

Ensomhed gennem livet

En kvalitativ tilgang gennem livshistorien

Andreas Nikolajsen, psykolog og projektleder i
Ensomme Gamles Værn

ensomhedsprojekt@gmail.com – www.egv.dk

Forskningspositioner

- Fænomenologisk sociologisk
- Livsløb og livshistorier

Det kvalitative livshistoriske interview

Interviews med fokus på:

- Den subjektive opfattelse af, hvad ensomhed er, hvordan den opleves og hvor den kommer fra
- Fortællinger fra livshistorien for at belyse, de livsbetingelser som fører ensomheden med sig og som fastholder den

Ensomhed midt i livet – livshistorier, erfaringer og mønstre

- Kvalitativt studie af 20 personer 30-50 år med tilbagevendende og langvarige erfaringer med ensomhed

Fortæl for Livet – livshistoriefortælling i grupper af ældre

- Ensomhedsintervention for ældre med afsæt i livshistoriefortælling

A man in a grey suit and glasses sits in a wooden director's chair on a grassy lawn. He has his arms crossed and a thoughtful expression. In the background, a white tent is set up, and several other people are visible, some sitting at tables and others standing. The scene is outdoors with trees and a wooden fence in the distance.

Ensomhed midt i livet

Ikke at have fået fodfæste i voksenlivet

Manglende hverdagsfællesskaber

Mindreværd, en følelse af ikke at slå til

En følelse af at være anderledes

”Det gør mig helt vildt frustreret og gør mig virkelig Palle alene i verden, at jeg ikke er i stand til at følge med min alder. At jeg ikke er den voksne mand, jeg burde være... Jeg føler mig virkelig bagud på point.”

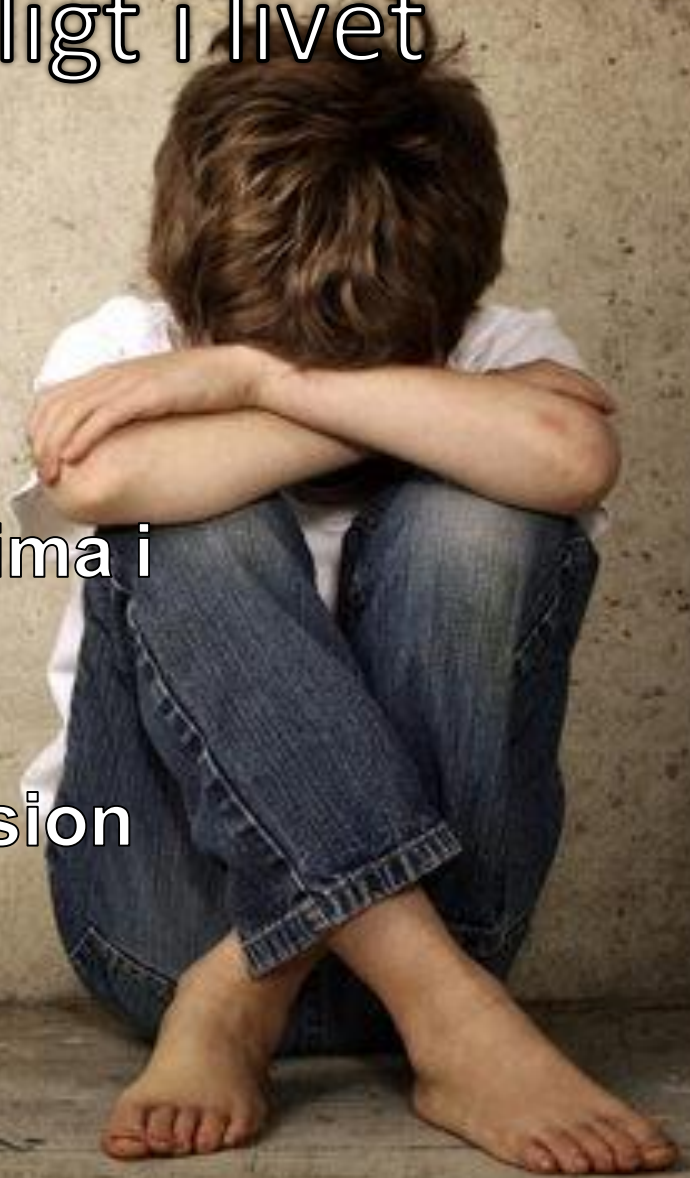
Ensomhed tidligt i livet

Meget alene i hjemmet

Stille eller køligt socialt klima i hjemmet

Mobning og social eksklusion

At mangle venner



”Den ensomhed jeg sidder i, bunder i at jeg i en meget tidlig alder var meget alene. Så jeg lærte at være alene.”

Ensomhed sent i livet

An elderly man with glasses, wearing a dark sweater and a tie, stands by a window. He is looking out at a brick building with many windows. The window has white lace curtains. On the windowsill, there is a vase with red and pink flowers. The text is overlaid on the image.

At være efterladt

At være isoleret

En følelse af at være overflødig

En følelse af at gå i opløsning fordi ingen kender
en

”Vi smuldrer, som min søster siger. Jeg er blevet godt behandlet i systemet – jeg får genoptræning og går til gymnastik og jeg møder nogle dejlige mennesker. Men venner får jeg ikke mere. Jo ældre man bliver, des vigtigere er det at have nogle at mindes og huske med”

Konklusion

Ensomhed er et individuelt komplekst og mangefacetteret fænomen som afhænger af livets betingelser

ENSOMHEDSTEMAER

Ensomheds beskrivelser:

- Tomhed
- Tristhed
- At være meget alene
- At savne
- Manglen på at høre til et sted
- Ikke endel af broden
- Udelukkelse
- At være på sidelinjen
- Tilstuer/bankevarmer
- Smerteligt
- Mangeltilstand
- Magtesløshed
- Læde sig ikke af græs
- "Et vilkår"

Hjælpsomme ting/forhold:

- At opstige fællesskaber
- Kolerdyr
- At være noget for nogen
- Besøgsven
- At lave noget med andre
- At hjælpe sig alene
- At aktivitet - gå tur/lase/so tv...
- Terapi - lære at håndtere følelser
- Uforpligtende socialt samvær
- At kunne ud
- Adresser i meddelelse
- Motion
- At bo sammen med andre

opvækst/historie:

- mobning
- Store omvæltninger
- Flyttet meget
- Flytte hjemmefra
- meget alene som barn
- Tab af relationer
- manglende støtte fra familie
- Sam barn
- Turbulent Tid på arbejdsmarkedet
- Sygdom: familie
- Manglen på venner gennem livet
- At stå alene med de svære ting gennem opvæksten
- Dødsfald

Det relationelle:

- manglen på en kæreste
- manglen på relationer
- Typen af relation er vigtig
- Typen af samvær
- Savnet af kropslig kontakt
- Manglen på sociale forhold
- heder
- Ensom sammen med partner
- Ensom med børn/savnet af voksenkontakt
- At mangle kollegaer/hverdagskollegaer
- At mangle omsorg/nærvær/nære relationer
- At være sammen med de forlorte mennesker
- Ikke at være kendt af andre
- Ikke at være accepteret af andre
- Udenfor i familie
- Fryden for andres reaktion på ensomhed
- Følelse af relationen

Oplevelser/reaktioner:

- At være anderledes
- Ensom blandt andre
- At være udenfor
- Selv at skulle tage initiativ
- Ensom → Alene
- Sammenligning med andre = Ensomhed
- At passe på sig selv/mistillid
- Tab omkring ensomhed
- Mangler nogen at tale med om de vigtige ting i livet
- At kunne ente småtalk
- At gøre sig det sociale
- Ensomhed → mindre værd

Forværende omstændigheder:

- At stå uden for arbejdsmarkedet
- lediggang/mangel på professionel identitet
- At bo alene/ikke nogen at have risikoen til
- Weekender og aften er værst
- Hjemmet det mest ensomme
- Mangel på indhold i hverdagen
- Højtider er værst
- Dårlig phonomi
- Alene i kampen med systemet
- At være bærbar i tøjgen
- At føle sig fremmed
- At stå Alene med de vigtige ting i livet
- Ensomme er tabere
- Ikke at ville belønne andre med ens problemer
- Ikke at kunne byde ind med noget i samtalen
- Ensomhed er ens eget ansvar

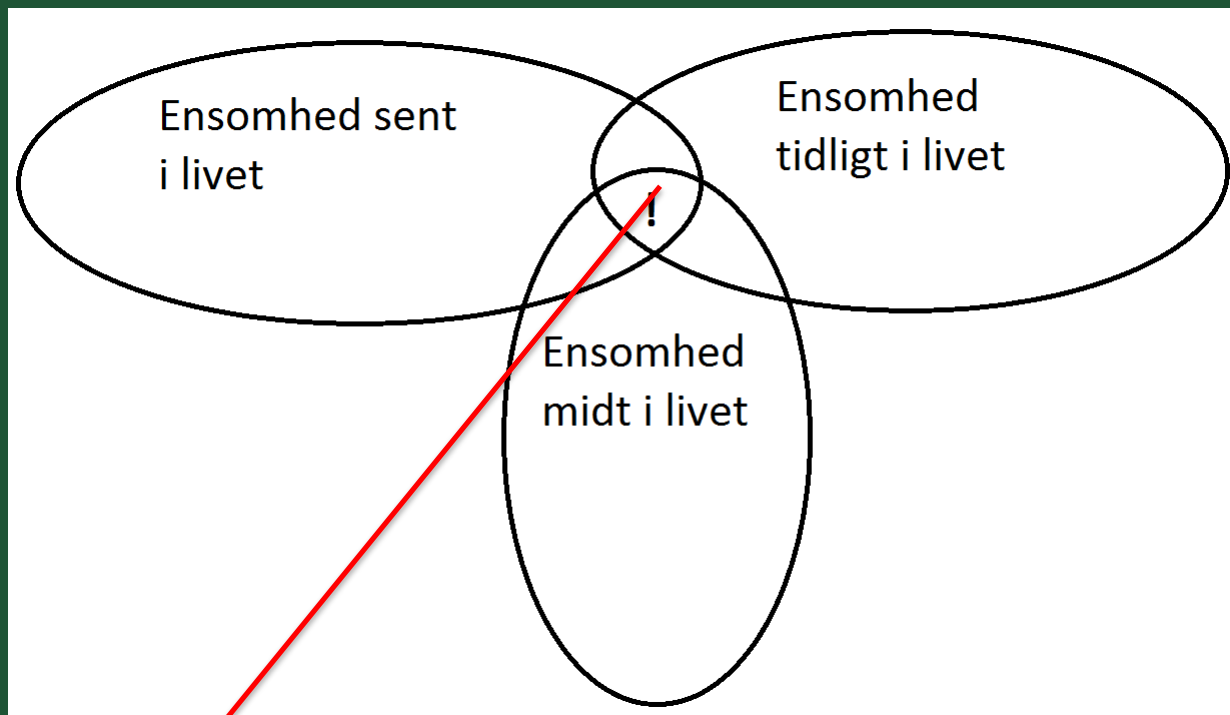
Effekt:

- Misbruget
- Selvmords tanker
- Socialt rusten
- Forfald: hjemmet
- Social isolation
- Mindreværd
- Ikke at være glad Rok

Individuelle betingelser:

- Informelt
- Ensomhedens fysiske udtryk
- forbyrgeriske og lignende ensomhed

Men med fællestræk på tværs af livsbetingelser



Uoverenstemmelse mellem de relationer man har og dem man har socialt behov for

Undersøger man ensomhed, bør man tage højde for det liv og de livsbetingelser mennesker står overfor. Livsfase udgør her et vigtigt element.

Tak for jeres opmærksomhed