

# Den gode og den onde ensomhed

Hvad tales der om, når 'den gode ensomhed' omtales i litteratur og medier – og hvad er det for en ensomhed, som forskning, fonde og organisationer arbejder med?

I 2014 var forebyggelse af ensomhed en del af regeringens forebyggelsesprogram, *Sundere liv for alle. Nationale mål for danskerne sundhed de næste 10 år*. Ensomhed blev nævnt under emnet 'mental sundhed', hvor en af 'sigtelinjerne' var, at andelen af ensomme danskere på 16 år eller derover skulle reduceres med 10 pct. Et overordnet tema i programmet var også en mindske af den sociale ulighed i samfundet – yderst relevant i forhold til ensomhed. Det går det så ikke særligt godt med her tre-fire år senere, viser den nyeste befolkningsundersøgelse, *Hvordan har du det?*, hvor der for tredje gang er indsamlet data fra hele landet. Resultaterne er netop offentliggjort af Sundhedsstyrelsen i rapporten *Danskerne Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017*. De uddannelsesmæssige og økonomisk dårligst stillede mennesker i Danmark har tillige det dårligste helbred, også mentalt, og de er mest ensomme. Ensomhed er årligt relateret til godt 2.200 danskeres død, svarende til 4 pct. af alle dødsfald.

Til forskel fra for blot cirka fem år siden tales der i disse år mere om ensomhed. Der skrives om ensomhed. Der forskes i ensomhed. Ensomhed er kommet på den sundhedspolitiske dagsorden med puljer og projekter. Folkebevægelsen mod

Ensomhed, med dens i skrivende stund 82 organisationer, firmaer, fonde, kommuner mv., er med til at fastholde en social orientering i den sundhedspolitiske dagsorden, der tidligere kredsede om den fysiske sundhed, ikke mindst med fokus på KRAM-faktorer (Kost-Rygning-Alkohol-Motion). Ensomheden forsøges bekæmpet.

## Den gode ensomhed

Ensomhed er et klassisk anliggende i skønlitterære, psykologiske og filosofiske værker om menneskelivet. Det ser også ud til at være blevet en populær tematik i nye udgivelser; man fristes til at tænke, at ensomhed som emne måske er blevet en vare, der sælger – som vi har set det med fx Alzheimers sygdom, der i løbet af et par årtier blev et yndet tema i skildringen af romaner og films hovedpersoner verden over. Det pibler i disse år frem med skønlitterære bøger, hvor forfattere reflekterer over begrebet ensomhed, og hvad det indebærer at være ensom. Lidt overraskende for flere af os, der forsker i ensomhed, er 'den gode ensomhed' et tema, der får stor opmærksomhed i den litterære udforskning – ligesom den har fået det i den mediedækning, bøgernes forfattere har opnået i kølvandet på udgivelserne.

I 2014 udkom forfatter, cand.phil., ph.d.

Jens Andersens biografi om Astrid Lindgren, *Denne dag, et liv*. Andersen beskriver ensomheden som en rød tråd i Astrid Lindgrens liv, både den 'eftertragtede' ensomhed og den 'uønskede' ensomhed. Astrid Lindgren led til tider af 'uønsket' ensomhed – bl.a. i savnet af sin søn, som hun overlod til en plejemor, da han var spæd, og gennem tre år kun så få gange og kortvarigt. Denne adskillelse var traumatisk og affødte ensomhed af den "knugende slags", skrives det i Berlingske Tidendes artikel 24. oktober 2014 baseret på interview med Jens Andersen og Astrid Lindgrens datter. Artiklen hedder "På sporet af Astrids store sorg", og den indledende manchete afsluttes med sætningen "Ensomheden fulgte hende gennem livet". Artiklen nævner også, hvordan Astrid Lindgren søgte den 'eftertragtede ensomhed', hvor hun fx drog alene på landet for at finde inspiration til at skrive, og hvor hun oplevede "vidunderlig ensomhed".

Forfatter og filminstruktør Daniel Dencik udgav i 2016 novellesamlingen *Grand Danois*, der er ni noveller om ensomhed. Han skriver i en kronik "Hvad taler vi om, når vi taler om ensomhed?" i Politiken den 10. april 2016, at "Ensomhed er aldrig ens fra ét menneske til det næste, da den netop kendetegnes ved sin individualitet". Det kan man kun være enig i; ensomhed betegner forskellige oplevelser, erfaringer og følelser. Dencik kommer ind på en definition af 'dansk' ensomhed: "Det danske sprog synes imidlertid at savne en afgørende distinktion, når vi vil prøve at forstå ensomheden. For der er forskel på dansk ensomhed og den franske eller engelske solitude."

Her findes måske én af grundene til, at ensomhedsbegrebet af nogle tillægges positive konnotationer; vi har i det danske sprog svært ved at skelne mellem det at

“

Den 'gode', 'eftertragtede' ensomhed har ikke meget tilfælles med den ensomhed, der følger af bl.a. fattigdom, mobning, udelukkelse, skilsmisse, firing, funktionstab, sygdom og død.



### Christine E. Swane

Mag.art. i kultursociologi, ph.d. Direktør og forskningsleder i Fonden Ensomme Gamles Værn.  
csw@egv.dk

være alene, som kan være "vidunderligt", og det at føle sig alene. Dencik skriver, at den "danske ensomhed er en stigmatiseret tilstand, som det nutidige menneske kun modstræbende vedkender sig." Hans kronik beskriver således en ensomhed, som man kan vælge til for at opnå dybe erkendelser om sig selv og livet. Ensomheden har i filosofisk forstand et ærinde eller et mål. Ved at isolere sig i en periode kan man stille skarpt og "være alene med sine tanker", hvad enten det er i ørkenen eller i et refugium. Målet kan være at lære sig selv at kende, at fuldføre et kunstnerisk projekt eller at opnå samhørighed med sin Gud.

Det er samme 'gode ensomhed', der beskrives i dr.med., professor Peter Elsass' *Kunsten at være alene*, der udkom i 2016, og i den norske filosof, professor Lars Fr. H. Svendsens *Ensomhedens filosofi*, der udkom på dansk i slutningen af 2017. Begge disse forfattere kredser, som Andersen og Dencik, om menneskets behov for at være alene med sig selv, og hvad denne 'gode ensomhed' kan give til personlig udvikling og tilfredshed.

### Ensomhed markør for en sårbar livssituation

Den 'gode', 'eftertragtede' ensomhed har ikke meget tilfælles med den ensomhed, der følger af bl.a. fattigdom, mobning, udelukkelse, skilsmisse, firing, funktions-tab, sygdom og død. Denne ensomhed er markør for en sårbar livssituation. Det er ikke bare et spørgsmål om at blive stigmatiseret, fordi man "bliver fanget alene, uden en løftet telefon" eller alene ved et cafébord, som Dencik skriver. Der er himmelvid forskel på 'den gode ensomhed' og den ensomhed, som forskere, organisationer og fonde, som vi i Fonden Ensomme Gamles Værn, arbejder med.

Vi kæmper mod en ensomhed, der blandt børn og unge kan være knyttet til mobning og det at føle sig uden for gruppens accept og sammenhold. For voksne kan ensomheden opleves som ikke at kunne få livet til at fungere, mens jævnaldrende ræser afsted med succes på alle fronter – kærlighed, familie, arbejde, økonomi. Blandt gamle mennesker kan ensomheden skyldes, at de alt for sjældent tilbringer meningsfuld tid sammen med andre, fordi de mennesker, de har holdt af og delt deres liv med, er syge, skrøbelige eller døde. Nogle mennesker lider af tilbagevendende ensomhedsfølelse gennem livet, hvorfor den øgede forekomst af rapporteret ensomhed blandt 16-24-årige, som Den Nationale Sundhedsprofil 2017 viser, er særdeles foruroligende i et gerontologisk perspektiv.

For Jens Andersen, Daniel Dencik, Peter Elsass, Lars Fr. H. Svendsen og andre privilegerede er ensomheden noget, man som menneske bør vælge til. For flere hundrede tusinde danskere er ensomhed noget, de ikke kan vælge fra. Men som vi som forskere, fagfolk, frivillige, familie og frænder kan forsøge at hjælpe dem ud af.