1-17.

Sundhedsstyrelsen & Rambøll (2019). *Tværgående evaluering af projekter i puljen. Styrket indsats mod ensomhed blandt ældre mennesker, der modtager meget hjemmehjælp*. Tilgængelig på: https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2019/Ensomme-hjemmehjaelpsmodtagere/Rapport_Styrket-indsatsmodensomhed.ashx?la=da&hash=92E1B9D9FE2D041DCC66EC990E14AD8BFD85F-0CB [tilgået d.27.8.2024]

Swane, C. E. (2017). Ældre menneskers ensomhed: Etablering af et sundhedsfagligt felt. *Månedsskrift for almen praksis*, s. 548-555.

Wahl-Brink, D., Olesen, M. & Larsen, C. (2012). *Ældre og ensomhed. Hvem, hvorfor og hvad gør vi? En undersøgelse om ensomhed hos ældre i 25 kommuner*. Aarhus: Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence og Viden.