



## Eksistentiel ensomhed på vej ud af livet



## Program

Spørgeskemaundersøgelse

Ensomhedsdefinition og eksistentiel ensomhed

Ældre mennesker og ensomhedsfølelser

Dødsstundens ensomhed

... på 17 minutter ...har vi travlt?



## Spørgeskema

1.

Har du oplevet situationer, i barndommen, ungdommen eller voksenlivet, hvor du var nedtrykt og utryg og længtes efter menneskeligt selskab?

2.

Har du, i BUV, haft oplevelser af sygdom, smerter eller sorg, som du gerne ville dele med andre uden at have mulighed derfor?

3.

Har du erindringer om meget unikke personlige, måske sansemættede oplevelser fra BUV, som du ville ønske du kunne dele med andre? Skønt du ved det er umuligt!



## Spørgeskema

4.

Har du haft konkrete, specifikke oplevelser med et andet menneske, som du længes efter at kunne genopfriske og dele med vedkommende – vel vidende at det er umuligt, da vedkommende er afgået ved døden?

5.

Har du haft et særligt meningsfuldt og unikt forhold til et andet menneske, som du jævnligt savner og du aldrig vil kunne få igen, da vedkommende er død?

6.

Har du oplevet at have følelsesfulde tanker og forestillinger om verden, som du har haft svært ved at finde interesse for hos andre mennesker?



## Spørgeskema

7.

Har du haft oplevelser, tanker og følelser, som du har haft lyst til at dele med andre, men som du har undladt. For eksempel fordi de er mærkværdige, pinlige eller tabuiserede og derfor må blive i sjælelivets hemmelige rum?

8.

Har du haft situationer eller tider, hvor du har længtes efter en dyb nærhed og samhørighed med et andet menneske?



## Definition og præcisering af ensomhed

**Følelsen** af at være **uønsket** alene  
... som **savner nærhed** med andre

(NuDansk ordbog)

Konklusion:

Det er et eksistentielt vilkår at stifte bekendtskab med  
følelsen af ensomhed



## Ensomhedsfølelser

Mennesket kan ind i mellem,  
flygtigt, pletvis og punktvis, føle sig ensom

Mennesket kan føle ensomhed i nogle henseender,  
men ikke i andre

Ensomhed optræder i mange klædedragter, med forskellig dybde og  
styrke, af forskellige grunde



## Ensomhedsfølelser

En følelse af ensomhed er en brik eller en del af et større hele

- et menneskes samlede psyke, bevidsthed, sjæleliv

Når følelsen af ensomhed smelter sammen med  
en lav selvværdsfølelse  
er den tungest og mest smertelig

*"The most terribly poverty is loneliness, and the feeling of being unloved"*

Mother Teresa





## Ensomhed hos ældre mennesker

Almenmenneskelige ensomhedsoplevelser

Eksistenspositionens særlige udfordringer

*Livserfaringens potentiale:*

Erfaringen og Erkendelsen af ensomhed som et eksistensvilkår

Bedre tilvænning, større accept og forsoning

Flere måder at håndtere ensomheden på



## Dødsstunden

Vi dør vores egen død – alene

Vi dør alene, men vil den døende altid føle en snert af ensomhed?

Selv i livets sidste sekunder, kan en oplevet ensomhed mildnes ...