

Gør tanke til handling  
VIA University College



# Ensomhed og enlighed blandt kortuddannede, enlige ældre mænd

*Oplæg på konferencen Ældre Uden Nære Relationer  
v. Kristian Park Frausing, lektor, VIA University College*



# Hvem er jeg?

Kristian Park Frausing

cand.psych. fra Aarhus Universitet

Lektor ved VIA University College  
og tilknyttet Forskningsprogram  
for Krop og Mental Sundhed

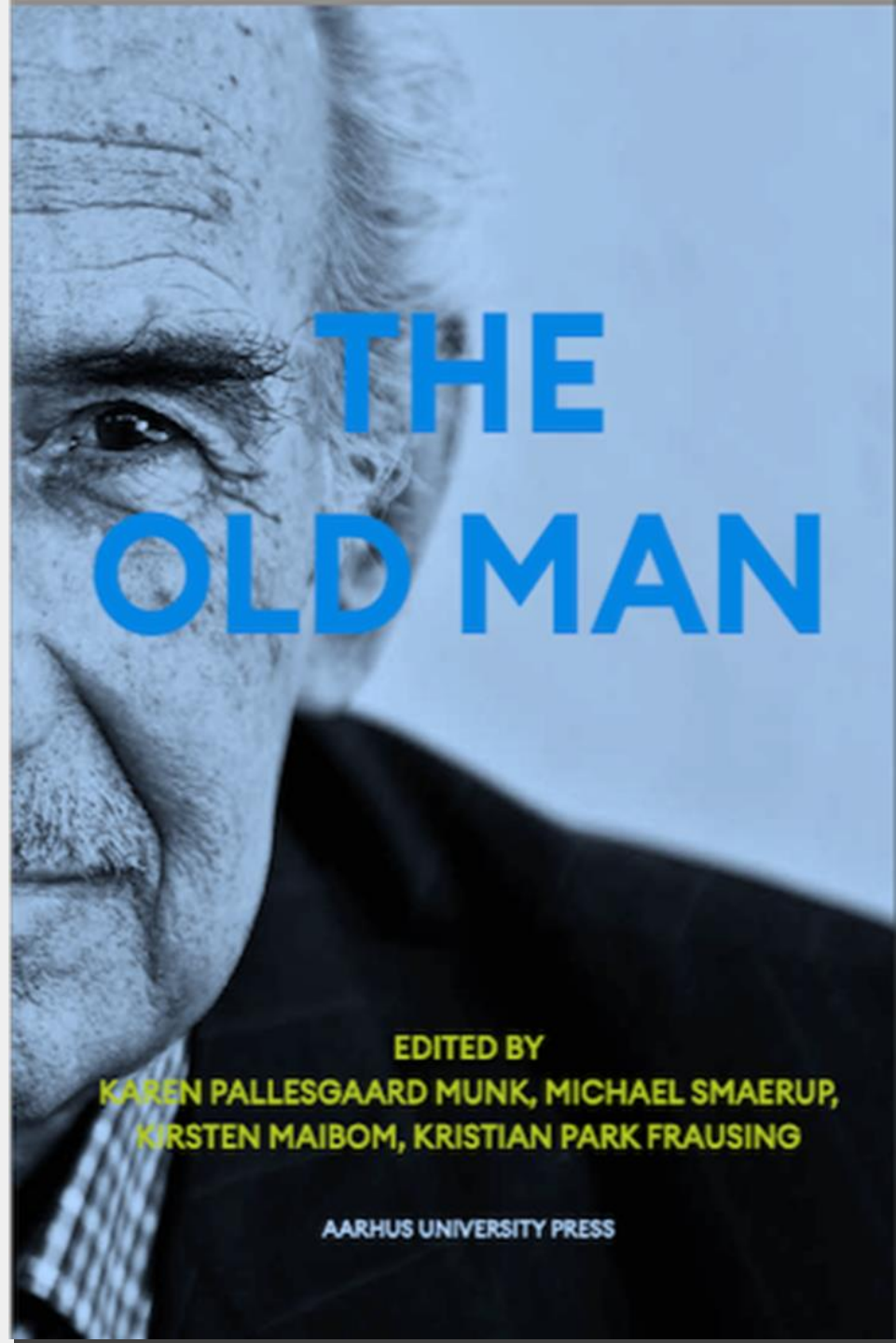


# Hvem er jeg?

Kristian Park Frausing

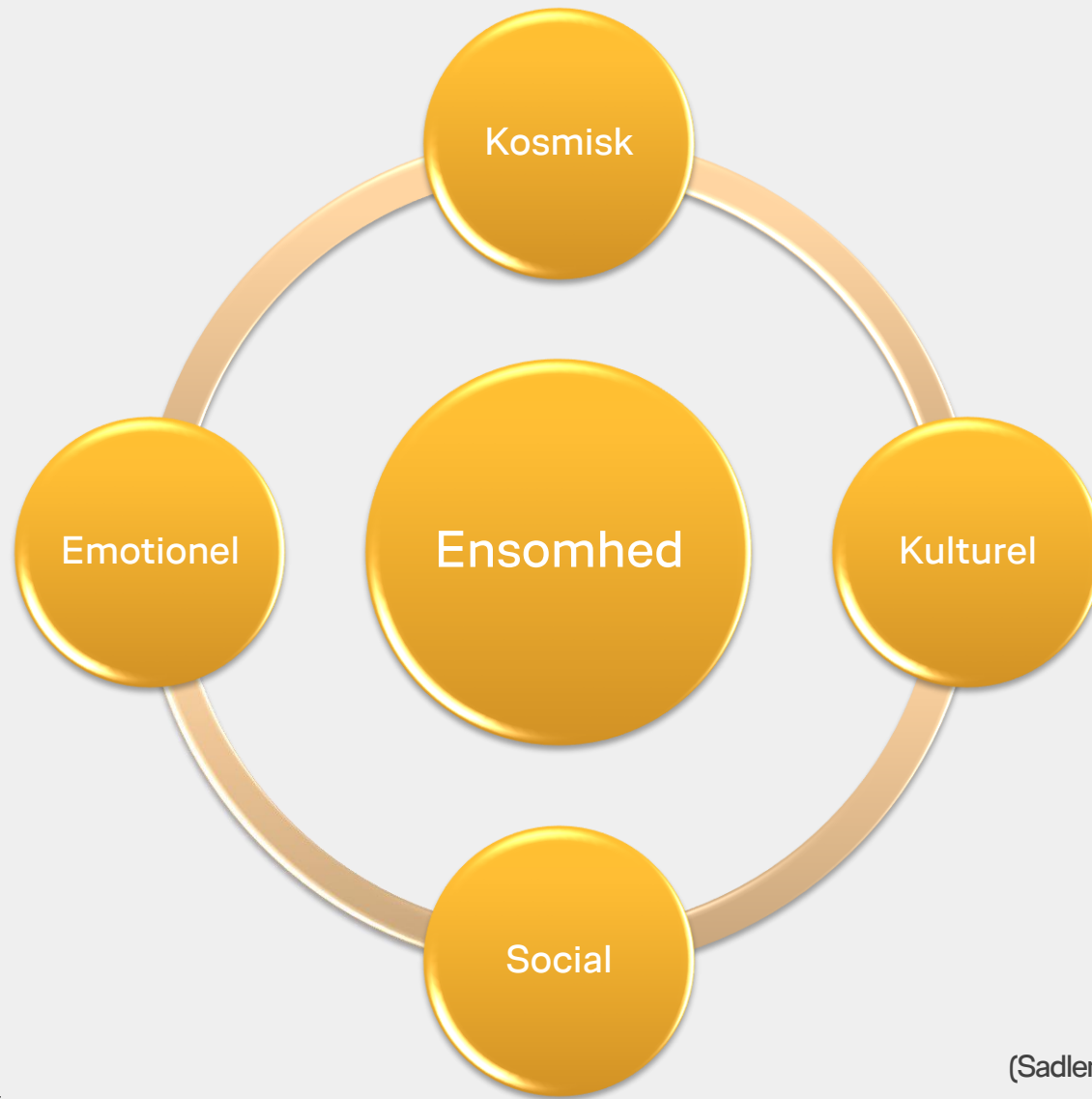
cand.psych. fra Aarhus Universitet

Lektor ved VIA University College  
og tilknyttet Forskningsprogram  
for Krop og Mental Sundhed



# Hvad er ensomhed?

- En ubehagelig oplevelse forårsaget af mangelfulde sociale relationer i enten kvalitativ eller kvantitativ forstand (Peplau & Perlman, 1981)
- Forårsaget af en uoverensstemmelse mellem ønsket og oplevet social kontakt



(Sadler & Johnson, 1980)

# Nogle risikofaktorer

- Ægtefælles alvorlige sygdom
- Ægtefælles død (særligt inden for de seneste seks måneder)
- Dårligt helbred
- Dårlig hørelse
- Reduceret mobilitet
- Stereotype forestillinger

## Transitions in Loneliness Among Older Adults: A 5-Year Follow-Up in the National Social Life, Health, and Aging Project

Louise C. Hawkey, Masha Kocherginsky

First Published March 17, 2017 | Research Article | [Find in PubMed](#) |  Check for updates

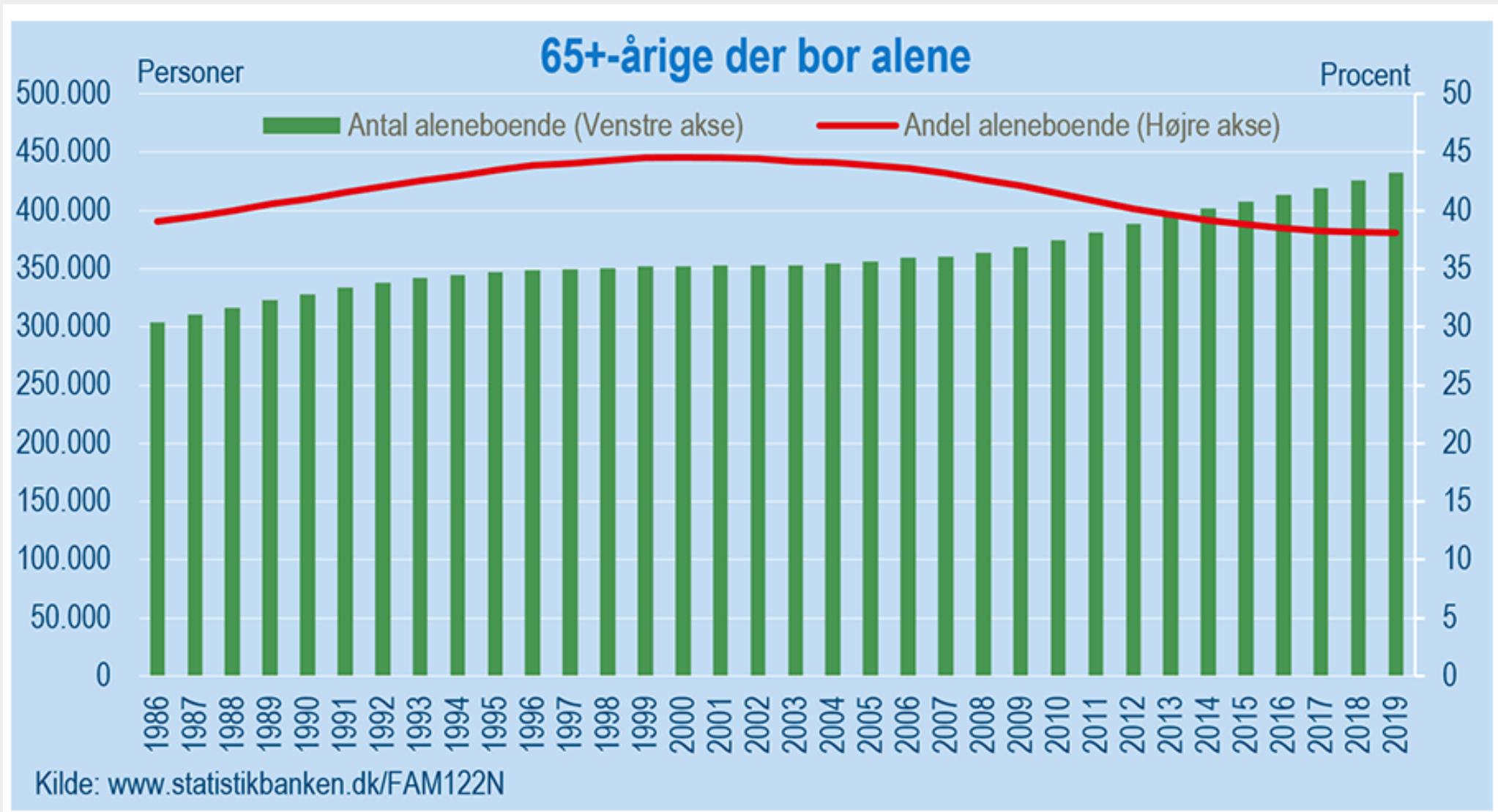
<https://doi-org.ez-aaa.statsbiblioteket.dk:12048/10.1177/0164027517698965>

[Article information](#) ▾

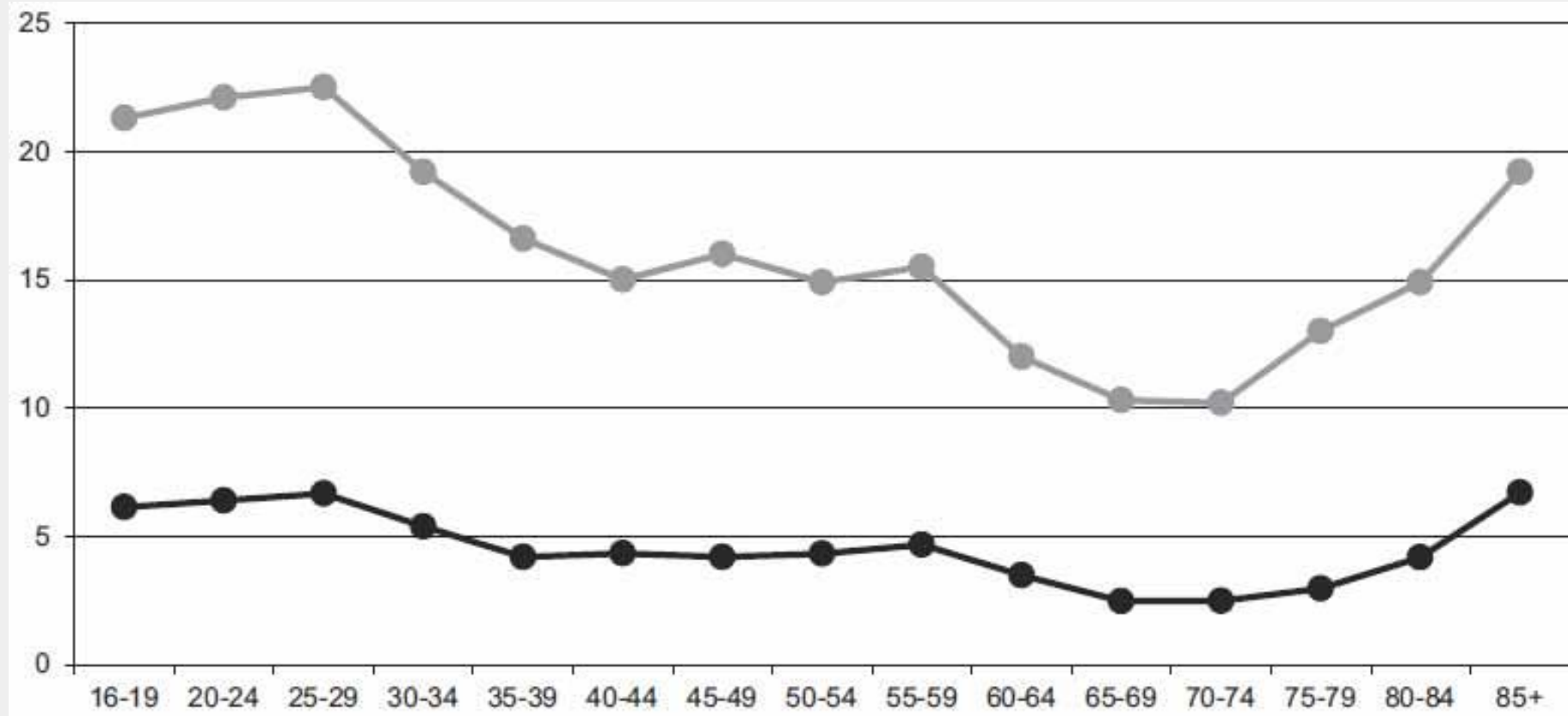


### Abstract

A substantial portion of the older adult population suffers from frequent feelings of loneliness, but a large proportion remains relatively unscathed by loneliness. To date, research examining both protective and risk factors for loneliness has not included data from the United States. The present study used the first two waves of data from the National Social Life, Health, and Aging Project to examine sociodemographic, structural, and functional factors thought to be associated with loneliness in older adults. Functional limitations and low family support were associated with an increase in loneliness frequency (as were more strained friendships) and with transitioning from nonlonely to lonely status. Better self-rated health, higher levels of socializing frequency, and lower family strain were associated with transitioning from lonely to nonlonely status. Interventions that target these factors may be effective in preventing and reducing loneliness and its effects on health and well-being in older adults.



# Ensomhedsforekomst i befolkningen



(Lasgaard, Friis & Shevlin, 2016)



**Tabel 2.4.4** Tegn på ensomhed, 2021.

|                |              | Procent | OR <sup>1</sup> | 95 % sikkerhedsgrænser | Antal svarpersoner |
|----------------|--------------|---------|-----------------|------------------------|--------------------|
| <b>År</b>      | 2021         | 12,4    |                 |                        | 168.512            |
| <b>Mænd</b>    | 16-24 år     | 18,3    | 2,24            | (2,03;2,48)            | 6.602              |
|                | 25-34 år     | 15,1    | 1,78            | (1,61;1,98)            | 6.467              |
|                | 35-44 år     | 11,8    | 1,35            | (1,21;1,50)            | 8.114              |
|                | 45-54 år     | 9,1     | 1               |                        | 12.936             |
|                | 55-64 år     | 7,6     | 0,83            | (0,75;0,92)            | 15.057             |
|                | 65-74 år     | 5,8     | 0,62            | (0,55;0,69)            | 15.482             |
|                | ≥75 år       | 6,9     | 0,74            | (0,67;0,83)            | 11.199             |
|                | Alle mænd    | 10,7    |                 |                        | 75.857             |
| <b>Kvinder</b> | 16-24 år     | 26,3    | 2,92            | (2,69;3,16)            | 9.086              |
|                | 25-34 år     | 18,6    | 1,87            | (1,72;2,03)            | 9.406              |
|                | 35-44 år     | 14,5    | 1,39            | (1,27;1,51)            | 11.072             |
|                | 45-54 år     | 10,9    | 1               |                        | 15.949             |
|                | 55-64 år     | 9,8     | 0,89            | (0,82;0,97)            | 17.729             |
|                | 65-74 år     | 9,1     | 0,81            | (0,75;0,89)            | 16.936             |
|                | ≥75 år       | 11,6    | 1,07            | (0,98;1,17)            | 12.477             |
|                | Alle kvinder | 14,1    |                 |                        | 92.655             |

# Enlige mænd uden børn

## Trivsel og sociale forhold blandt 52-97-årige danskere med og uden børn:

- 10 % af de ældre har ingen børn.
- 18 % af mændene uden børn, der bor alene, er ensomme. Det gælder 14 % af kvinderne i samme situation.
- 3 % af mændene med børn og partner er ensomme. Blandt kvinderne med børn og partner er 4 % ensomme.
- 32 % af de ældre med børn, der bor alene, har en partner eller kæreste. Blandt de ældre uden børn, der bor alene, er det 18 %, der har en kæreste eller partner.
- 42 % af kvinderne, som ikke har børn og bor alene, har en lang eller mellemlang videregående uddannelse. Det gælder 21 % af mændene i samme situation.
- 45 % af mændene med partner og børn har en årlig bruttoindkomst på 400.000 kr. eller derover. Blandt kvinderne er det 25 %.

<https://www.vive.dk/da/nyheder/2018/barnloese-kvinder-klarere-sig-bedre-end-maendene/>

# Den ensomme, enlige mand

12. september 2016

## Antallet af enlige ældre mænd er stærkt stigende

Antallet af enlige, ældre mænd stiger kraftigt i disse år. Fra 1990 til 2016 er antallet af enlige mænd over 65 år steget med 41 procent, mens antallet af alle ældre kun er steget med 34 procent. Det viser ny Momentum-analyse. Det er en udfordring, fordi de enlige mænd har dårligere helbred end andre ældre.



<https://www.kl.dk/nyheder/momentum/2009-2017/2016/antallet-af-enlige-aeldre-maend-er-staerkt-stigende/>

**Table 2.** Health scores (self-rated) by living arrangement

|                                     | Living arrangement     |              | $p^1$  |
|-------------------------------------|------------------------|--------------|--------|
|                                     | Alone                  | Co-habiting  |        |
|                                     | <i>Frequencies (%)</i> |              |        |
| Poor physical health                | 962 (22.5)             | 2,607 (13.7) | <0.001 |
| Poor mental health                  | 442 (10.6)             | 908 (4.9)    | <0.001 |
| High stress level                   | 1,002 (21.6)           | 2,696 (13.5) | <0.001 |
| Often unwanted alone                | 694 (13.4)             | 293 (1.5)    | <0.001 |
| No contact with family              | 217 (4.7)              | 183 (0.9)    | <0.001 |
| No contact with friends             | 275 (6.1)              | 352 (1.8)    | <0.001 |
| No contact with neighbours          | 574 (12.7)             | 1,180 (5.8)  | <0.001 |
| No contact with other acquaintances | 2,684 (57.3)           | 9,696 (47.2) | <0.001 |
| Low level of perceived support      | 706 (14.2)             | 1,168 (5.4)  | <0.001 |

Note: 1. Mann–Whitney  $U$ -test.

# Enlige mænd vs. samlevende mænd

- Enlige mænd klarer sig dårligere end samlevende på stort set alle mål
- De har dårligere fysisk helbred
- De har dårligere psykisk helbred
- De er mere stressede
- De bruger de gratis og opsøgende sundhedstjenester mere end samlevende (egen læge, hjemmehjælp, forebyggende hjemmebesøg)
- De bruger specialydelser mindre (speciallæger, tandlæge, fysioterapeut)

# De kortuddannede skiller sig ud

- Kortuddannede mænd klarer sig dårligere end mænd med lange uddannelser på stort set alle mål
- De har dårligere fysisk helbred
- De har dårligere psykisk helbred
- De er mere stressede
- De bruger de gratis og opsøgende sundhedstjenester mere end samlevende (egen læge, hjemmehjælp, forebyggende hjemmebesøg)
- De bruger specialydelser mindre (speciallæger, tandlæge, fysioterapeut)

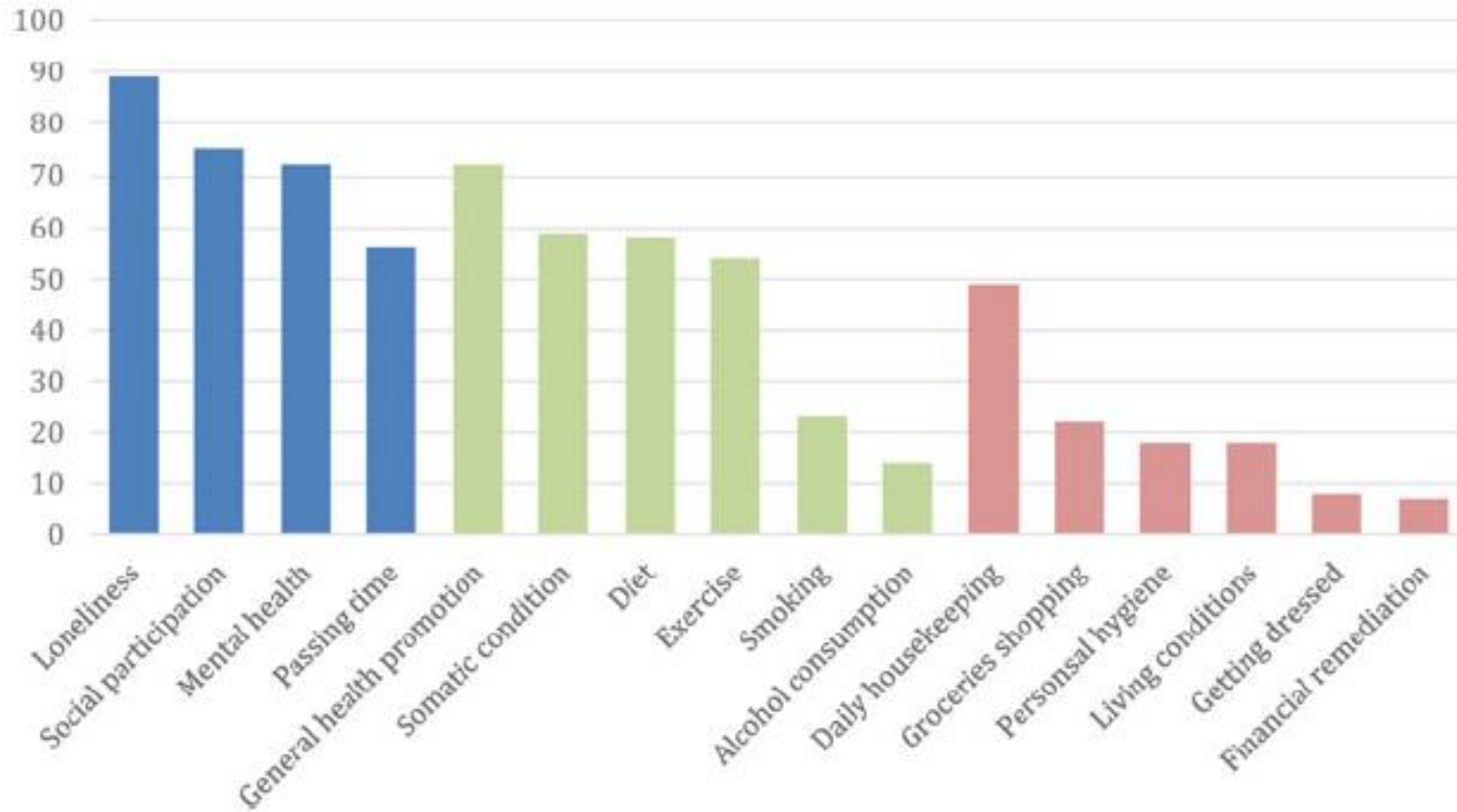


Figure 1. Needs split into the categories of social and psychological (four items), somatic health and health promotion (six items) and practical needs (six items).

# Hvem er den enlige, ældre mand?

- Gnavne, gamle mænd
- "Dirty old men"
- Sølle, gamle mænd
- Eneboer



# Interviewstudie med 40 enlige, ældre mænd

- Selvbestemmelse afgørende
- Afhængighed er okay når det kan forbindes med frihed
- Huset som målestok

# Hvordan er enlige, ældre mænd ensomme?

- Stor variation
- Mange er ikke ensomme
  - Særligt ungarle afholder sig fra at beskrive sig selv som ensomme
- Mest udbredt var manglen på nogen at dele dagens begivenheder med og udveksle meninger med
- For nogle handlede ensomheden om at mangle et social netværk
- For nogle drejede ensomhed sig om en fremmedgjorthed over for omgivelserne
- Ensomheden udvikler sig i takt med de beslutninger, mændene træffer

# Hvordan er enlige, ældre mænd ensomme?

- Den personlige betydning af ensomheden var i mange tilfælde noget ambivalent
- De omstændigheder, der førte til ensomhed, kunne også give plads til positive forandringer og selvudvikling

# Hvordan er enlige, ældre mænd ensomme?

“Jeg har fundet ud af, at jeg udvikler mig. Jeg har aldrig udviklet mig. Det har jeg aldrig syntes. Men nu kan jeg cykle en tur op til søen og rundt, og jeg cykler nogle gange langt omkring i landet. Jeg kan gøre nogle af de ting nu. Det var hun jo ikke så interesseret i.”

# Kampen mod "den ensomme mand"

For mange mænd handler ensomhed ikke bare om at føle sig alene;

Det handler også om, hvem man er

- *IW: Er du nogensinde ensom?*
- R: Nej det er jeg ikke. Det tror jeg, det er et univers, man selv skaber. Hvis man vil være ensom, så bliver man ensom. Men hvis man til stadighed kan sige "goddaw", når man går forbi et menneske, så kan man også komme i en dialog.

- *IW: Okay. Føler du dig nogensinde ensom?*
- R: Jeg har mønter. Jeg har frimærker. Jeg interesserer mig en del for kunst eller sådan noget. Jeg har to aviser. Så kan man ikke føle sig ensom. Så kan jeg da ringe, og så tager jeg telefonen og snakker med dem, jeg nu kender. Også dem i tandem-klubben.

- *IW: Ja, føler du dig ensom?*
- R: Nej, ikke direkte – det vil jeg ikke sige ... nej, fordi jeg har alligevel været så meget ude før i tiden, ikke også. Jeg har stadigvæk mange, som jeg kender lidt, men jeg har da kendt en hel del, der har været mere ensomme end mig, ikke også, fordi hvis ikke de har været så meget ude, og de ligesådan ikke har været ude på noget arbejdsplads og sådan noget.



- *IW: Nej. Men du går ikke rundt her og føler dig ensom?*
- R: ... nej, og der kører en masse forbi hele tiden, og derfor synes jeg ikke ... jeg kan ikke sige, at jeg er ensom [griner let] ... det kan man da ikke.
- *IW: Nej?*
- R: Jamen, jeg synes da, at det er mærkeligt, at der er nogen, der kan føle, at de er ensomme – det fatter jeg ikke, hvordan ...

# Billard og en bajer er også sundhed

At være en sund og aktiv ældre handler ikke blot om at dyrke motion og spise grøntsager, mener dansk forsker. Et slag billard og et par skarpe styrker også de ældre.



Foto: Morten Stricker

Berlingske 13. oktober 2014: <https://www.berlingske.dk/det-sunde-liv/billard-og-en-bajer-er-ogsaa-sundhed>

# Coping med ensomheden

## Problemløsning

- Flytte tættere på børnene
- Begynde at date
- Opsøge sociale fællesskaber
- Spise sammen med andre
- Finde meningsfulde sociale roller

## Mentale strategier

- Prioritering af værdier, fx selvbestemmelse vs. at bo sammen
- Vurdering af anstrengelserne: "Det er ikke det værd", "Det er ikke så vigtigt"
- Sammenligning med andre (kendte eller forestillede) ældre mænd: "Jeg har det bedre end ham"
- Brug af livshistorien som ressource: "Jeg har kendt mange – mange kender mig"
- Afvisning af fænomenet: "Jeg kan ikke forstå, at nogen kan være ensomme"
- Omformulering til fx kedsomhed
- Afleder sig selv med fx fjernsyn

- *IW: Ja, lige præcis. Og hvad tænker du på, når du så oplever den der følelse af ensomhed, eller hvad det nu er?*
- R: Jamen, så synes ... jeg føler sgu ikke andet: Ah, det er sgu træls at sidde her i aften!
- *IW: Ja.*
- R: Ikke? Men somme tider, som jeg siger til dig: Jamen, det er sgu ikke noget, der sker sådan hver uge eller hver tredje dag eller hver måned. Nej, jeg går sgu lige ned på Anders og snakker med nogen dernede. Eller jeg går over på Albert og sidder og får en kop kaffe. Der kender jeg gud og hver mand, der kommer derover, ikke?

- R: Der er da fordele ved at bo alene – at man ikke er afhængig af, at andre folk skal bestemme over en – men det er dæleme også kedeligt en gang imellem ... det må jeg nok indrømme.
- *IW: Okay, men hvorfor er det kedeligt?*
- R: Jamen, det er fordi, at hvis man ikke har nogen at snakke med – nu kan man bare tage sådan noget som påske, hvor det var så pissekoldt ... altså, jeg har ikke haft nogen at snakke med ... ja, datteren og svigersønnen kom så lige hjem her 2. påskedag ... der var de lige hjemme og fik noget at spise og noget kaffe og sådan lidt. Men der sker heller ingenting derude – du kan ikke gå ud og snakke med et menneske, når det er så koldt ... der er ingen mennesker ude på gaden.

# Kompenserende mikrosystemer

- Forebyggelsesordningen, sygeplejersken og andre institutionelle kontakter skaber en bufferzone af generelle resistensressourcer i mændenes liv
- Sårbarhed og resiliens er ikke individuelle egenskaber men udtryk for et transaktionelt forhold mellem person og omverden
- Kreativiteten i kontakten er afgørende
- Den sociale kontakt som indgang til sundhed

Frausing et al., 2020: Succesfuld Aldring: Også for enlige mænd?

- R: Åh ... jamen altså, det kan være ... om det er en lørdag eftermiddag, eller det er en søndag eftermiddag ... det er sådan ... det varierer sgu meget, men selvfølgelig mangler man da nogen at snakke med,
- *IW: Ja, det kan det der netværk ikke helt ... hvad skal man sige ... indfri det behov, du har?*
- R: Nej. Nej, men nu er jeg så også begyndt at tage ... fordi der, hvor jeg fik den seddel om det her projekt, det var oppe ved min sygeplejerske, hvor jeg kommer op hver fjortende dag, og hun er skidegod at snakke med ... vi kan snakke om alt.

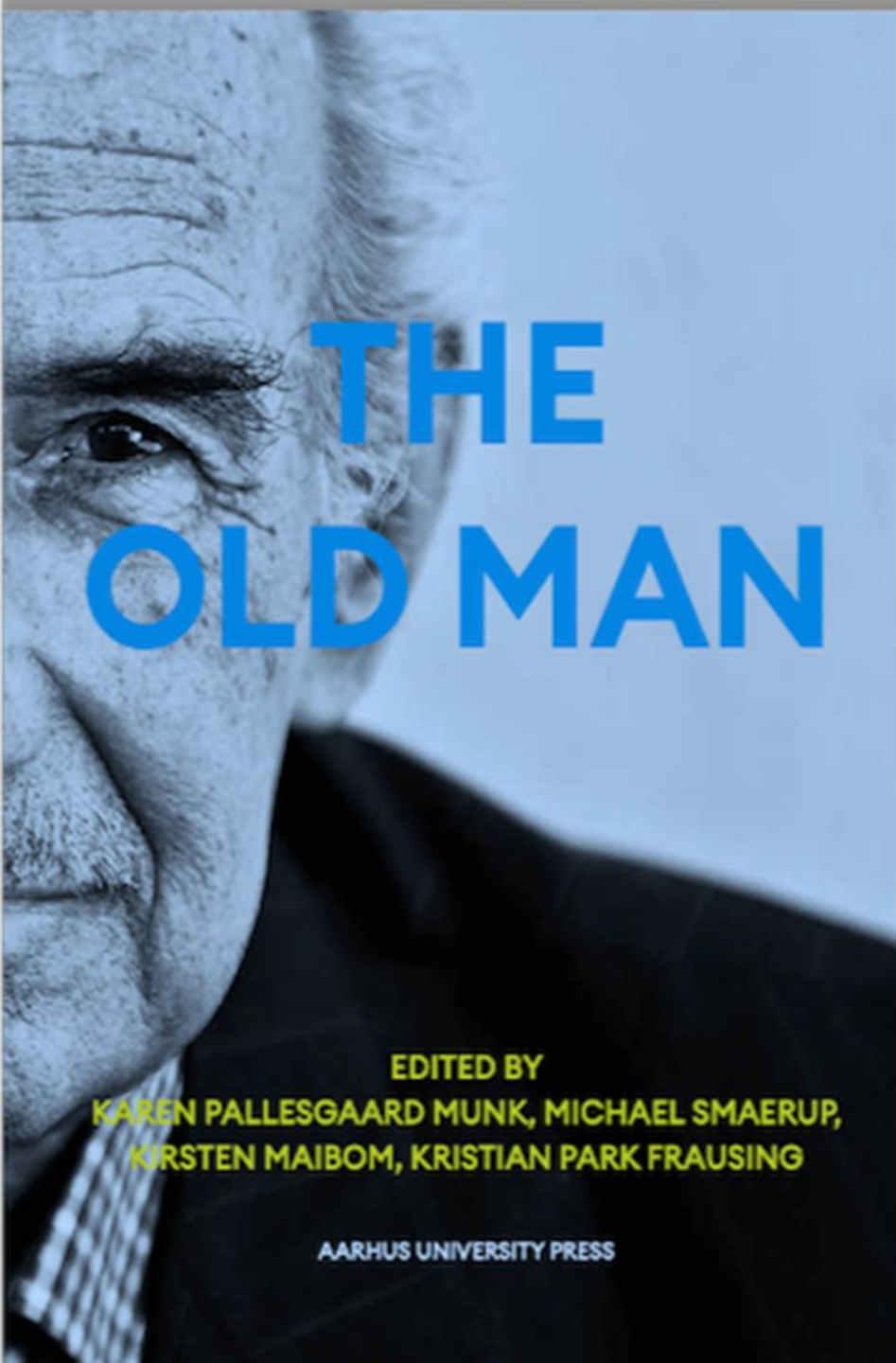
# Hvad kan man gøre?

- Interventioner mod ensomhed må tage ensomhedens natur og livshistorien i betragtning
- Mange mænd har brug for hjælp til at komme af sted til aktiviteter – der skal man dog først have kontakten og relationen
- Brug nærmiljøet. Den lokale købmand, kirken, loger – hvad er der af tilbud, og hvor har mændene allerede en kontakt?
- Vigtigt at vise at de er ventet, at man regner med dem og at de har noget at bidrage med
- Mange mænd vil gerne være sammen OM noget
- Der mangler individuelle tilbud, 1:1 med mændene, og der mangler mænd



# Ting at huske på

- Den samlede indsats fungerer bedre, når nogen påtager sig en koordinerende rolle – men det kan være svært at få den rolle placeret (Milligan et al., 2016)
- Det er de tålmodigt opbyggede mellem menneskelige relationer, vedholdenheden og kreativiteten, der giver hul igennem til mændene. Når tilliden er etableret, åbner de sig.
- Spørg ikke, hvordan de har det. De har det altid fint. Spørg hvordan det går med huset. Vær konkrete. Spørg ikke direkte til følelser. De skal nok følge med.



# THE OLD MAN

EDITED BY  
KAREN PALLESGAARD MUNK, MICHAEL SMAERUP,  
KIRSTEN MAIBOM, KRISTIAN PARK FRAUSING

AARHUS UNIVERSITY PRESS

Tak for jeres opmærksomhed

[krfh@via.dk](mailto:krfh@via.dk)

---

12. oktober 2023

34