

Andreas Nikolajsen, Morten Hedelund, Christine E. Swane

”Palle *alene* i verden”

- et kvalitativt studie af voksnes ensomhed midt i livet

Udgivet af Ensomme Gamles Værn, København 2014

FORORD

Ensomme Gamles Værn har i over hundrede år kæmpet for at modvirke ensomhed og social isolation i *alderdommen*. Mary Fonden udnævnte i 2011 *ensomhed* til sit nye indsatsområde. De satte først ensomhed blandt *unge* på dagsordenen, og i 2013 udvidede de indsatsen til ensomhed blandt *voksne midt i livet*. Der fandtes viden om unge og gamle menneskers ensomhed i Danmark, men der var ikke tidligere fokuseret på erfaringer med ensomhed blandt voksne, der befinder sig midt i livet.

I Ensomme Gamles Værn fandt vi emnet yderst interessant og væsentligt – for vi havde meget lidt viden om hvorvidt og hvorfor, at nogle mennesker bringer ensomhed og social isolation *med* sig ind i alderdommen. Det ville vi gerne vide noget mere om, så vi også på dette område kan stille viden til rådighed og inspirere til at skabe forudsætninger for et bedre socialt liv.

I samarbejde med Ensomme Gamles Værn gennemførte og finansierede Mary Fonden derfor i efteråret 2013 en kvalitativ interviewundersøgelse med 20 voksne personer mellem 30 og 50 år, der har erfaringer med langvarig og tilbagevendende ensomhed. Interviewpersonerne blev fundet gennem kontakt til en lang række organisationer og netværk. Analysen af materialet blev udgivet i rapporten *Ensom midt i livet – livshistorier, erfaringer og mønstre*, der er tilgængelig på maryfonden.dk og egv.dk. I rapporten beskrev vi, hvordan det opleves at savne venner og føle sig ensom og utilstrækkelig.

Flere interviewpersoner taler således om at føle sig som ”Palle alene i verden”¹. Arbejdet med rapporten *Ensom midt i livet – livshistorier, erfaringer og mønstre* viste sig at rumme så mange interessante perspektiver og ny viden, at vi i Ensomme Gamles Værn besluttede for egen regning at grave et par spadestik dybere i materialet. Denne anden del af forskningsprojektet lægger vi hermed frem i denne rapport ”*Palle alene i verden*” – et kvalitativt studie af voksnes ensomhed midt i livet, hvor vi analyserer og diskuterer en række temaer, der udspringer af analysen af interviewene i relation til sociologisk og psykologisk forskning og litteratur.

Formålet med forskningsprojektet har været at blive klog på livsomstændigheder, der kan fastholde voksne i et liv med ensomhed – og at identificere mulige veje ud af denne ensomhed.

Forskningen er gennemført i Ensomme Gamles Værn af direktør, mag.art. i kultursociologi, ph.d. Christine E. Swane og forskningsassistenter cand.psych. Morten Hedelund og cand.psych. Andreas Nikolajsen. Projektet har som faglig sparringspartner tilknyttet forsker i ensomhed, lektor, cand.psych., ph.d. Mathias Lasgaard, Institut for Psykologi, Syddansk Universitet og seniorforsker ved CFK – folkesundhed og kvalitetsudvikling, Region Midt.

Vi retter en stor tak til Mary Fonden for deres initiativ og støtte – og til hver eneste af de 20 mænd og kvinder, der har været villige og haft mod til at blive interviewet om deres erfaringer med en så svær del af deres liv, som ensomhed udgør.

Christine E. Swane, Andreas Nikolajsen og Morten Hedelund
Ensomme Gamles Værn, juni 2014

”Palle alene i verden” – et kvalitativt studie af voksnes ensomhed midt i livet

Udgivet af Ensomme Gamles Værn 2014
Forfattere: Andreas Nikolajsen, Morten Hedelund, Christine E. Swane
Fotograf: Rune Hansen (modelfotos)
Grafisk tilrettelæggelse: Ferslew Grafik
Tryk: KLS Grafisk Hus A/S
ISBN 978-87-993871-5-1

Ensomme Gamles Værn
Fonden Hus
Otto Mønstedes Gade 5
1571 København V
Tlf. 50605460
egv@egv.dk
www.egv.dk

Publikationen kan rekvireres hos Ensomme Gamles Værn og frit citeres med tydelig kildeangivelse.

¹ Citatet refererer til bogen *Palle Alene i Verden* af Jens Sigsgaard og illustreret af Arne Ungermand, der første gang udkom i 1942.

INDHOLD

Konklusioner fra *Ensom midt i livet – livshistorier, erfaringer og mønstre* 7

Rapportens konklusioner og perspektiver 8

Kapitel 1. At forske i ensomhed 10

- Alder og indikatorer på ensomhed 11
- Kvalitative aspekter af voksnes ensomhed 14

Kapitel 2. Teoretisk tilgang, metode, målgruppe og etik 15

- Teoretiske tilgange til ensomhed 16
 - Forskningsposition 18
- Etablering af interview 18
 - Opbygning af interviewguide 19
 - Narrativ opmærksomhed 20
- Rekruttering af deltagere 20
 - Interviewdeltagerne 21
- Transskribering og resumering 23
- Analyse 23
- Kvalitetssikring og databehandling 24
- Etiske overvejelser 25

Kapitel 3. Tabuet om ensomhed 26

- Stigmatisering og lav social status 27
- Ikke at kunne tale om sin ensomhed 28
- Frygt for andres reaktion 29
- Personliggørelse af et socialt problem 31
- Afrunding 32

Kapitel 4. Ude af trit med jævnaldrende 33

- At føle sig foran 34
- At føle sig bagud 36
- Afrunding 37

Kapitel 5. På eller uden for arbejdsmarkedet 38

- At stå uden for arbejdsmarkedet 40
 - Selværd og status 40
 - Jobtabs betydning for hverdagens struktur og indhold 40
 - Ophævelse af hjemmet som frirum 41
 - Identitet og sociale roller 41
 - Begrænsede udfoldelsesmuligheder 42
- Ensomhed på arbejdspladsen 43
 - Arbejde, sociale færdigheder og udsathed 44
 - Beskyttende faktorer mod ensomhed på arbejdspladsen 44
- Afrunding 45

Kapitel 6. Ensomhedens begyndelse – mobning og dens konsekvenser 47

- Et stille opvæksthjem 48
- Isolation og usikkerhed 49
- Mobning og social eksklusion 49
- Mindreverd og mistillid 50
- Voksenstøtte 52
- Afrunding 53

Kapitel 7. Familierelationer i opvækst og voksenliv 54

- Relation til opvækstfamilie 55
 - Hyppig forældrekontakt 55
 - Sjældne og problematiske søskenderelationer 57
- Relationer til egen, ny familie 60
 - Partnerrelationer 61
 - Forebyggelse af egne børns ensomhed 62
- Afrunding 64

Kapitel 8. Kontakt og kommunikation via internettet 66

- Faldgrube 68
- Potentiale og begrænsning 69
- Vigtigheden af fysisk kontakt 71
- Afrunding 72

Kapitel 9. Veje ud af ensomheden 73

- Samfundsmæssige betingelser 74
- Socialt gunstige livsbetingelser 75
- Informanternes håndtering af ensomhed 76
 - Aktiviteter til afledning 76
 - Forventninger til det sociale liv 77
- Intervention – typer og strategier 78
 - Effektstudier 79
 - Overskrift for sammensætning af grupper 79
 - Grupper og gruppeledere 80
 - Grupper som fællesskaber og øverum 81
- Afrunding 82

Kapitel 10. Epilog – ensom sent i livet? 83

- Hvor mange ældre oplever ensomhed og hvordan? 84
 - Årsager og konsekvenser 84
- Risikofaktorer for de interviewedes fortsatte ensomhed 85
- Faktorer der kan beskytte de interviewede mod ensomhed sent i livet 86
- Fællestræk mellem interviewpersoner og omsorgsbesøgsmodtagere 87
- Ældres ensomhed kan brydes 88
- Afslutning 88

Litteratur 89

Bilag 1. Interviewguide 93

Bilag 2. Liste over kontaktede organisationer 98

KONKLUSIONER FRA

Ensom midt i livet – livshistorier, erfaringer og mønstre

Af Morten Hedelund, Andreas Nikolajsen og Christine E. Swane

I den første rapport i dette forskningsprojekt som hedder *Ensom midt i livet – livshistorier, erfaringer og mønstre* (Hedelund, Nikolajsen & Swane 2014), viste analysen af 20 livshistoriske interviews med 30-50-årige, der har erfaring med langvarig og tilbagevendende ensomhed, at voksne midt i livet kan være hårdt ramt af ensomhed. De interviewede beskrev ensomheden med ord som tomhed, smerte, savn, tab, at stå uden for. Ensomheden er særligt kendetegnet ved:

Savn af tæt forbundethed til andre. De har et udækket behov for tryghed, for at være noget for nogen, for nogen at dele hverdagens oplevelser med.

Mangel på nære venskaber, der er præget af gensidighed og ligeværdighed. De påfører sig selv skylden for denne mangel, hvilket medfører lavt selvværd og manglende tro på egne evner.

At man som voksen ikke føler, at man selvstændigt har lykkedes med at etablere et socialt netværk. Voksne har behov for en bredde i relationer; det at have en nær relation til forældre eller søskende er ikke nok til at modvirke ensomheden.

Sammenligning med jævnaldrende er smertefuld. De føler ikke, at de lever op til voksenlivets milepæle om parforhold, børn, arbejdsliv og at have en stabil, god økonomi.

Man kan være ensom i parforhold, men et godt parforhold kan beskytte og lindre.

Ensomheden kan forstærkes, når den opleves i selskab med andre.

Ensomhed kan mærkes fysisk og kan føre til selvdestruktive handlinger. For flere er ensomheden forbundet med misbrug, og tre af de interviewede har forsøgt selvmord, seks andre har kæmpet med selvmordstanker.

Tabuisering gør det sværere at håndtere sin ensomhed.

De interviewede relaterede deres ensomhed til deres barndom og opvæksts sociale klima, både i og uden for hjemmet. Ensomheds erfaringerne fra opvæksten var kendetegnet ved:

Manglende støtte fra forældre og mangel på voksne at tale med om ting, der betød noget i barn- og ungdom.

Opvæksthjemmet var karakteriseret ved en tung stemning og få besøgende.

Megen tid blev tilbragt fysisk alene og uden for børne- og ungdomsfællesskaber.

Mangel på erfaring fra barnsben i at indgå i nære sociale relationer og manglende tillæring af sociale kompetencer.

Mobning i barndommen har ført til en tillært skepsis i forhold til andre mennesker, og sammenkædes med ensomhed i voksenlivet.

Rapportens KONKLUSIONER og perspektiver

Denne rapport ”Palle alene i verden” – et kvalitativt studie af voksnes ensomhed midt i livet analyserer og diskuterer problemstillinger, der kobler erfaringer med langvarig og tilbagevendende ensomhed til en række væsentlige temaer i voksne menneskers sociale liv. Disse temaer omfatter konsekvenser af ensomheds-tabuet, at føle sig ude af trit med sine jævnaldrende og mislykket i sit liv, tilknytning til arbejdsmarkedet, opvækstvilkårs betydning for relation til forældre, søskende og etablering af egen familie, brug af internettet og andre bestræbelser på at mindske og slippe ud af ensomheden – samt interventionsmuligheder i forhold til bekæmpelse af ensomhed i voksenlivet. Rapporten slutter med et kig i krystalkuglen i forhold til risikoen for, at voksne midt i livet der har erfaring med langvarig og tilbagevendende ensomhed, vil bære denne ensomhed med sig ind i deres alderdom.

Tabuisering er med til at fastholde voksne mennesker i deres ensomhed

- Tabuet kommer af mindst to forhold; en samfundsmæssig stigmatisering af mennesker, der ikke lever op til normerne for et socialt aktivt liv – og en usikkerhed over for hvordan man taler med mennesker, der oplever ensomhed.
- De frygter at blive stemplet som ”taber”, hvis de taler om deres ensomhed.
- De internaliserer det samfundsmæssige stigma knyttet til ensomhed – hvilket bidrager til et lavt selvværd og en usikker identitet.
- Selvom ensomhed er et socialt anliggende, bliver årsagen til den ofte personliggjort som den enkeltes egen skyld og eget ansvar at bryde.
- De kan ikke tale om deres ensomhed, og dermed kan de ikke opnå andres forståelse og dermed lindring.

Ensomme voksne føler sig ude af trit med jævnaldrende

- De der er blevet tidligt voksne pga. forældres mistro og evt. anbringelse uden for hjemmet, føler sig erfaringsmæssigt foran deres jævnaldrende.
- De der ikke har stiftet egen familie, skabt sig en karriere og et selvstændigt netværk, føler sig bagud og er plaget af en forestilling om være mislykket i livet.

Uden for arbejdsmarkedet, uden for samfundet

- De der står uden for arbejdsmarkedet, føler sig uden for samfundet, fordi de ikke deler hverdagsindhold og -struktur med arbejdstagere og ikke har samme økonomiske udfoldelsesmuligheder.
- De der oplever ensomhed i privatlivet, risikerer ensomhed på arbejdspladsen.
- At være på en arbejdsplads og i gode kollegarelationer kan mindske ensomhed.

Ensomhedens arnested er mobning, social isolation og ringe voksenstøtte i barn- og ungdom

- Mobning i barn- og ungdom har langvarige konsekvenser ind i voksenlivet.
- Mobning kan føre til mistillid til andre menneskers intentioner og har en negativ indvirkning på selvtillid og selvværd, hvilket står i vejen for etablering af relationer.
- At være meget alene som barn hindrer tillæring af sociale færdigheder.
- Manglende voksenstøtte i barndommen kan føre til manglende tro på eget værd.

Problematisk forhold til opvækstfamilie og vanskelighed ved at etablere egen, ny familie

- De fleste er singler, men ønsker sig et forhold.
- De har enten meget – eller meget lidt – kontakt til deres egne forældre.
- Søskenrelationer er ikke en ressource for alle.
- De forsøger at beskytte egne børn mod ensomhed.

Internettet giver sociale kontakter, men ikke adgang til fysisk nærvær og venner

- Internettet skuffer, hvis forventningen er venskaber, der bygger på socialt samvær.
- Internettet er godt og trygt til anonymt at dele sine tanker og udveksle erfaringer.

De interviewede kæmper dagligt for at mindske og slippe ud af deres ensomhed

- De prøver at udfylde hverdagen med meningsfulde gøremål.
- De prøver at vænne sig til at leve alene og søger ud af hjemmet for at færdes, hvor der er andre mennesker.
- De efterspørger gensidige relationer og at have en betydning i andre menneskers liv.

Interventionsforskning peger på, at interventioner der kombinerer øvelse af sociale færdigheder og muliggør etablering af sociale relationer, er mest effektive til reducere af ensomhed.

- Grupper der etableres om et *bestemt emne og indhold* (fx madlavning, litteratur). Ensomhed skal ikke være adgangsgivende og/eller omdrejningspunkt.
- Grupper der etableres med *undervisning og læring* som formål fx med oplæg om ting, der kan være svære i forbindelse med at færdes i en social verden, kan udgøre begyndelsen til en vej ud af ensomheden.
- Der er behov for interventioner, der prøver sig frem og gennem opsamling af erfaringer kan være med til at udvikle viden om, hvad der virker i forhold til målgruppen af voksne midt i livet.

Voksne med tilbagevendende og langvarig erfaring med ensomhed har svært ved selv at slippe ud af ensomheden. De er i overhængende risiko for at blive ensomme som ældre, hvis vilkårene for deres sociale liv ikke bliver forbedret i årene fremover.

KAPITEL 1



At forske i ensomhed

Det er jo hårdt, fordi man så synes, man er Palle Alene i Verden. Så tænker man lidt ligesom den historie. (...) Fordi man ikke har nogen at dele med. Om det så er en tung byrde, eller det er en tung beslutning, man skal træffe, så er der ikke er andre end en selv (kvindelig informant, 30 år).

Vi ved fra forskning i ensomhed blandt *unge mennesker og blandt ældre sidst i livet*, at ensomhed er en smertelig følelse. Bider den sig fast, udgør et liv med ensomhed en fysisk og psykisk yderst belastende tilstand (Cacioppo & Patrick 2009; Lasgaard 2010a; Swane 2013; Swane & Johannesen 2012; Wahl-Brink, Olesen & Larsen 2012). Ensomhed opstår i et samspil mellem et menneskes tanker og følelsesliv – og den sociale verden vi er en del af. Mennesket er grundlæggende et socialt væsen med behov for kontakt med andre mennesker. Står kvaliteten af social kontakt ikke mål med disse behov, kan det føre til ensomhed. Vi er afhængige af hinanden på godt og ondt, og vore erfaringer med hinanden er med til at skabe vores identitet og roller, muligheder og begrænsninger i den verden vi lever i.

Når man mangler eller savner andre mennesker at føle sig knyttet til, kan ensomheden vokse frem. Ensomhed er grundlæggende en *følelse* af at være alene, uanset om man faktisk er alene eller ej. Ensomhed kan skyldes sorg eller svære problemer, man ikke oplever at kunne dele med andre. Ensomhed kan opstå, fordi man ikke oplever det nærvær og den tæthed sammen med et eller flere andre mennesker, som man har brug for. Alle mennesker har brug for at føle at nogen forstår dem, holder af dem, har brug for dem

og gerne vil være sammen med dem. Ensomhed kan også skyldes, at man er blevet forladt, at der er mennesker, som er forsvundet ud af ens liv eller hverdag, det kan være pga. flytning, skilsmisse, sygdom, dødsfald – mennesker, som man savner.

ALDER OG INDIKATORER PÅ ENSOMHED

Det kan ikke umiddelbart registreres udefra om et menneske er ensomt. Ensomhed er en subjektiv størrelse. Fraværet af sociale relationer er ikke i sig selv et objektive mål for ensomhed – men det kan sige noget om graden af social isolation, der kan være en indikator for ensomhed. Når vi ser på tværs af aldersgrupper, spiller alder og livsfase dog en væsentlig rolle for, hvor let adgangen er til andre mennesker. I barndom, ungdom og opvækst er familie (forældre og søskende), klassekammerater og andre voksne (pædagoger og lærere) for de fleste en del af det sociale liv. Senere i livet har voksne mennesker ikke på samme måde en selvfølgelig adgang til at være i nærheden af eller sammen med andre, man må i højere grad opsøge samværet selv. Her bliver det tydeligt, at det er i samspillet med omgivelserne – i en kvalitativ dimension af hverdagslivet – at der er risiko for at føle sig udenfor, uden nær kontakt med andre. For voksne midt i livet er det netop i fraværet af venner, at ensomheden træder tydeligt frem. Ofte spiller forældre og søskende en næsten ”for stor” rolle i deres liv – der hvor egen etablerede familie, egne nære venner og omgangskreds for de fleste mennesker i denne livsfase dominerer det sociale liv.

Ensomhed lader sig altså ikke direkte måle med objektive metoder, men må tilnærmes med forskellige spørgsmål². Et enkelt, samlet mål for ensomhed blandt voksne midt i livet i Danmark findes derfor ikke. En række spørgsmål om ”sociale relationer” er dog belyst i en omfattende undersøgelse af danskernes helbred og trivsel, ”Den nationale sundhedsprofil” i 2010 og 2013, der beskriver en række indikatorer på ensomhed. Disse indikatorer giver et billede af forekomsten af ensomhed blandt voksne midt i livet.

Nedenfor i *tabel 1* ses fordeling af besvarelser i *Sundhedsprofilen 2013* på fire spørgsmål, der beskriver danskernes ”sociale relationer” (danskernessundhed.dk). Med gult er fremhævet de aldersgrupper, der inkluderer 30-50-årige, som denne rapport har fokus på. Spørgsmål 1 og 2 drejer sig om, hvor tit man ser henholdsvis familie og venner, mens spørgsmål 3 angiver et uopfyldt behov for at være sammen med andre, og spørgsmål 4 vedrører både fravær af og fortrolighed i relationer. Bemærk, at denne type data-analyse giver et indblik i fordelingen i *aktuelle* aldersgrupper og *ikke* siger noget om udvikling over tid.

1. Træffer sjældent eller aldrig familie

Alder	Mænd	Kvinder	Total
16-24 år	10,5 %	8,1 %	9,3 %
25-34 år	6,0 %	4,4 %	5,2 %
35-44 år	7,7 %	5,8 %	6,7 %
45-54 år	10,3 %	6,8 %	8,6 %
55-64 år	11,1 %	5,0 %	8,1 %
65-74 år	10,2 %	4,8 %	7,5 %
≤75 år	10,0 %	4,7 %	6,9 %

2. Træffer sjældent eller aldrig venner

Alder	Mænd	Kvinder	Total
16-24 år	2,3 %	2,3 %	2,3 %
25-34 år	4,8 %	4,1 %	4,4 %
35-44 år	7,8 %	6,6 %	7,2 %
45-54 år	9,5 %	9,2 %	9,4 %
55-64 år	11,1 %	9,7 %	10,4 %
65-74 år	10,4 %	7,6 %	8,9 %
≤75 år	14,7 %	11,8 %	13,0 %

3. Ofte alene, selvom de havde lyst til at være sammen med andre

Alder	Mænd	Kvinder	Total
16-24 år	7,0 %	9,2 %	8,1 %
25-34 år	6,1 %	6,0 %	6,0 %
35-44 år	4,9 %	4,7 %	4,8 %
45-54 år	4,8 %	5,1 %	4,9 %
55-64 år	4,2 %	4,4 %	4,3 %
65-74 år	3,8 %	4,6 %	4,2 %
≤75 år	7,4 %	10,4 %	9,2 %

4. Aldrig eller næsten aldrig nogen at tale med ved problemer eller brug for støtte

Alder	Mænd	Kvinder	Total
16-24 år	4,9 %	2,5 %	3,7 %
25-34 år	4,0 %	2,2 %	3,1 %
35-44 år	5,1 %	2,6 %	3,8 %
45-54 år	5,7 %	3,2 %	4,5 %
55-64 år	6,6 %	3,3 %	4,9 %
65-74 år	7,6 %	3,9 %	5,7 %
≤75 år	9,2 %	4,1 %	6,2 %

Tabel 1. Sundhedsprofilens data om danskernes ”sociale relationer” ud fra fire spørgsmål (Sundhedsprofilen 2013, danskernessundhed.dk).

² Se Bang-Olsen & Rasmussen 2013 for en diskussion af målemetoder. De har med støtte fra Ensomme Gamles Værn skrevet kandidatspeciale på Institut for Folkesundhed, Københavns Universitet. Specialet kan findes på egv.dk under projekter.

Nedenfor har vi koblet procentsatser for aldersgrupperne midt i livet med tal fra *Danmarks Statistiks befolkningsopgørelser 2013*. Udregningerne er differentieret på køn og alder, der herefter er lagt sammen for de 30-50-årige:

- 113.000 træffer sjældent eller aldrig familie
- 117.000 træffer sjældent eller aldrig venner
- 81.000 er ofte alene, selvom de havde lyst til at være sammen med andre
- 62.000 mangler nogen at tale med ved problemer eller brug for støtte³.

Når vi bevæger os fra procentsatser til absolutte tal, bliver det tydeligere at et væsentligt antal voksne mennesker lever et utilfredsstillende socialt liv. Er de ensomme? Det er de ikke blevet spurgt om. Men vi ved, at disse besvarelser er indikatorer på ensomhed. Fra forskning i ældres ensomhed ved vi, at spørgsmålet om man ofte er alene, selvom man har lyst til at være sammen med andre, er en væsentlig indikator på det, vi kalder social isolation. Tager vi alene denne målestok, gælder det for 81.000 30-50-årige danskere.

Forskning i unge og ældre menneskers ensomhed viser også, at man kan være ensom, *selvom* man er sammen med andre (Lasgaard 2010b; Wahl-Brink, Olesen & Larsen 2012). Denne ensomhed kan vi på baggrund af de tilgængelige befolkningsundersøgelser ikke angive i tal; men vi ved, at antallet af ensomme voksne er underestimeret, når vi udelukkende baserer beregningen på ”uønsket alenehed”. Langt de fleste mennesker har brug for at have og være sammen med *venner*; det gælder også voksne, der er i parforhold, har børn, er i arbejde eller under uddannelse. Nære venner er en mangelvare i ensomme voksnes liv. Tager vi udgangspunkt i denne problemstilling, indkredses antallet af ensomme voksne måske bedre med spørgsmålet om, *hvor tit man træffer venner*; ifølge denne indikator er antallet af ensomme 30-50-årige knap 120.000.

Ensomhed vedrører ikke blot de mennesker, der lider under ensomhed. Ensomhed er *tabuiseret*, hvilket bringer problemet direkte ind i vores alles liv, for det er noget, vi har svært ved at tale med hinanden om. *Mary Fonden* har med gennemførelse af en survey i 2013 vist, at 57 % af danskerne kender mennesker, som de tror eller ved, er ensomme. 54 % har aldrig spurgt til disse menneskers ensomhed – ofte ville de egentlig gerne, men ved ikke, hvordan de skal gribe det an. I 80 % af de tilfælde, hvor en person har spurgt ind til et andet menneskes ensomhed, er det blevet modtaget positivt⁴.

Her er med andre ord et samfundsmæssigt anliggende, vi alle kan være med til at løfte. Det kan vi ved at turde interessere os for hinanden, også for personer der ser ud til at have det svært. For selve det at tale med nogen om sine ensomhedsproblemer, kan være en del af løsningen (Masi et al. 2011). Vores håb er, at denne rapport kan bidrage med nye vinkler på og forståelse af ensomhedens mange ansigter og problemstillinger – men også med måder at håndtere sin ensomhed på, håb, muligheder og løsninger. Vi vil gerne være med til at muliggøre, at voksne der føler sig ensomme, ikke skal bære denne svære byrde alene.

KVALITATIVE ASPEKTER AF VOKSNES ENSOMHED

Vi dykker i denne rapport ned i en række af de temaer, som analysen af de 20 interviews med voksne, der har erfaring med langvarig og tilbagevendende ensomhed, har synliggjort i rapporten *Ensom midt i livet – livshistorier, erfaringer og mønstre*. Rapporterne kan læses uafhængigt af hinanden. De er som beskrevet i forordet en del af det samme forskningsprojekt og bygger på samme interviewmateriale (se kapitel 2 vedrørende udvælgelse af deltagere og metode).

I den første rapport dokumenterede vi, hvordan voksne midt i livet kan føle sig forfærdeligt ensomme. Det gælder endog personer som lever i parforhold eller har en kæreste, bor med egne eller partners børn, er i arbejde eller under uddannelse. De fleste interviewede er karakteriseret ved en psykisk og social sårbarhed, men hvad er det, der har grundlagt ensomheden i disse menneskers liv? De forbinder ensomhedens indtrængen i deres liv med mobning i barn- og ungdom, et opvæksthjem med få gæster og manglende dybe samtaler om svære ting i livet – og de har typisk været meget alene som børn og oplevet tab i form af sygdom, dødsfald, skilsmisse og flytninger. Deres voksenliv har udformet sig meget forskelligt, men det er karakteristisk at de fleste af de interviewede i dag befinder sig uden for eller på kanten af arbejdsmarkedet.

Kapitlerne i denne rapport går i dybden med en række temaer, der er centrale i de interviewedes liv med ensomhed, og analysen perspektiveres med inddragelse af teori og forskning. Det er først og fremmest *tabuet om ensomhed*, der gør det svært – eller umuligt – at dele sin ensomhed med andre mennesker, og måske derigennem opnå støtte og etablere relationer. Der indgår i synet på et vellykket liv en række forventninger til, *hvor i livet man befinder sig i en given alder*. Den langvarige og tilbagevendende ensomhed er bl.a. karakteriseret ved at føle sig ude af trit med jævnaldrende. *Arbejdsmarkedet* er strukturerende for voksne menneskers liv, og betydningen af at stå udenfor – eller at opleve ensomhed på arbejdspladsen – er et voldsomt brud med normerne for et vellykket voksenliv for både mænd og kvinder. Vores *tidligste sociale prægning* kommer fra opvæksthjem, sociale arenaer som børnehaven, skole og fritidsliv og betydningsfulde voksne. Lærer man ikke her at indgå i ligeværdige sociale relationer og får den voksenstøtte, man har behov for, kan eksklusion og mobning have langvarige, negative konsekvenser som bl.a. depression og ensomhed. *Familie* fremstår generelt som noget positivt. Men ser vi nærmere på enkeltrelationer, er de af meget varierende indhold og kvalitet. Kontakt til forældre kan være problematisk, og søskende følges ikke altid ad som ressourcer for hinanden. Erfaringerne fra opvækstfamilien påvirker også etablering af egen familie og disse relationer. Den sidste del af rapporten drejer sig om bestræbelser på at leve med og slippe fri af ensomheden. *Internettet* er et hyppigt brugt medie til at være eller komme i kontakt med andre mennesker, men ikke nødvendigvis en vej til at skabe relationer i den virkelige, fysiske verden. Alle mennesker prøver at leve et hverdagsliv, der er så godt som muligt, og på mange forskellige måder *håndterer de ensomheden*. Skal ensomheden brydes, er der brug for professionel og/eller frivillig hjælp og støtte, og ud fra eksisterende forskning vurderes muligheder for *intervention*. Rapporten afsluttes med en epiløg, hvor vi diskuterer risikoen for at voksne – hvis liv hidtil har været præget af ensomhed – fortsætter med at føle sig ensomme senere i livet.

Rapporten er bygget op over disse temaer. Analysen går på tværs af de 20 livshistoriske interviews med inddragelse af relevant teori, forskning og litteratur undervejs, og de interviewedes erfaringer er fremstillet ved hjælp af anonymiserede citater, hvor interviewpersoner fremstår unavngivne, og blot køn er angivet. Dertil er en række problemstillinger illustreret ved cases, hvor flere træk ved enkelte interviewpersoners livssituation kort skitseres; disse personer har vi givet et navn, og specifikke lokaliteter, uddannelse mv. er ændret, uden at den beskrevne livssituation derved ændrer karakter. Således kan ingen case føres tilbage til en given interviewperson.

³ For at tilnærme os ensomhedsproblemets omfang i voksenlivet kvantitativt, har vi også udregnet tal for 51-60-årige, der jo også tilhører gruppen af voksne midt i livet. Tælles de sammen med de 30-50-årige, får vi følgende tal for de 30-60-årige:

172.000 træffer sjældent eller aldrig familie.

188.000 træffer sjældent eller aldrig venner.

114.000 er ofte alene, selvom de havde lyst til at være sammen med andre.

96.000 mangler nogen at tale med ved problemer eller brug for støtte.

⁴ Omnibus udført af Wilke for Mary Fonden i november 2013; 500 besvarelser indgik i undersøgelsen.



Teoretisk tilgang, metode, målgruppe og ETIK

Mens antallet af voksne danskere der har erfaringer med ensomhed, angiver ensomhedens omfang som samfundsproblem, trænger vi i dette forskningsprojekt bag om tallene for at belyse, hvordan langvarig og tilbagevendende ensomhed er *opstået*, hvordan den opleves, og hvordan den kan *lindres og nedsættes*. Vi griber hermed efter *kvalitative aspekter*, som de tager sig ud for voksne danskere midt i livet, der kæmper med ensomhed. Udgangspunktet for undersøgelsen er en *sociologisk orienteret fænomenologi*, idet vi er optaget af at skabe indblik i ensomheden, som den fremtræder i hverdagslivet fra et førstepersonsperspektiv i en social verden (Jacobsen & Kristiansen 2005, Sørensen 1988). Vi søger således ikke at afdække objektive strukturer vedrørende ensomhed, men mønstre i og omkring interviewpersonernes subjektive antagelser og erfaringer, der følger ensomheden i deres liv. Der inddrages statistiske opgørelser, klinisk forskning og kvantitative studier i det omfang, de kan bidrage til at belyse og diskutere problemfeltet.

Undersøgelsen har således et videnskabeligt udgangspunkt, der betyder, at vi har et specifikt perspektiv på ensomhed forud for udførelsen af interviews og analyse. Etablering af interviewguide og vores analyse af interviewene sker ud fra en forståelse af ensomhed som en tilstand, der har en *social oprindelse og baggrund, og hvis løsning har at gøre med relationer mellem mennesker*. Projektets tilgang er imidlertid induktiv i den forstand, at de mønstre vi søger at afdække gennem interviews og analyse, *ikke* er antaget på forhånd i

form af hypoteser, der testes i undersøgelsen. Mønstre i erfaringer med ensomhed er gennem analysen udledt af interviewene og identificeret som temaer.

Det forskningsmæssige perspektiv har betydning for samtlige led af undersøgelsen. I udviklingen af interviewguiden, under gennemførelsen af interviewene og i den efterfølgende analyse og formidling. Det gælder vores anskuelse af, hvilke dimensioner det er vigtigt at belyse for at få indblik i ensomheden, og perspektivet på ensomheden som *socialt og psykologisk fænomen*. Det fænomenologiske afsæt skal således ses i lyset af teoretiske rettesnore, der ligger til grund for interviewguide og gennemførelse af analysen.

Dette kapitel tjener til indføring i teoretiske tilgange og metodiske overvejelser til etablering af en gennemsigthed i forskningsprocessen, dvs. udformning af interviewguide, gennemførelse af interviews, udskrivning og kvalitetssikring af det skriftlige empiriske materiale, analyse og etiske overvejelser.

TEORETISKE TILGANGE TIL ENSOMHED

Ensomhed er en kompleks størrelse, der kan tilnærmes ad forskellige veje med forskellige teorier, begreber og forståelser. På trods af at ensomhed i de sidste snart 60 år er blevet beskrevet i litteraturen, findes der ikke én samlet teori. Feltets teoretiske grundlag udgøres ifølge forsker i ensomhed Mathias Lasgaard af en række artikler, arbejdshypoteser, teorifragmenter, ensomhedsforståelser og -modeller (Lasgaard 2010b).

Ensomhedsforskerne Letitia Anne Peplau og Daniel Perlman (Peplau & Perlman 1982) opsamlede for nogle årtier siden i et kompendie om psykologisk og sociologisk teori og forskning i ensomhed otte teoretiske tilgange til ensomhed⁵: *Eksistentiel* (Mannin 1966; Moustakas 1961), *fænomenologisk* (Rogers 1961, 1971 [1970]), *interaktionistisk* (Weiss 1973*), *kognitiv* (Peplau et al. 1982a*), *netværksorienteret* (Derlega & Margulis 1982), *psykodynamisk* (Fromm-Reichmann 1959; Klein 1963; Sullivan 1953), *sociologisk* (Fromm 1991 [1941]; Riesman et al. 1961; Slater 1971 [1970]) og *systemisk* tilgang (Flanders 1982).

Lasgaard fandt, at af disse otte tilgange er de fire mere vægtige og dominerende end de øvrige (Lasgaard 2010b), nemlig den *psykodynamiske*, den *interaktionistiske*, den *sociologiske* og den *kognitive* tilgang, med deres respektive forståelser af ensomhed. De fire teoretiske tilgange foretager forskelligartede analyser af ensomhedens natur og dynamik og af, hvilke sociale og psykologiske faktorer der bidrager til ensomhed (ibid.). På baggrund af Lasgaards gennemgang præsenteres disse fire teoretiske tilgange kort i oversigtsform (se tabel 2), hvorefter de diskuteres og relateres til denne rapports tilgang til ensomhed.

⁵ Kun referencer markeret med * er med i denne rapports litteraturliste, de øvrige findes hos Peplau & Perlman 1982.

Hvorfor bliver man ensom?	
Teoretisk tilgang	Ætiologi og risikofaktorer
Psykodynamisk	Personlighedspsykologiske faktorer og dysfunktionelle relations-former, der er grundlagt i den tidlige barndom pga. en usikker tilknytning og svigt af fundamentale sociale behov.
Sociologisk	Personlighedspsykologiske og sociale faktorer, forårsaget af aktuelle samfundsforhold, der nedbryder sociale strukturer, som tidligere var afgørende for individets samfundsmæssige integration.
Interaktionistisk	Samspil mellem personlighedspsykologiske og situationelle faktorer (typisk livsbegivenheder der bevirker tab af netværk og/eller intimitet).
Kognitiv	Attributions-former ⁶ , sociale strategier og urealistiske sociale standarder, der medfører en diskrepans mellem de faktiske og de ønskede sociale relationer.

Tabel 2. Fire dominerende teoretiske tilgange til ensomhed, gengivet fra Lasgaard 2010b, s 34.

I den *psykodynamiske tilgang* til ensomhed opfattes ensomhed som en *kronisk, patologisk tilstand*, der er forårsaget af svigt af fundamentale, sociale og psykologiske behov i den tidlige barndom og deraf psykiske konflikter. Ensomhed er associeret med den tidlige forældre-barn-relation, tilknytning og personlighedsdannelse. Personligheden beskrives som årsagsfaktor, mens samfundsforhold ikke anses for at spille nogen rolle for ensomheden (Lasgaard 2010b).

Til forskel herfra argumenterer den *sociologiske tilgang* for, at aktuelle ensomhedsoplevelser er et særligt *modernitetsproblem*, som har rod i en bestemt, vestlig samfundsstruktur. Hvad mennesker der slås med ensomhed oplever at mangle eller savne socialt, tilskrives således kultur- og situationsbestemte forhold.

Den *interaktionistiske tilgang* kan anskues som en slags teoretisk syntese, der rummer såvel den psykodynamiske som den sociologiske tilgang. Ensomhed betragtes som et alvorligt, men *ikke-patologisk* resultat af sociale mangler og/eller savn, der er opstået i et samspil mellem opvækstvilkår og situationelle forhold, især livsbegivenheder. Ensomhed i voksenlivet udløses af interaktionen mellem indre personlighedspsykologiske faktorer der er relateret til opvækst og barndommens tilknytningsfigurer – og ydre situationelle faktorer der er relateret til livsbegivenheder, som fx tab af netværk eller partner (Weiss 1973; Lasgaard 2010b).

Ensomhed sammenkædes i den *kognitive tilgang* med individets evaluering af sociale forhold samt dets subjektive standarder for et tilfredsstillende socialt liv. Følelsen af ensomhed opstår pga. en *kognitiv diskrepans* mellem individets vurdering af egne sociale relationer og ønsker til disse relationers kvantitet og kvalitet (Peplau et al. 1982). Tilgangen fremhæver betydningen af måden hvorpå individet søger at forklare og skabe mening i sin sociale situation, og negativ selvevaluering tildeles en central rolle i oplevelsen af ensomhed (Lasgaard 2010b).

Forskningsposition

Forskning er altid baseret på grundlæggende forståelser af, hvordan viden erkendes (epistemologi) samt verdens beskaffenhed og menneskers væren (ontologi). Disse grundantagelser er, når de appliceres i forskningen, med til at gøre forskellige forståelser tilgængelige for mennesker; forståelser af dem selv og den verden, de er en del af. Forskning er derfor medansvarlig for, hvilke forståelser der gøres tilgængelige, og for hvilke liv og handlemuligheder mennesker stilles i udsigt på denne baggrund. I den forstand er forskning en etisk disciplin. Det er gennem vore fortællinger om os selv og kommunikation med hinanden, at vi indtager vore roller i forhold til andre mennesker (Randall 1995; Kenyon, Bohlmeijer & Randall 2011). De fire teoretiske tilgange der er beskrevet ovenfor vægter personlighedspsykologiske faktorer – i samspil med sociale og samfundsmæssige faktorer – som disponerende for ensomhed. En læsning af nyere ensomhedsforskning og -teori giver imidlertid anledning til at bemærke, at sociale, situationelle og samfundsmæssige faktorer ofte fortrænges, når ensomhed beskrives og forklares, hvormed der risikerer at finde en individualisering af ensomheden sted; tilbage står ”det ensomme individ”. En sådan forståelse af ensomhed understøttes indirekte af senere tilkommen evolutionær forskning, hvor ensomhedens årsager søges i gener og personlighedsstrukturer (Cacioppo & Patrick 2009). I nærværende forskningsrapport ønsker vi ikke at bidrage til en diskurs om ”det ensomme individ”. Vi anser grundlæggende menneskets selv(er) som socialt (Mead 2005; Merleau-Ponty 1994).

I de 20 interviews vi har foretaget til denne undersøgelse, har vi ikke mødt et ”ensomt individ”. Vi har mødt mennesker, der længtes efter socialt fællesskab, efter en nær relation til en partner – eller efter bare én nær ven. Vi ønsker med denne rapport at medvirke til at pege på veje ud af ensomheden og at være med til at bryde den ensomhed, vi har hørt smerteligt plage mennesker midt i deres voksenliv. Vi søger svarene på, hvordan ensomhed kan brydes i menneskets levede liv og forbindelser i en social verden, hvor vi også stykvis finder dele af forklaringen på, hvorfor mennesker kan komme til at opleve ensomhed tilbagevendende og langvarigt i deres liv.

I denne rapport er forståelsen og udforskningen af ensomhed – dens opståen, udvikling og konsekvenser – baseret på et *livsløbsperspektiv*. Vi ser på mennesket i helheden af dets liv, i de forskellige faser af dets *livsløb*. Derfor ser vi, som den psykodynamiske tilgang, også på interviewpersonernes barndom og opvækst, uden dog at finde nogen kausal, patologisk årsagsforklaring på, at de som voksne stadig kæmper med ensomhed. Samtidig trækker vi på et *sociologisk fænomenologisk perspektiv*, hvilket betyder, at vi også – som den interaktionistiske tilgang – ser på individet i dets situationelle og samfundsmæssige kontekst og – som den kognitive tilgang – på dets personlige forståelse og fortolkning heraf. Vi betragter ensomhed som en psyko-social dynamik, der opstår i komplekst samspil af sociale og situationelle faktorer (livsbegivenheder), der kan forme et menneskes psyke og sociale selv, og skal vi nærme os en forståelse af fænomenet, må vi trække på alle tilgængelige perspektiver. Vi der har gennemført forskningen og er forfattere til denne rapport, er henholdsvis to psykologer og en kultursociolog, og i belysningen af ensomhed midt i livet tager vi derfor udgangspunkt i socialpsykologisk og fænomenologisk sociologisk forskning, teori og metoder.

ETABLERING AF INTERVIEW

Interviewene er gennemført som samtaler, struktureret ud fra en interviewguide og i praksis en dialog, hvor både interviewer og interviewperson aktivt bidrager til samtalens konkrete forløb (Fog 2004; Gubrium & Holstein 1995). Denne form for interview kaldes ofte et semistruktureret interview (Launsø & Rieper 1993). Interviewmetoden skal sikre en koncentration om projektets problemstillinger og tager udgangspunkt i et planlagt og gennemtænkt forløb – der samtidig giver plads til, at samtalen bevæger sig omkring spørgsmål og emner i andre rækkefølger end den tiltænkte.

De 20 interviews er gennemført af to interviewere. Interviewguidens indhold, prøveinterview og gennemlytning er udført af alle tre forskere, hvilket har udgjort en vigtig del af kvalitetssikring af interviewmetodens validitet (ibid.).

⁶ Dvs. at man tilskriver andre mennesker bestemte bevæggrunde eller årsager til, at de gør som de gør.

Opbygning af interviewguide

Ensomhed står, ligesom alle andre sociale og psykologiske fænomener, i relation til livets øvrige forhold og indhold. For mennesker der føler sig ensomme, er disse erfaringer en del af *hverdagslivet* (Schutz 2005). For at forstå ensomhedens betydning i deltagerens liv, var det nødvendigt at få deres liv *kontekstualiseret*. Derfor sigter *første del* af interviewguiden⁷ mod at skabe indsigt i deltagerens aktuelle livsomstændigheder, hvordan de bor, om de er i arbejde, hvem der tager del i deres liv, osv. At starte interviewene med disse temaer tjente to formål. For det første var det en måde at give interviewene ”en blød start”. Ensomheden udgør for de fleste informanter en særdeles ulykkelig del af deres liv, som bl.a. minder dem om tab og psykisk smerte. Vi forventede således at flere af deltagerne ville være nervøse for interviewsituationen, hvorfor det var hensigtsmæssigt at starte samtalen et mindre smertefuldt sted. For det andet gav det interviewerens mulighed for at danne sig et indtryk af deres hverdagsliv, hvori interviewet kunne tage afsæt i den videre udforskning af ensomhedens betydning i deltagerens liv.

Efter at interviewet således skulle give et indblik i, hvordan deltagerens liv var situeret i en social, materiel og geografisk kontekst, var vi optaget af at få deltagerens *fænomenologiske karakterisering af ensomhed*. Hvad de med andre ord mener og oplever, at ensomhed er. Overvejelsen var her tidligt i interviewet at nærme os en afklaring af den subjektive betydning af det fænomen, samtalen videre skulle dreje sig om. Ensomhed kan erfares og beskrives på mange måder, og den individuelle konstruktion af begrebet er vigtig at gøre sig klar, når man ønsker indblik i, hvilken rolle ensomheden spiller i den enkeltes liv.

Sproget og ordene der anvendes i det kvalitative interview, er af central betydning for den efterfølgende analyse (Sørensen 1988). Ved at målrette interviewguiden en afdækning af deltagerens egne ord for ensomhed, var hensigten således at styrke den efterfølgende analyse. Vi bad om deres beskrivelse af hvilke andre ord, ordet ensomhed er forbundet med, altså hvilke ord der for dem betegner ensomhed. Inspireret af den franske poststrukturalistiske filosof Jacques Derridas sprogfilosofi, tager dette afsæt i ideen om at betydningen i ethvert begreb afhænger af andre begreber (Derrida 2005). Intet ord bærer således sin betydning i sig selv, men betydninger hænger sammen i kæder af ord der kaldes ”betegnet” og ”betegnere”. Tager man *ensomhed som betegnet* begreb, er ord som smerte, alene, mørke, stille m.fl. betegnere, der tilskriver mening til ensomhed. Gennem associationskæder bevægede interviewet sig således ind på emnet ved at udfolde deltagerens karakterisering heraf. Mens dette satte scenen for ensomhed som interviewets omdrejningspunkt, markerede det ligeledes begyndelsen til den følelsesmæssigt hårde samtale, som det viste sig at blive for mange af deltagerne.

Herefter orienterer spørgsmålene i interviewguiden sig tilbage i deltagerens liv, til deres barndom og opvækst for at spore, hvornår i livsløbet ensomheden havde sin begyndelse. I undersøgelsen af det længerevarende og tilbagevendende aspekt ved ensomheden måtte erfaringer med ensomhed belyses over tid. Et *livsløbsperspektiv* som en ramme for at forstå hvordan mennesker organiserer deres erfaringer, var derfor velegnet (Gubrium, Holstein & Buckholdt 1994). Den grundlæggende teori er her at mennesker organiserer og fortolker deres liv gennem de episoder, begivenheder og erfaringer, de bringer med sig gennem livet. Ensomheden, som den opleves i voksenlivet, er således forbundet med erfaringer og erindringer om brudfyldte begivenheder tidligere i livet. I deltagerens erindringer introduceres ensomheden fx i kølvandet på nærtstående personers dødsfald i barndommen. Ligesom anvendelsen af livsløbsperspektivet kan give nedslag i konkrete livsfortællinger om ensomhed, kan det give adgang til et voksent, reflekteret perspektiv på temaer gennem livsløbet, der forbindes med ensomhed. Herved kan der skabes indblik i, hvordan meningsstrukturer omkring ensomhed fænomenologisk er konstrueret i tid og rum af den enkelte deltager.

Livsløbstillgangen, som den er anvendt i denne undersøgelse, kan siges både at indeholde en *konventionel* forståelse af livsfaser som strukturerende for personers oplevelse af deres liv; at livet opdeles i forskellige perioder, der kronologisk følger hinanden, barndom, ungdom, voksenliv (Erikson 1983). Men der træk-

kes også på en *konstruktionistisk* forståelse af livsfaser, med inspiration fra den amerikanske sociolog Jaber F. Gubrium, hvor livsfaser kun ses som relevante i det omfang de *tilskrives mening af subjektet* (Gubrium, Holstein & Buckholdt 1994). Spørgsmålene i interviewguiden var således organiseret kronologisk, mens samtalen på baggrund heraf tog afsæt i de svar og meningskonstruktioner, der løbende blev tilkendegivet af deltagerne, efterhånden som interviewene skred frem. Selvom interviewguiden således har en indlejret struktur i sekvensen af spørgsmål, var den ikke styrende for interviewet når samtalen først var indledt.

To øvrige teoretiske pejlemærker for interviewspørgsmålenes udformning skal desuden nævnes. 1) *antagelsen om interviewpersonen som et handlende subjekt* (bl.a. Schutz 2005; Swane 1996). Vi ser ensomheden som noget, man handler i forhold til – og ikke blot ”befinder sig i”. I interviewene var vi således interesseret i at få indblik i, hvad deltagerne gjorde som kunne enten forværre eller lindre ensomheden. 2) *orienteringen mod et relationelt billede af deltagerens liv*. Vores forståelse af ensomhed som et grundlæggende socialt anliggende indebærer, at en belysning af deltagerens relationer er et vigtigt element i belysningen af deres erfaringer med ensomhed. Hvis ensomhed defineres som en følelse eller tilstand, der er forbundet med manglen på tilfredsstillende relationer, er interviewpersonernes eksisterende (og manglende) relationer centrale. Under interviewene udmøntedes dette ved, at der spurgtes til, hvordan interviewpersonernes fortællinger var befolket af andre mennesker, dels under opvæksten, venner og familie dengang, men også hvordan *deltagerens relationelle liv* ser ud i voksenlivet, hvem der er betydningsfulde for dem nu.

Narrativ opmærksomhed

Et teoretisk perspektiv som har været med til at guide samtlige led i undersøgelsen er *narrativ teori* om at mennesker organiserer forståelsen af deres identitet og af livet gennem *livsfortællinger* (Bruner 1986; Randall 1995; Kenyon, Bohlmeijer & Randall 2011). I forlængelse af projektets optagethed af at udforske ensomhed i relation til livsløbet, var det således nødvendigt at skabe en ramme for, at konkrete livsfortællinger om ensomhed kunne tales frem i interviewene. Vi bad derfor deltagerne om at udfolde erindringer om episoder hvor de havde oplevet ensomhed gennem livet. De konkrete fortællinger er vigtige, fordi de rummer deltagerens levede ensomhedserfaringer, billedliggjorte gennem livsnære beskrivelser af konkrete episoder, hvilket giver indblik i situationer, hvor de har mærket ensomheden. Herved opnås en høj detaljegråd i fortællingen. Desuden udgør de konkrete situationer et vigtigt materiale for at synliggøre, hvorfra betydningen af fænomener som ensomhed kan spores i den enkeltes liv (Murray 2007). Dette afspejles gennem rapportens interviewcitater, hvor repræsentationen af deltagerens narrativer trækkes frem som udgangspunkt for eller eksemplificering af de analyserede temaer.

REKRUTTERING AF DELTAGERE

Personer med ensomhed tæt inde på livet er i sagens natur ikke mennesker, det er lettest at etablere kontakt til. Rekruttering af deltagere til projektet var således på forhånd en udfordring. Selve problematikken *langvarig ensomhed* betyder, at det sociale netværk er begrænset. Mange kan tænkes at isolere sig i deres hjem, og at have få eller ingen venner og kun sporadisk kontakt til familie. I tillæg hertil er der en potentielt stigmatiserende⁸ effekt i at stille op som informant, da det implicerer, at man lader sig kategorisere som ensom, hvilket associeres med andre negative sociale kategorier som fx at være ”social taber” (Lau & Gruen 1992).

Ud over alders-, køns- og geografisk spredning, var det et *inklusionskriterium*, at deltagerens ensomhed skulle være tilbagevendende og længerevarende. Projektet sonderer således mellem mere midlertidig og forbigående ensomhed, der kan være opstået pga. nyligt belastende hændelser som flytning, arbejdsløshed, skilsmisse eller dødsfald – og tilbagevendende og længerevarende ensomhed, der er karakteriseret ved at ensomhed har spillet en stor rolle gennem livet.

⁷ Interviewguiden ses i bilag 1.

⁸ Se mere om begrebet stigmatisering i kapitel 3.

Blandt *eksklusionskriterierne* var, at deltagerne ikke måtte have alvorligere psykisk eller fysisk funktionsnedsættelse, det kan betragtes som direkte årsag til ensomhed, heriblandt psykoser eller svære personlighedsforstyrrelser. Flere har erfaringer med social fobi, depression og bipolar lidelse, men ingen har aktuelt alvorlige symptomer. Én deltager er hørehæmmet, men velfungerende via hjælpemidler. Deltagernes livssituation måtte heller ikke betinge social isolation, hvilket kan siges om fx fængselsindsatte. Disse kriterier er væsentlige, fordi det med de inkluderede interviewpersoner er sandsynliggjort, at deres perspektiver på ensomhed i mindre grad kan føres tilbage til enkeltstående forhold, der har forårsaget deres ensomhed, men i højere grad kan forventes at afspejle en kompleksitet i voksenlivets ensomheds erfaringer.

Projektets 20 deltagere er primært fundet gennem *organisationer, der er beskæftiget med tilbud til socialt sårbare mennesker*. Der er kontaktet i alt 35 organisationer⁹. De organisationer hvorfra informanterne er rekrutteret, er følgende: Tre væresteder for psykisk sårbare og ensomme i København og et i Århus bidrog med tilsammen syv informanter. En studenterhjælpstjeneste i København bidrog med tre informanter, og en støtteforening for børn af alkoholikere og misbrugere i København bidrog med en informant. Dansk Røde Kors' besøgstjeneste i Odense bidrog med to informanter, og en forening for personer der som børn blev anbragt uden for hjemmet, bidrog med to informanter fra henholdsvis Vejle og København. Derudover bidrog Livsnettet, der er en internetbaseret forening for mennesker der gennemgår svære livsperioder, med fem informanter fordelt over hele landet.

Vi henvendte os desuden til en række andre organisationer, hvor det ikke lod sig gøre at rekruttere deltagere til projektet. Her lå hindringen for en stor part i organisationernes fortroligheds- og anonymitetsprincipper, der gjorde, at de ikke kunne formidle kontakt videre til brugere og medlemmer, da det kunne bryde tilliden til stedernes sikring af deres anonymitet.

Alle interviewede er informeret mundtligt og skriftligt om projektet og har givet skriftligt tilsagn om deltagelse. Interviewene er kvalitative, semistrukturerede interview af en varighed på ca. to timer, varierende fra halvanden til tre timer.

Forskningsprojektet er en kvalitativ undersøgelse med 20 deltagere og kan derfor ikke udgøre et repræsentativt udsnit af danske voksne med tilbagevendende og længerevarende ensomheds erfaringer. Det vi generelt kan konstatere er, at de tilhører en psykisk og socialt sårbar del af voksenbefolkningen. Imidlertid er det lykkedes at samle en varieret deltagergruppe mht. køn, alder, uddannelses- og familiemæssige forhold, geografi og bopæl. På tværs af interviewene viser analysen fælles problematikker i forhold til deres erfaringer med ensomhed, sociale netværk og psyko-sociale opvækstvilkår, og disse mønstre i de interviewedes erfaringer med ensomhed underbygges af dansk og international forskning på området.

Interviewdeltagerne

- **Alder.** Projektets målgruppe var bestemt til personer i alderen ca. 30 til 50 år. Blandt projektets 20 informanter findes en aldersspredning fra 27 til 53 år, idet en informant er i slutningen af 20'erne, syv er mellem 30 og 38 år, 10 er mellem 40 og 49 år, og to er 51 og 53 år. Gennemsnitsalderen er 40,5 år.
- **Køn.** 11 informanter er kvinder, ni er mænd.
- **Føde- og opvækststed.** Samtlige informanter er opvokset og har levet deres ungdoms- og voksenliv i Danmark. 19 er født i Danmark, og en er adopteret fra Sydkorea. En informant tilhører og er delvist opvokset blandt det danske mindretal i Nordtyskland, og en tilhører det tyske mindretal i Sønderjylland. De resterende informanter har opvæksterfaringer fra Nordsjælland, Storkøbenhavn, København, Midtsjælland, Lolland, Odense, Fyn, Midt- og Sønderjylland.
- **Bopæl.** 11 informanter bor i dag i Københavnsområdet. En informant har bopæl i Nordsjælland, tre i Odense, to i Århus og tre i Midtjylland.

- **Opvæksthjem og familie.** 12 informanter er opvokset med begge deres forældre. Otte informanternes forældre er gået fra hinanden, enten før informanterne blev født eller undervejs i deres opvækst. Fem informanter har i opvæksten oplevet, at deres mor eller far fik en ny partner. To af informanterne har mistet en af deres forældre inden de fyldte 18 år, og tre af informanterne har i kortere eller længere perioder været anbragt uden for hjemmet. Ti informanter er opvokset med én søskende. Syv er opvokset med to til fire søskende, heraf tre som efternølere og i realiteten som eneste hjemmeboende barn det meste af deres opvækst. Tre informanter er opvokset helt uden søskende – heraf har to siden fået halvsøskende via forældres nye forhold.
- **Forældres uddannelse og beskæftigelse.** De ikke komplette oplysninger om informanternes forældres uddannelse og beskæftigelse spænder fra ingen uddannelse over faglig og mellemlang til akademisk uddannelse. Flere forældre har været hjemmegående og forsørget af partners indkomst, og enkelte forældre har modtaget en overførselsindkomst. Fire forældrepar har været selvstændigt erhvervsdrivende med bl.a. taxaselskab og landbrug. To forældre har bestredet høje offentlige erhverv.
- **Civilstand og børn.** Fire er i dag i fast parforhold (heraf er to gift), men de fleste har et eller flere længerevarende parforhold bag sig (tre er fraskilt og en er enke). En del har tidligere boet med en partner eller i bofællesskaber, kollektiver og på kollegier. 15 bor aktuelt alene, to bor med deres partner, en bor med partner og børn, og to bor kun med deres børn. Yderligere tre har børn som bor hos den anden forælder eller er flyttet hjemmefra.
- **Uddannelse.** Ungdomsuddannelse er for to informanter deres længste, færdiggjorte uddannelse. Fire har en bachelorgrad, og en har en kandidatgrad. Fem har en mellemlang videregående uddannelse, fem er ufaglærte, to er faglærte håndværkere og en har en erhvervsuddannelse.
- **Beskæftigelse.** To informanter er i fuld beskæftigelse. To er arbejdssøgende og godkendt til flexjob, fire er almindeligt arbejdssøgende. En informant er sygemeldt fra sin arbejdssøgning. Otte er førtidspensionister, en af disse har en B-indkomst. En informant er i et jobafklaringsforløb og varetager en tidsbegrænset ansættelse som underviser. To informanter modtager kontanthjælp.
- **Psykisk helbred.** Psykiske lidelser er repræsenteret i form af forskellige angstlidelser (bl.a. social fobi), OCD, depression, bipolar lidelse, kronisk træthedssyndrom, stress samt lidelse inden for det skizofrene spektrum. Informanterne er alle velbehandlede. For informanter med stress- og/eller depressionserfaring gælder det for de flestes vedkommende, at der er tale om periodevis og forbigående stress og/eller depression. Alle er medtaget i undersøgelsen idet deres lidelse ikke vurderes at udgøre en hovedproblematik i forhold til ensomhed. I rekruttering af deltagere vægtedes og betonedes det, at informanterne skulle have erfaringer med ensomhed fra deres børne-, ungdoms- eller tidlige voksenliv. Vi vil gerne understrege, at undersøgelsens teoretiske og faglige tilgang til ensomhed *ikke* er en kausalitetstænkning, hvor årsagen kan tilskrives en bestemt faktor, men at informanternes ensomheds erfaringer er opstået og har bidt sig fast i deres liv i et komplekst samspil med omgivelserne. Ensomhed kan således i lige så høj grad tænkes at medføre psykisk og fysisk lidelse, som psykisk og fysisk lidelse kan have ensomhed som konsekvens. Begge forhold kan samtidig tænkes at virke gensidigt forstærkende.
- **Fysisk helbred.** Informanternes somatiske lidelser er repræsenteret ved infektionssygdom, syndromfejl, hjerteproblemer og hørenedsættelse. Svær overvægt findes hos fire informanter og skyldes ifølge dem selv en kombination af medicinbivirkninger, usund livsstil, overspisning og ensomhed. En informant var undervægtig.
- **Forenings- og frivilligt arbejde.** Alle informanter har i større eller mindre omfang tilknytning til en forening eller et fællesskab, hvor de selv er brugere. Mange informanter lægger frivilligt arbejde i disse initiativer, og flere har bidraget til udvikling af nye tilbud. Flere informanter arbejder desuden frivilligt i organisationer, som de ikke selv er brugere af. Lektiehjælper, terapeut, samarit og besøgsven er eksempler på former for frivilligt arbejde.

⁹ De 35 organisationer er listet i bilag 2.

TRANSSKRIBERING OG RESUMERING

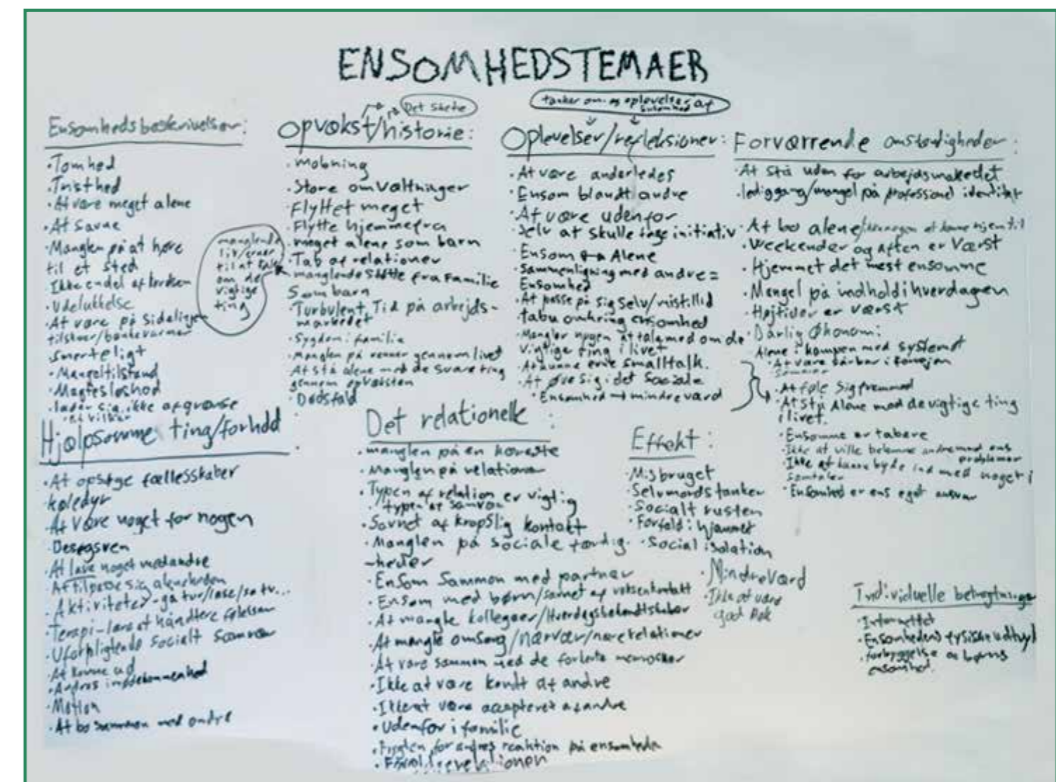
Transskriberingen af de 20 interviews er udført af to lønede studentermhjælpere. De blev ved et møde først mundtlig og skriftligt instrueret i, hvordan vi var interesseret i meningsindholdet af interviewpersonernes udsagn, og at fyldord og lyde derfor ikke behøvedes transskriberet. De fik et interview tilsendt hver, transskriberede det og sendte det tilbage, hvorefter vi kunne sammenligne og vurdere deres transskriberingsmetode. Begge prøvetransskriberede interviews efterkom vores krav. Herfra fik studentermhjælperne løbende interviews tilsendt og sendte dem løbende tilbage i udskrevet form.

Når vi modtog et færdigtransskriberet interview, resumeredes det på baggrund af en *samtidig gennemlytning og -læsning* af interviewet, og af en anden forsker end den der havde foretaget interviewet. Dette var afgørende for at alle tre forskere kunne opnå fortroligt kendskab til interviewmaterialet, der samtidig skulle kondenseres til en overskuelig form. Processen tjente samtidig en fortløbende sikring af interviewernes kvalitet og interviewudførelsens konsistens, idet de 20 interviews blev foretaget over en periode på et par uger, hvor der var mulighed for justeringer. Dette blev dog ikke nødvendigt. Interviewernes oplevelse var dog at kvaliteten af interviewene forbedredes, jo større fortroligheden med interviewguide og samtalsituationen omkring langvarig og tilbagevendende ensomhed blev.

ANALYSE

Den analytiske tilgang som er anvendt til at udlede mening af interviewene, lægger sig epistemologisk i forlængelse af en *konstruktionistisk forståelse*. Det vil sige, at der i menneskers skildringer af deres historie og færd i den sociale verden ligger en *konstrueret betydning* indlejret (Gubrium, Holstein & Buckholdt 1994). For analysen af interviewene blev det derfor centralt at se efter hvilke ord, der blev brugt i relation til ensomhed (se afsnit om teori ovenfor om "betegnere" for ensomhed). På baggrund af interviewpersonernes ord organiseredes og selekteredes en række temaer, hvor der er trukket på de interviewedes eksakte formuleringer. Hver enkelt informant har sin egen terminologi for ensomheden, men til trods herfor var det på baggrund af en sådan analyse muligt at udlede en række fælles beskrivelser og temaer. Dette betyder ikke at alle interviewpersonerne eksplicit har udtrykt personlig betydning i relation til samtlige temaer, men for de beskrevne temaer gælder det, at flere informanter har omtalt emnet som betydningsfuldt i forhold til deres ensomhed. I figur 1 er det illustreret, hvorledes det samlede interviewmateriales temaer blev organiseret. Her ses det fx at enkelte temaer er samlet i metakategorier.

Ved identificering af analysetemaer er to metoder anvendt; en dybdegående og en tværgående. Den dybdegående havde til formål udtømmende at identificere temaerne i det enkelte interview, mens den tværgående søgte efter fælles temaer og mønstre i interviewpersonernes erfaringer. Resultatet af disse to tilgange blev derefter lagt sammen, hvormed nogle mønstre viste sig mere markante end andre. Efter indsamling, udledning og organisering af interviewmaterialet, forestod et analytisk selektionsarbejde i udvælgelsen af, hvilke temaer der skulle behandles i rapporten. Mens et kriterie her var at temaerne skulle have aktualitet i flere interviewpersoners liv, foregik ligeledes en afvejning af hvorvidt temaerne bidrog med nye eller interessante betragtninger på ensomhed, samt hvorledes de bedst kunne give et indblik i bredden af ensomhedens konsekvenser i interviewpersonernes liv.



Figur 1. Analysens tematiseringsproces ud fra de interviewedes konkrete ordvalg og fortællinger om deres erfaringer med ensomhed.

KVALITETSSIKRING OG DATABEHANDLING

Det første af undersøgelsens 20 interviews tjente til testning af interviewguiden – om den fungerede efter hensigten. Dvs. om spørgsmålene var anvendelige, meningsfulde og hensigtsmæssige i samtalsituationen, og hvordan mængden af spørgsmål, deres rækkefølge og progression virkede. Det skulle prøveinterviewet afgøre. Efter interviewets gennemførelse lyttede vi det igennem sammen. Her havde vi særlig opmærksomhed på interviewers brug og personliggørelse af interviewguiden, de forskellige spørgsmåls funktion, interviewpersonens opfattelse af og respons på de enkelte spørgsmål samt interviewpersonens oplevelse af samtalen som helhed. Ud fra dette gjorde vi under gennemlytningen hver især noter for efterfølgende at diskutere vores oplevelse af interviewguidens funktion og formålstjenstlighed.

Vores vurdering var overordnet at interviewguiden virkede efter hensigten. Den strukturerede samtalen uden at træde i forgrunden og diktere den, hvilket var intentionen ved valget af det semi-strukturerede interview. Spørgsmålenes rækkefølge lod sig stort set følge af interviewer, og den kronologiske progression i forhold til, hvad vi antog, ville være særligt svært og smerteligt at tale om, forekom meningsfuld og sammenhængsskabende i dialogen mellem interviewer og interviewperson. I overensstemmelse med vores *sociologiske fænomenologiske* orientering muliggjorde en refleksiv distance undervejs i interviewet, at der blev skabt indsigt i interviewpersonens *personlige oplevelse og forståelse* af ensomhed i forskellige perioder af livsløbet.

At det med interviewguide og -stil lykkedes at opfylde vores intention, bekræftede prøveinterviewets interviewperson. Interviewpersonen havde ikke noget ændringsforslag til interviewets form, indhold eller udførelse i forhold til efterfølgende interviews med andre mennesker med ensomhed tæt inde på livet. På denne baggrund besluttede vi at fortsætte med interviewguiden i dens foreliggende form samt at inkludere prøveinterviewet i det samlede interviewmateriale.

ETISKE OVERVEJELSER

Undersøgelsens emne, og dermed også temaerne for interviewene, er følsomt, og de mennesker der er interviewet, er socialt og psykisk sårbare. De etiske overvejelser har særligt vedrørt, hvorledes undersøgelsens resultater kunne formidles på en måde, der undgår at bidrage til marginalisering af mennesker, der tilhører en i forvejen sårbar gruppe af voksne. Som det bl.a. fremgår af rapporten, er ensomhed omgærdet af negative associationer, der sætter mennesker, der kæmper med ensomhed, i et ikke-attraktivt lys. Fremstiller man som forsker ensomhed og negative aspekter, der forbindes hermed, risikerer man at bidrage til denne forbindelse. For at undgå dette anvender vi ”eksternaliserende betegnelser” om ensomhed, fx ved at skrive ”mennesker med ensomheds erfaringer” – i stedet for ensomme mennesker. Det er ligeledes en sproglig vej til at undgå objektivisering ved at fremskrive interviewpersonerne som subjekter. Det eksternaliserende sprog tjener til at etablere en forståelse af ensomhed som et problemkompleks, som mennesker kan være ramt af, fremfor som en karakteristisk af det enkelte menneske (White 2008). Hensigten er således at undgå at identificere personen med problemet. Herved er betragtningen dels, at det bliver lettere at synliggøre komplekse samspil af psykologiske og sociale processer, hvori ensomhed indgår, dels at det gøres mere åbenbart at finde veje ud af ensomheden. Således forstås ensomhed som et fænomen, et menneske kan blive ramt af i en verden af sociale relationer, snarere end som en del af menneskets personlighedspsykologiske sammensætning.

En anden, central etisk overvejelse vedrører den praktiske behandling af de deltagende interviewpersoner. Kvalitative interviews er ofte karakteriseret ved at omhandle emner, man ikke normalt taler om (Sørensen 1988). For alle 20 informanter har det krævet mod og styrke at fortælle deres historier om ensomhed. De indvilgede i at give indblik i en smertefuld del af deres liv, hvilket har stillet dem i en sårbar position. Det var derfor afgørende, at vi sørgede for at tage hånd om dem. Dette er gjort forud for interviewene ved primært at rekruttere deltagere fra etablerede netværk og organisationer, således at deltagerne havde nogen at tale med efter interviewene. Denne bestræbelse er vi ikke altid lykkedes med, men hvor det ikke var tilfældet, har de fået tilbud om at henvende sig til de to interviewere, der begge er uddannede psykologer, hvilket nogle deltagere gjorde brug af. Interviewet viste sig som forudsagt at være følelsesmæssigt hårdt og mentalt trættende for interviewpersonerne. Dog, iflg. interviewpersonerne ikke på en måde der var uordentlig eller grænseoverskridende. Interviewpersonerne værdsatte den *lethed* hvorved svære og tunge oplevelser og erfaringer blev spurgt til og behandlet i interviewet, samt interviewereens måde at være personligt nærværende på i samtalen. Letheden i den svære samtale og efterstræbelsen samt artikuleringen af en mellemmenneskelig forbindelse mellem interviewer og interviewperson er værdier og færdigheder tilegnet fra *narrativ terapeutisk metode* (White 2008). Vi vurderede dette som en hensigtsmæssig metodisk tilgang som samtaleteknisk interviewstil.

Samtidig var vi med vores optagethed af *hverdagsliv og -kontekst* opmærksomme på og erfarede, at interviewerne kom til at spille en rolle i forhold til interviewpersonernes ensomhed, når interviewerne trådte ind i de arenaer, hvor de særligt oplever og kæmper med ensomheden. Det være sig i deres egne hjem eller i væresteder. Når man ikke har haft en gæst i sit hjem længe, eller når en besøgsven pga. sygdom er udeblevet i flere uger, så bliver en interviewers besøg betydningsfuldt. Interviewerens besøg udgør en menneskelig og social kontakt, der kan minde om og i et vist omfang substituere den person, man savner. Samtidig deler interviewpersonerne svære erfaringer. Netop derfor var det vigtigt at interviewerne kunne være personligt nærværende, ved bl.a. at give de interviewede mulighed for at spørge til interviewereens egen tilværelse, hvis der var noget de ønskede at vide, samt at give interviewpersonerne en positiv erfaring med at indgå i en social kontakt.

Efterfølgende har vi været i kontakt med interviewdeltagerne og givet dem indblik i undersøgelsens resultater, idet de efter eget ønske fik tilsendt rapporten *Ensom midt i livet – livshistorier, erfaringer og mønstre* elektronisk eller i papirform. Således havde de mulighed for at gøre indsigelser, hvis de følte sig misrepræsenteret, ikke anonymiseret eller andet. Dette medførte respons fra flere deltagere, som udtrykte stolthed over at have deltaget, men også respons der understregede sorg over at læse så detaljerede, genkendelige og intense beretninger om egen og andres ensomhed.

KAPITEL 3



Tabuet om ENSOMHED

Marianne er i midten af 40'erne og bor i Hillerød med sine to teenagebørn. Hun er skilt fra børnenes far. Hun er single, men ser lidt til en mand. Marianne er dobbelt uddannet. Først som afspændingspædagog og siden som socialpædagog. Marianne er for tiden uden arbejde og sygemeldt fra sin arbejdssøgning pga. stress. Hun føler sig ensom i hverdagen, og følelsen forstærkes i weekender og til højtider. Hun savner en partner og mere kontakt med veninderne. Og fordi Marianne ikke arbejder, kan der nogle gange gå flere uger imellem, at hun er sammen med en anden voksen. Selvom hendes forhold til forældrene er problematisk, ringer hun ofte til dem, bare for at snakke med nogen. Marianne savner at kunne tale om sin ensomhed. Hun har forsøgt sig med nogle kollegaer, som først ikke reagerede og siden sagde, at det var for meget for dem at håndtere. Marianne synes, at medierne bidrager til en forestilling om, at livet som eneforælder er uproblematisk; at det er selvvalgt, økonomisk problem-løst og uden betydning for ens omgangskreds. Hendes erfaring er helt modsat, og hun synes, at hendes ensomhed er tabubelagt, fordi hendes livssituation ikke lever op til samfundets forestilling. Mariannes børn oplever begge ensomhed, og hun forsøger at bryde tabuet ved at tale med dem om den. Hendes egen ensomhed forbliver dog usagt.

Ensomhed er tabubelagt; det viser forskningslitteratur (Killeen 1998; de Jong Gierveld et al. 2011), interesseorganisationers hjemmesider hvor der opfordres til at bryde med tabuiseringen (bl.a. Ungdommens Røde Kors og Ventilen), såvel som analysen af interviewpersonernes fortællinger i nærværende rapport. Et tabu dækker over erfaringer, man ønsker at holde skjult¹⁰.

En forklaring på tabuet over for ensomhed er, at det er *angstfuldt* at dele så svære følelser med andre mennesker. Hertil kommer frygten for, at andres (forventede negative) reaktion kan forværre ensomhed og social isolation. Som nævnt i kapitel 1 viser Mary Fondens survey fra 2013 at over halvdelen af befolkningen kender mennesker, de tror eller ved, føler sig ensomme, men kun halvdelen har spurgt til disse menneskers ensomhed. Mange ville gerne, men ved ikke hvordan. En anden forklaring på tabuiseringen er, at ensomhed er *stigmatiseret* og forbundet med en række *negative sociale kategorier og stereotypier*, som ingen ønsker at blive identificeret med. Begge perspektiver træder frem i analysen og inddrages i dette kapitel.

Et gennemgående tema i informanternes fortællinger er, at ensomhed ikke er noget, de taler med andre om. Det er svært for mennesker, som oplever ensomhed, at tale om den, for med tabuet følger både smerten ved at erkende sin egen ensomhed, for det andet ubehaget ved at vedkende sig et tilhørsforhold til de negative sociale kategorier. Der er således en tendens til, at mennesker som føler sig ensomme, undgår at vedgå sig det (Pinquart & Sørensen 2001).

STIGMATISERING OG LAV SOCIAL STATUS

Flere deltagere forklarer, at de bliver forlegne ved at tale om deres ensomhed. Deres bekymring for andres reaktion afskrækker dem, fordi de ved, at ensomhed ofte forbindes med at være en "social taber", det indebærer en lav social status at have få – eller ingen – venner. De frygter således, hvordan de vil blive set af omverdenen. De frygter, at hvis de fortæller om deres ensomhed, vil de komme til at gøre sig selv socialt ikke-attraktive – hvilket kunne give bagslag og ende med at øge deres ensomhed. Dette vidner om at informanterne også selv har negative forestillinger om "det ensomme menneske", hvorfor det ikke synes underligt, at de kun modvilligt fortæller andre om deres egen ensomhed. Vel vidende at beskrivelsen også berører hende selv, fortæller en kvinde hvordan hun forestiller sig ensomme mennesker:

"Ja, altså det er udseendemæssigt, og det sådan nogen, der ikke har penge. Og det er nok nogen, der er lidt fedladne på en eller anden måde. Min tankegang er nok lidt negativ om dem, der er ensomme, også selvom jeg selv er det. Så det kan godt være, at mine tanker afspejler mig selv. Det er måske det der med, at hvis man snakker lige ud af posen, så er det taber-agtigt. Altså, både udseende og økonomi, og de formulerer sig måske ikke så godt. Og jeg tænker, at mange af dem måske også har et misbrug af en eller anden art. Det er garanteret fuldstændig forkert, men det er bare sådan nogle tanker, jeg har."

Sociolog Erving Goffmans teori om stigma beskriver den proces, hvorved omverdenens negative syn på en given tilstand internaliseres af de mennesker, det drejer sig om (Goffman 1963). Denne proces kan afspejles i citatet. Stigmatisering berører centrale dimensioner af, hvad det vil sige at være et udsat og sårbart menneske i en social sammenhæng. Stigmatisering er både en kulturel og en social proces. *Kulturel*, fordi den har at gøre med vores forestillinger om, hvad der er normalt og unormalt. *Social*, fordi den foregår i mødet mellem mennesker og vores interaktion med hinanden (Swane 2008).

Begrebet stigma stammer fra de gamle grækere, hvor tegn på kroppen refererede til en persons usædvanlige eller dårlige moralske status. Her var der tale om et tegn, som direkte blev påført kroppen, fx slaver eller kriminelle personers kroppe. I dag tilskrives stigmatisering snarere selve den negativt opfattede tilstand, som fx ensomhed, end et kropsligt bevis herfor. I samfundet er der specifikke forventninger til mænd og kvinders forskellige roller, til unge, voksne og gamles handlemuligheder osv. Her ligger

grundlaget for vores sociale identitet: Som vi ses af andre. Disse forventninger bliver i et samfunds kultur selvfølgelig i en grad, hvor de bliver til normative forventninger – i sidste ende til krav, som den enkelte må opfylde for at være socialt accepteret (ibid.). I mødet med hinanden vurderer vi, om den anden falder inden eller uden for de etablerede roller og kategorier. Falder den anden udenfor, fordi vedkommende opfattes som fx svag, syg eller ensom, etableres et nedvurderende syn på personen. Som det ses hos flere interviewpersoner, integreres omgivelsernes negative respons i deres selvopfattelse. De får negative forventninger til sig selv, et lavt selvværd – og de bliver reduceret i deres identitet og sociale rolle.

IKKE AT KUNNE TALE OM SIN ENSOMHED

Tabuiseringen af ensomhed kan synes paradoks, da ensomhed er et fundamentalt menneskeligt vilkår, og alle kender til følelsen i større eller mindre grad (Cacciopo & Patrick 2009). At indgå i sociale interaktioner kan betragtes som et basalt menneskeligt behov, og fraværet heraf – med tilhørende ensomhed, kan dermed potentielt ramme alle (Peplau & Perlman 1982). Alligevel er det ikke et emne, vi taler særligt meget med hinanden om (Killeen 1998). Bl.a. som følge heraf var rekrutteringen af personer, som har erfaringer med længerevarende ensomhed, en udfordring i denne undersøgelse. At det er lykket at stykke en interviewgruppe sammen, skal som nævnt ses som udtryk for et ikke ubetydeligt mod fra deltagernes side.

Der kan findes flere årsager til, at mennesker som oplever ensomhed, ikke taler med andre om det. De kan fx have svært ved blot at etablere kontakt til andre, at tale med andre, eller de nærer generel mistro til andre menneskers intentioner. Det kan være befriende at få mulighed for at tale om den ensomhed, der plager en, men tabuiseringen af ensomhed modarbejder denne lindring, fordi det er svært at tale om. Tabuet står i vejen for, at de interviewede kan efterspørge og opnå den støtte, de har behov for. Dette kan siges at udgøre et *selvforstærkende* element ved ensomhedsproblematikken, at tilbøjeligheden til at dele sine tanker og følelser med andre modvirkes, hvorved man forbliver alene med sin ensomhed.

For nogle informanter er ensomheden så tabubelagt, at selv andre store, personlige problemer kan være lettere at dele med sine bekendte. Det sociale stigma der knytter sig til ensomhed, er således særdeles stærkt (Rokach 2012). Dette gør ensomheden til et stort og vedvarende problem for dem, som kæmper med den. For når ensomheden forbliver usagt, forbliver den også *et personligt og individuelt problem*. I stedet for at søge den hjælp og støtte i relationer til andre, der i sidste ende skal bryde ensomheden, bliver det op til personen selv at tage ansvar for sin situation. En mandlig informant oplever, at ensomheden er mere tabuiseret end nogle af de andre problemer, han oplever i sit liv, i dette tilfælde depression. Også for ham hænger ensomheden sammen med forestillingen om at være taberagtig:

"Jeg er mere åben omkring depressionen ift. mine nære venner. Jeg er faktisk ikke åben omkring ensomheden. Det er jeg ikke."

Interviewer: *Hvordan kan det være?*

Jeg ser det som lidt taberagtigt. Jeg har brug for selv at håndtere det. Jeg ser det, som at være en taber, ikke at kunne håndtere sin ensomhed. Det er lidt, som at bede om folks medlidenhed, hvis man skal have hjælp til det. Det, synes jeg, er lidt ærgerligt...

Interviewer: *Hvad er det ved ensomheden, der gør, at du tænker, det kan være forbundet med noget taberagtigt?*

Ja, det er egentlig meget interessant. Jeg tror, at det er, fordi jeg forbinder det med ikke at have så mange venner. Man forbinder det med at være ensom. Man ser jo ned på folk, der ikke har så mange venner. På den måde er det noget negativt. Det er en dårlig værdi ikke at have så mange venner. Derfor er det også negativt at være ensom. Jeg har ikke noget imod, hvis folk siger til mig, at de er ensomme. Men jeg har noget imod, hvis jeg siger det til andre. Så synes jeg, at jeg taber ansigt."

¹⁰ Ifølge Symbolleksikon har begrebet tabu en polynesiske oprindelse, hvorfra det tilnærmelsesvist kan oversættes til bl.a. "urørlig" eller "forbudt". I dansk dagligt sprog bruges ordet tabu bredt om det, man af angst eller konvention ønsker at holde skjult, fx tabu over for døden eller over for seksualitet (Stefánsson 2009, s. 290).

Ligesom manden her undgår flere informanter således at tale om deres ensomhed for at undgå at tabe ansigt og blive stigmatiseret som taber. I citatet udtrykkes desuden, hvordan man kan opleve at være overladt til selv i at håndtere sin ensomhed. Han beskriver som en del andre interviewpersoner, hvordan ensomheden opleves som et problem, *han selv er skyld i*, og som han derfor også selv må sørge for at komme ud af. Ensomhedens grundlæggende sociale problematik overskygges af en forestilling om, at man selv er ansvarlig og derfor selv må håndtere sine problemer. Flere informanter genkender denne oplevelse af at ansvaret ligger hos den enkelte og af ensomhed som ”selvalgt” eller selvforskyldt. En kvinde siger det klart: *”Det [ensomhed] er i virkeligheden stigmatiserende. Det lyder, som om det er noget selvalgt. Det er det jo ikke.”*

En anden informant mener, at medierne bidrager til tabuisering af ensomhed. Hun er enlig mor i 40’erne og oplever, at medierne fremstiller et idylliseret billede af den livssituation, hun står i. Hun mener, at hendes ensomhed bagatelliseres med reference til, at hun har sine børn, en omgangskreds osv.

”Det jeg har lyst til at sige i forhold til det her med ensomhed i min alder, er, at jeg synes medierne kører meget på, at det med at være enlig forælder ikke er noget problem, og mange vælger det, og man har sådan et godt liv alligevel, og økonomien kører jo, og man har jo sin omgangskreds. Det synes jeg bare er at spytte mig i hovedet, altså. Jeg er jo ikke den eneste, der har det sådan. Så jeg synes, det bliver tabubelagt at sidde og sige jeg er ensom [...] Der bliver lavet sådan et samfundsskabt billede af, at der ikke er noget problem – så bliver man mere ensom, fordi man får at vide, at man egentlig burde have det godt.”

For hende bliver ensomhedstabuet næret af at hun ikke føler, at hun kan formidle sin ensomhed i forventning om at blive forstået, fordi det strider mod det generaliserede positive billede af alene-forældre.

FRYGT FOR ANDRES REAKTION

At det ikke er socialt acceptabelt at give udtryk for det problematiske i sin livssituation, genkendes hos en anden kvinde, som oplever ensomhedstabuet konkret i mødet med sin omgangskreds. Hun ønsker ikke at tale åbent til dem om sin ensomhed, for hendes erfaring fortæller hende, at den ikke vil blive anerkendt. Som hun fortæller, næres tabuet således også af frygten for, at andre ikke vil møde hendes udmelding på en konstruktiv måde:

”Folk kan ikke håndtere, hvis jeg siger til min omgangskreds, ”jeg er rigtig ensom”. Enten bliver de sådan lidt irriteret, eller også så tvivler de på det. Hvis jeg fortalte det til mine veninder, vil de sige ”Gu’ er du da ej! Hvorfor siger du det?”. Det er jeg helt sikker på, helt hundrede. Det er tabu ligesom at sige, ”jeg har angst” eller et eller andet svært. Eller ”jeg har været i et voldeligt forhold, da jeg var 18”. Det er bare for meget. Så hvis man skal række ud til nogen, så er det svært at bruge ordet ensom, for det skubber folk væk. Så er det nemmere at pakke det ind og sige, ”jeg har virkelig brug for at se nogen mennesker og have det lidt sjovt, og kunne du tænke dig at komme til kaffe?”. Den er mere spiselig end at sige, ”jeg er simpelthen så ensom”.”

Til forskel fra den mandlige informant ovenfor, som skelnede mellem det at tale med andre om ensomhed og depression, og som oplevede ensomheden som mere tabuiseret, sidestiller denne kvinde tabuet over for ensomhed med tabuisering af andre sociale og psykiske problemer.

Sammenligner man imidlertid tabuisering af andre sociale og psykiske problematikker med ensomhedstabuet, adskiller det sig måske i kraft af at indeholde en særlig *potentielt konfliktskabende dimension*. For taler man om ensomhed med sine venner eller familie, risikerer man implicit at pege på, at de også bærer en del af ansvaret for ensomheden, at de indirekte føler sig bebrejdet for manglende samvær, manglende hyppighed i at ses eller manglende kvalitet i samværet. Selvom ensomhed nogle gange betragtes som betinget af individets uheldige sammensætning af personlighed, som det fx tilkendes af dette kapitels første citat om synet på ensomme som ”sociale tabere”, kan ensomhed ikke hives ud af den sociale arena. Skal ensomhed bekæmpes, skal relationer etableres og fastholdes, og her spiller venner, bekendte og familie ubetinget en rolle. Det skal ikke ses, som om ensomheden dermed er deres skyld, men skal ensomheden brydes, skal kvaliteten af et menneskes relationer forandres, og dette kan venner, bekendte og familie medvirke til.

Ud over frygten for at blive stigmatiseret som social taber, kan en del af grunden til, at det er svært at fortælle andre om sin ensomhed hermed ligge i et ønske om at undgå en bebrejdelse af eller konfrontation med de personer, man faktisk har omkring sig, i en i øvrigt skrøbelig social situation. Som kvinden i citatet ovenfor fortæller, er det nemmere at undgå at bruge ordet ensom, for således at slippe for andres negative eller afstandstagede reaktioner.

De bekymrede tanker om andres reaktioner går igen i interviewene. En kvinde har aldrig selv været mødt med andres ensomhed og beskriver således, hvordan hun frygter at andre, ligesom hun selv, ikke ved, hvordan de skal reagere:

”Jeg har aldrig været ude for en person, der har sagt til mig, at ”jeg føler mig ensom”. Så jeg ved ikke, hvordan jeg ville reagere over for den person, hvis vedkommende sagde det. Og det er jo nok den reaktion, som jeg ikke kender til, jeg er bange for.”

En anden fortæller, hvordan hun har svært ved at forestille sig, at der kunne komme noget godt ud af at fortælle om ensomheden:

”Jeg tror medlidenhed kan være en reaktion, jeg tror også forlegenhed kan være en anden reaktion. Jeg ved ikke, om der er nogen, der rent faktisk kan reagere på en eller anden konstruktiv måde over for det udsagn.”

Flere informanter oplever, at der bliver talt meget lidt om ensomhed, og det er svært at finde modet til selv at bryde tavsheden. Selvom der blandt informanterne dannes fælles front i ønsket om at bryde ensomhedstabuet, er det ikke nærliggende for dem selv at tage det første skridt. Det indebærer for store risici for afvisning, som en livssituation med længerevarende ensomhed ikke kan bære. Ensomheden forbliver et privat anliggende, fordi frygten for andres reaktion er for stor. En anden kvinde tilslutter sig således:

”Det er jo nok angst for den reaktion, der kan komme. Og jeg tror heller ikke, at hvis en person kom hen til mig og sagde, ”jeg er ensom”, så ville jeg ikke ane, hvordan jeg skulle reagere. Fordi der har været snakket så lidt om det, der har været fokus på unge mennesker og gamle mennesker, og det er nok angsten for den eventuelle reaktion. Hvis jeg skulle sige til en af mine medkursister, ”jeg er faktisk ensom”, så, jeg ville ikke risikere at bringe den anden i forlegenhed, fordi den anden ikke ville vide, hvordan vedkommende skulle håndtere det.”

Alligevel beretter nogle af de interviewede, hvordan de selv forsøger at overvinde tabuet ved at fortælle om deres ensomhed til personer, de føler sig fortrolige med. For en informant har hendes åbenhed over for en arbejdsgruppe imidlertid givet hende en negativ erfaring:

”Vi var fem, der arbejdede sammen, og som delte alt og var meget fortrolige. Hold kæft, hvor har jeg krammet dem og hjulpet dem, når de var kede af det. Så det var et forum, hvor jeg følte, at vi godt kunne skrive sådan nogle ting til hinanden. Men det kunne jeg ikke, for de svarede ikke. Og der tjekkede jeg af, som jeg har lært i terapi [ved at spørge direkte]: ”Skal jeg lade være med det, er det for meget?” Og den ene sagde: ”Det er simpelthen for meget. Jeg kan ikke rumme det. Jeg er selv lidt sårbar, og jeg kan ikke rumme at høre om det. Det er simpelthen for voldsomt.” Og de andre sagde: ”Vi tænker da på dig, selvom vi ikke svarer”. Men sådan føles det bare ikke.”

Kvinden her har forsøgt at række ud til sine venner, men erfarede, at faconen ikke var den rigtige.

I stedet for at tage kampen direkte op mod ensomhedstabuet, med dertilhørende fare for at føle sig svigtet, lærer informanterne måder, hvorpå de kan forsøge at holde deres ensomhed nede uden at påtale den direkte over for deres få venner og deres familie. De har opbygget færdigheder til at undgå det ubehag og den forlegenhed, de forventer at andres konfrontation med deres ensomhed kan forårsage. Det kommer fx til udtryk hos en mand, som undgår at udtrykke sin ensomhed, når han henvender sig til sine venner:

”Jeg har en del musikvenner, som er rigtig travle. De har måske en kæreste. De har meget lidt tid. Jeg har ikke noget imod at spørge, om vi skal lave noget sammen. Men hvis de ikke lige svarer hurtigt, eller hvis de ikke lige har tid, så siger jeg ikke, at jeg er ensom, og jeg har brug for det. Det siger jeg ikke. På den måde er jeg ikke en belastning.”

PERSONLIGGØRELSE AF ET SOCIALT PROBLEM

Man kan argumentere for at en del af tabuet opretholdes af en kultur, der placerer ensomheden ”hos den ensomme”, hvorved der etableres en adskillelse af ”dem” og ”os” (Swane 2008). Hermed opretholdes en selvbeskyttelse blandt de ”socialt velfungerende, ikke-ensomme”, hvilket kan være med til at forklare berøringsangsten med psykisk og social sårbarhed – og således med ensomhed.

Når ensomheden forbliver usagt, bliver den således et individualiseret problem, og som informanterne beretter, indebærer det at skylden for deres ensomhed og ansvaret for at nedbryde den, falder tilbage på dem selv. Det bliver svært at bede om andres hjælp og støtte, når man er overbevist om at man selv bærer skylden og ikke ønsker at ligge andre til last med sine personlige problemer. Men ensomheden bliver stærkere, hvis man oplever at stå alene med den. Der er behov for, at ensomhed adresseres som et problem, der kan ramme alle under bestemte opvækst- og livsvilkår. Man er ikke social taber, fordi man oplever ensomhed, men man har sandsynligvis en livshistorie og er i en livssituation, der gør det svært at bevare eller opsøge nære relationer. Flere informanter betegner deres ensomhedsfølelse som at være ’Palle alene i verden’; de er med tabuet ikke bare psykologisk og socialt, men også verbalt afsondret fra omverdenen. De kan ikke dele deres svære følelser og erfaringer med nogen. Ikke kun om ensomheden, men også om andre problemer, som de kæmper med, og som det fx udtrykkes i en mandlig informants udsagn:

”Der skal ikke være nogen tvivl om, at jeg trøstespiser som ind i helvede. Nu er det trods alt lykkedes mig at få smidt 2,5 kilo på de sidste 3 uger. Men jeg har både medicinen som driller mig med vægtøgning, og jeg har bestemt også en tendens til at spise for mine følelser. Og det skyldes da helt klart blandt andet, at jeg er ensom. Jeg føler mig helt Palle.”

Nogen forskning der beskæftiger sig med ensomhed, har et individualiseret fokus, hvor forandringspotentialer søges hos den enkelte, der oplever ensomhed (se bl.a. Hawkley & Cacioppo 2010). Der undersøges fx hyppigt sammenhænge mellem ensomhed og specifikke negative og patologiske faktorer hos enkeltindivider. Disse faktorer placerer dels ensomheden inde i det enkelte individ og dels det ensomme individ i sociale kategorier, som de færreste ønsker at være en del af. Faren kan være at forskningen risikerer at komme til at bidrage til forestillingen om, at man tilhører kategorien ”taber”, hvis man føler sig ensom.

Vores skepsis i forhold til det individuelle, patologiske perspektiv i ensomhedsforskning som tabuiserende kan måske virke paradoksalt, da forskningen netop italesætter ensomhed, men vores indvending skal ses i lyset af måden, hvorpå nogen forskning beskæftiger sig med ensomhed. Ensomhedstabuet er ikke kun et resultat af manglende viden på området, men kan tillige være en konsekvens af, at ingen ønsker at blive identificeret med den viden, som produceres og udbredes. Man undersøger og finder fx sammenhæng mellem ensomhed og afvigende adfærd, maladaptiv/negativ social kognition, fysisk sygdom, fedme, dårligt helbred, affektive forstyrrelser, psykotiske sindslidelser, personlighedsforstyrrelser mv. (Hawkley et. al 2003; Lauder et. al 2006; Hawkley, Thisted & Cacioppo 2007).

Modsat er det svært at finde eksempler på forskning, der forsøger at lokalisere attraktive træk ved ensomme mennesker. Kunne der fx være en sammenhæng mellem kreativitet og ensomhed, eller kunne ensomhed betragtes i forlængelse af positive karakteristika såsom hensynsfuldhed og beskedenhed?

Den kulturelt dominerende forestilling om, hvilke mennesker der typisk er ensomme, og at ensomhed ikke er noget, man ønsker at vedkende sig, risikerer understøttelse. Kategorisering af ensomhed som associeret med andre negative personkarakteristika, det der kan ”være galt med det ensomme individ”, synes desuden at etablere antagelsen om, at man kan være *personlighedsmæssigt disponeret* for ensomhed. Fokus fjernes herved fra ensomhed som en *social problematik* og erstattes af en forståelse af, at ensomhed er en *individualiseret problematik*, betinget af de determinerende personlighedstræk, det enkelte menneske besidder. Selvom det er muligt at identificere sammenhænge mellem personspecifikke faktorer og ensomhed, ønsker vi at bidrage til at se ensomhed som en *social problematik*. Vi håber det kan være med

til at pege på nogle nye veje at gå i bekæmpelsen af ensomhed. Undersøgelsens orientering mod informanternes livsløb, deres sociale kontekster og deres fortællinger og subjektive opfattelser af ensomheden anvendes som en vej hertil.

Som det fremgår rapporten igennem, sporer informanterne deres ensomhed tilbage til barn- og ungdommens oplevelser og erfaringer. Nogle har været meget alene, og de fleste har været udsat for mobning, samtidig med at de ikke har haft voksne, der har taget sig af deres problemer. Årsager til ensomheden skal i dette livsløbsperspektiv og undersøgelsens resultater således findes i et samspil mellem en række uheldige, og i flere tilfælde tragiske, begivenheder tidligt i livet og senere i voksentilværelsen.

Mens dette perspektiv peger på muligheder for at komme ensomheden til livs, kan det tillige være med til at aftabuisere ensomhed ved at nuancere forståelsen af, hvem som kæmper med den. Ensomhed forstået som udsprunget af vilkår i en svær tilværelse, samt færdigheder tilegnet for at beskytte sig selv, tilbyder et perspektiv der associerer ensomhed med samfundsstrukturelle problematikker, særlige sociale erfaringer og menneskers håndtering af sociale relationer.

AFRUNDING

At ensomhed er et tabuiseret emne, medvirker til at komplicere problemet. Et første skridt i retning af forandring er derfor at italesætte ensomheden. Men usikkerhed på og frygt for, hvordan udlevering af ens egen ensomhed vil blive modtaget, afholder undersøgelsens deltagere fra at tale om den. Tabuet opretholdes med ønsket om at forhindre stigmatisering som social taber, men også for at undgå implicit at komme til at bebrejde familie, venner og bekendte relationens utilfredsstillende kvalitet eller hyppighed. De interviewede ønsker for alt i verden ikke at skuffe, såre eller bebrejde de få mennesker, de har i deres liv.

Mennesker som føler sig ensomme, bør ikke stå alene med deres ensomhed. Ansvar for at bryde tabuet er vores alles, da stigmatisering og manglende erfaring med at tale om svære personlige emner, er et kulturelt og samfundsmæssigt anliggende. Det gælder derfor også for forskning, der beskæftiger sig med ensomhed, da man her som vidensudviklende praksis bærer et etisk ansvar for at repræsentere problemstillinger på måder, der peger på konstruktive interventionsmuligheder. Det anlagte fænomenologisk sociologiske perspektiv i denne rapport skal være med til at give indsigt i voksnes erfaringer med ensomhed midt i livet og ligeledes, med basis i forskningen, bidrage med bud på løsninger.

For at bryde ensomhedstabuet er der således behov for at problemet synliggøres og søges afhjulpet fra anden side end af de mennesker, der kæmper med ensomhed. Der er behov for inkluderende fællesskabs-kulturer, hvor mennesker har øje for hinanden og dyrker samvær og inklusion. Dette kan foregå gennem en generel holdningsændring mod mere åbenhed og mindre tabuisering, og konkret gennem interventions-initiativer som arbejder med at nedbryde ensomhed (se kapitel 9 om intervention).



UDE af trit med jævnaldrende

Vi måler os alle i forhold til hinanden ud fra forskellige normative parametre. Kronologisk alder og livs-faser er nogle af de parametre, dette "sociale målebånd" består af. I mange af samfundets institutioner, fra børnehave over uddannelsessystem til arbejdsmarked, er alder et dominerende parameter som vi inddeler sociale grupper og kategorier efter (Dannefer & Settersten 2013). Forventninger til hvor man er i sit liv i forskellige aldre, er standardiseret, og befinder man sig ikke på den gængse hylde, vil man blive opfattet som afvigende fra normen. Hos flere informanter ses et tema i deres forståelse af ensomhed, der handler om, at de føler sig fremmede og udenfor i forhold til deres jævnaldrende. Denne følelse kan gøres begribelig ud fra livsløbsforskning, der beskæftiger sig med kulturelle normer for, hvad livet bør indeholde i forskellige livsalde (Phillipson 2013).

Begrebet *off-time* henviser til at en persons opfattelse af sin livssituation ikke svarer til den livsfase, andre jævnaldrende typisk befinder sig i (Massoglia & Uggen 2010). Ifølge den amerikanske psykolog Bernice Neugarten og den norske sociolog Gunhild Hagestad vurderer mennesker sig selv ud fra et internaliseret sæt af kulturelt betingede normer for, hvilke af livets transitioner man skal have undergået i forskellige aldre (Neugarten & Hagestad 1976). Møder man ikke normerne i tilstrækkelig grad, vil man føle sig *off-time* og således "ude af trit" i forhold til sin kronologiske alder. Neugarten og Hagestad betegner de internaliserede normer som *et socialt ur* (social clock), der regulerer, hvornår vi finder transitioner passende som fx det at flytte hjemmefra, at finde en partner eller at få børn. Er man *off-time*, enten foran

eller bagud, i forhold til det sociale ur, har det konsekvenser for, hvordan man vil blive betragtet af sine omgivelser – og hvordan man betragter sig selv. Har man, som nogle informanter, ikke etableret sig i et "almindeligt" voksenliv kendetegnet ved karriere og beskæftigelse, en egen og stor bekendtskabskreds og familie, når man er i 40'erne, risikerer man fx at blive set på som speciel eller en særling. I teori og forskning på området hersker en formodning om, at følelsen af at være *off-time* kan være stressende og mindske muligheden for social støtte fra andre, ligesom det kan føre til social misbilligelse (Rook, Catalano & Dooley 1989).

Begrebet *off-time* anvendes i analysen i dette kapitel til både at beskrive følelsen af *at føle sig foran* og *at føle sig bagud* i forhold til sin alder og sine jævnaldrende. Fælles for de informanter, som således lever et liv der kan betegnes som *off-time*, er at de fortæller, at følelsen hænger sammen med tanker om at stå udenfor, at være anderledes og ikke at have et socialt tilhørsforhold til jævnaldrende. Disse er alle forhold, der udgør væsentlige aspekter af ensomhed. Begrebet *off-time* er således relevant i forhold til ensomhed, fordi det betegner nogle af deltagernes tanker om, at en del af den ensomhed de oplever, fører tilbage til en følelse af at være ude af trit med deres jævnaldrende.

AT FØLE SIG FORAN

Didde er i starten af 30'erne og bor i en lejlighed i København med sin mand og to små børn. Hun er sygeplejerske og har en efteruddannelse som coach, som hun bruger i sit frivillige arbejde som ungerådsgiver. Hun løber, maler, læser kriminalromaner og er lidt af en filmfanatiker. Didde har haft en omtumlet opvækst med mange flytninger, forældres skilsmisse, en mor og en stedfar der var misbrugere, og anbringelser uden for hjemmet. Didde og hendes storesøster måtte i opvæksten tage ansvar for både sig selv og de voksne. De købte kage ind og gjorde hjemmet rent til Socialforvaltningens besøg og mæglede mellem moren og stedfaren, når de skændtes. Sad Didde på skødet af sin mor, blev hun kaldt "hængetræ". Efter forskellige anbringelser flyttede Didde, da hun var 17, i sin egen lejlighed og skrev i et brev til moren, at hun måtte vælge mellem alkoholen og Didde. Moren svarede ikke. Didde oplever, at hun som barn skulle være en lille voksen, og hun følte sig dengang anderledes end sine klassekammerater. I dag synes hun sjældent, at hun har noget til fælles med jævnaldrende og tror, at det har noget med hendes livserfaring at gøre. Hendes veninder er mellem 10 og 20 år ældre end hun selv, og hun bliver ofte opfattet som mere moden, end hendes alder byder. Didde føler sig derfor forud for sin alder.

De informanter der føler sig *foran*, har oplevet hårde livsvilkår i deres barn- og ungdom. De fortæller, hvordan de tidligt har udviklet en adfærd, man normalt først ser senere i livet. De har tilpasset sig en vanskelig situation i hjemmet, fx med alkoholisme eller alvorlig sygdom, hvor de har måttet sørge for mange praktiske ting selv, og som ofte ikke har indeholdt den voksenkontakt og omsorg, man finder i velfungerende opvæksthjem. Flere af dem har været anbragt uden for hjemmet som børn – og når de er fyldt 18 år, har det været overladt til dem selv at finde ud af at skabe sig et voksenliv. De kan siges at være blevet hurtigere voksne, fordi det tidligt har været nødvendigt for dem at tage ansvar, og denne tidlige modenhed synes at følge dem ind i voksenlivet.

I deres fortællinger tegner der sig et billede af, at ensomheden kan få fodfæste tidligt i livet. De har en oplevelse af ikke at have fået lov til at være børn, da alvor og problemer i hjemmet ikke blev håndteret af hjemmets voksne og ikke gav mulighed for at være sammen med kammerater. De er blevet afskåret fra samvær med jævnaldrende og er begyndt at orientere og udvikle sig anderledes. Klassekammeraternes interesser har fulgt andre spor, og det har på den ene side været svært at finde fælles fodslag med dem, og på den anden side ført til udelukkelse og mobning. Den tidligt begyndende oplevelse af at være afskåret og udelukket, har fulgt informanterne ind i voksenlivet. En kvinde med en turbulent opvækst beskriver, hvordan hun forbinder sin ensomhed til en barndom, hvor hun blev for hurtigt voksen:

”Det havde været anderledes, hvis jeg havde været i en familie, hvor jeg ikke skulle være den lille voksne. De ressourcer, jeg har brugt på det, betød at alt andet jeg burde koncentrere mig om, da jeg var barn, ikke fik plads. Jeg tror, at hvis man skal holde ensomheden væk, så er det vigtigt, at man som barn får lov til at fokusere på de ting, man skal fokusere på, når man er barn. Man skal have lov til at lege, og man skal have lov til alle de ting, som man normalt gør, når man er barn. Alle de ting, som hører til hos voksne, skal forblive hos de voksne. Hvis man hurtigt som barn skal dedikere sin energi til det, der burde være de voksnes opgave, så betyder det, at ensomheden får lov til at snige sig ind. Fordi det er der, det bliver så tydeligt, at man gør noget, der er anderledes end normen, end ens klassekammerater gør osv. Det giver næring til ensomheden.”

Mange informanter forbinder ensomhed med en følelse af at være anderledes. De opfatter, hvordan andre mennesker ser ud til at have rige sociale liv, og i forsøget på at finde årsagsforklaringer til deres egen situation, rettes blikket mod dem selv. Den citerede kvinde placerer begyndelsen til følelsen af anderledeshed tilbage i en barndom, hvor hun ikke fik lov at leve som sine jævnaldrende. Fornemmelsen af ikke at passe ind i selskab med jævnaldrende varer ved ind i voksenlivet og bliver derfor ikke blot noget, der hører barndommen til. De har stadig i voksenlivet en fornemmelse af at være aldersmæssigt foran og beskriver, at de trives bedre i selskab med mennesker, der er ældre end dem selv. En kvinde fortæller:

”Det har på en eller anden måde altid fulgt mig. Når jeg tænker tilbage på mine relationer og på mine kollegaer de forskellige steder, er det altid dem, der har været ældre, som jeg har haft det bedst med. Dem på min egen alder kan jeg bare ikke rigtig connecte med. Jeg kan godt se et mønster i, at dem jeg har haft det bedst med igennem hele mit liv, altid har været nogen, der har været ældre. Da jeg var teenager, var det jeg syntes var sjovest, at sidde med ved voksenbordet. Det var ikke at fare rundt og lege Spice Girls. Det har altid været noget andet, som har sagt mig noget og vakt min interesse.”

I samvær med jævnaldrende, fx på arbejdet, kan det blive svært at forbinde sig til det, de andre taler om. Mange informanter finder det svært at smalltalke og hermed at indgå i den almindelige hverdags samtale om trivielle emner. De savner nære relationer, og når de endelig bruger tid med andre mennesker, ønsker de at samtalerne skal være indholdsrige og meningsfulde. Det er sjældent tilfældet for smalltalk. Mens deres naturlige indskydelser rammer ved siden af og er ”for alvorlige” i konversationer blandt jævnaldrende, kan et passende leje findes i selskab med personer, der er ældre. For en informant har det betydet, at hendes relationer har været ældre end hende, da hun i samværet med dem i højere grad har følt et tilhørsforhold. Ikke desto mindre er hun opmærksom på, at hun føler sig anderledes i forhold til sine jævnaldrende og ønsker, at det ikke var sådan:

”Folk på min egen alder har jeg sjældent noget tilfælles med. Langt de fleste af mine veninder er i 50’erne eller i slut 40’erne. Og det er der, jeg har det bedst. Jeg er til dybe samtaler, dybde er meget vigtigt for mig, og det lyder måske lidt vrøvlet at sige, for hvem søger ikke dybde, men jeg kan bare ikke være i de her overfladiske relationer, som jeg oplever, at man skal kunne være i for nærmest at kunne være en del af denne her tilværelse. Jeg tror også, det har noget med livserfaring at gøre.”

Har man vanskeligt ved at forbinde sig til jævnaldrende, kan det medvirke til at ensomheden får plads til at vokse.

AT FØLE SIG BAGUD

Thomas er i midten af 30’erne og bor sammen med sin hund i en lejlighed i Hovedstadsområdet. Han er single og har aldrig haft en kæreste. Thomas er bachelor i filosofi fra Københavns Universitet, og har pga. en bipolar lidelse ikke læst videre. Han er godkendt til et fleksjob, men har endnu ikke fundet et og får derfor en overførselsindkomst. Thomas har svært ved at holde sit hjem rent og får flere gange om ugen hjælp og vejledning til det. Thomas vil gerne videreuddanne sig, have et job og gøre karriere, men han oplever at hans psykiske sårbarhed stiller sig i vejen. I weekenderne vil Thomas gerne være sammen med sine venner, men de har sjældent tid, fordi de skal være sammen med deres familie eller har andre ting for. Thomas drømmer om også at finde en partner og stifte sin egen familie. Når Thomas sammenligner sin livssituation med jævnaldrende, føler han sig bagud på mange måder.

For flere informanter drejer fornemmelsen af at være anderledes sig om, at de – når de sammenligner sig med jævnaldrende – ikke finder, at deres eget liv lever op til normerne for et vellykket voksenliv. De føler sig bagud, fordi de ser jævnaldrende køre afsted med karriere, huskøb, ivrige datingliv eller børnefamilier, mens de selv føler sig strandet i et liv, der ikke har det tempo, sociale indhold eller de økonomiske muligheder, som deres jævnaldrende har lykkedes med at skabe. Selvkritik, med følelser af inkompetence og utilstrækkelighed, bliver resultatet af sammenligninger, hvor alle andre synes at leve succesfulde liv (Helson, Mitchell & Morane 1984). De dominerende kulturelle forventninger til, hvad man skal have opnået i voksenlivet, er ikke indfriet. Nogle har ikke fået børn, nogle har ikke fundet deres livsledsager, og de kan ikke bortforklare det ved, at de har valgt at prioritere en karriere, da de fleste ikke er i arbejde. Hvor jævnaldrende i deres omgangskreds har alle disse ting, fremkalder manglen hos dem selv en følelse af tomhed, som de forbinder med ensomhed. Livet føles indholdsløst, affolket og mislykket. De kommer til smerteligt at sammenligne deres liv med jævnaldrende, tidligere klassekammerater, medstuderende, søskende m.fl., som op igennem 20’erne har færdiggjort uddannelser, fået fast arbejde og stiftet familie.

Der kan opgøres en lang række faktorer, der kan have haft indflydelse på, at informanternes voksenliv har udviklet sig i en anden retning end det gængse voksenliv. Flere har fx kæmpet med depression eller social angst, som kan have besværliggjort transitionen fra ungdom til voksenliv. I deres nuværende oplevelser af at det sted, de er i livet, ikke korresponderer med deres fødselsdato, spiller årsagerne imidlertid en mindre rolle. Sammenligningen med andre som er steder i deres liv, hvor man ville ønske, at man også selv var, fører til mindreværd og forestillinger om, at der må være noget galt med en selv. En mandlig informant føler ensomheden, når han tænker på, hvorledes han ikke føler sig aldersvarende, og han fortæller, at disse tanker opstår i sammenligninger med det, andre mennesker har opnået i deres liv:

”Altså, jeg synes, at det er meget frustrerende, at folk som jeg ved, ikke er lige så skarpe som mig, og som jeg ved, ikke er lige så flittige som mig, men som har nogle andre ressourcer end mig til at trække afsted derud af og opnå alle mulige ting, som jeg bare ikke kan opnå. Det har jeg det enormt hårdt med. Jeg synes, 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 er. Det er jeg jo i virkeligheden ikke.

Interviewer: Handler det om, at de oplevelser af ensomhed du kan have nu, de kan opstå ved at kigge på andre mennesker med et sammenlignende blik?

Ja. For eksempel så sad jeg og læste en artikel i DJØF-bladet her i går af en underviser. Det var enormt spændende. Han er lektor. Så kigger man ned og læser, hvad han er for en type. Han er så gift og har to børn og er 39 år gammel. Det er tre år ældre end mig. Han er lektor. Altså goddag mand økseskaft. Jeg føler mig virkelig bagud på point.”

Det er ikke fordrende for selvværdet, og dermed motivationen til at aktivere sig socialt, at man føler sig "bagud på point" (Neugarten & Hagestad 1976). For med fornemmelsen af at ens liv ikke er aldersvarende, følger forestillingen om, at man er mislykkedes og dermed ikke har noget at byde andre mennesker. Fornemmelsen af ikke at have nået det, de "skulle" og gerne ville, at være bagud, hænger sammen med fornemmelsen af at stå tilbage, alene. Samme informant kan således fortælle, hvordan han ser sine venners liv være fyldt op med jobs, kærester og børn, som de prioriterer frem for hans selskab:

"Det er en frustration for både mig og mine forældre. Altså, jeg er virkelig, virkelig ked af det. Mine weekender er et helvede... Jeg prøver på at få fat på mine venner, men de er fuldstændig håbløse at få fat i, for de har karrierer og børn og det hele. Mine veninder er lidt nemmere at få fat i, men de har også noget andet at se til, og de kan jo ikke prioritere mig hele tiden..."

Således kan ensomheden igangsættes af sammenligning med de mennesker, man burde følges med gennem livet, men som modsat en selv lever op til standard-voksenlivet. Informanterne fortæller, hvordan de ser mennesker rundt om sig, hvis liv deres eget burde ligne. De ser, hvordan andre jævnaldrende har ting tilfælles, som de kan dele med hinanden. Alt imens ser informanterne, at de selv står alene og oplever at blive glemt i andres optagethed af hinanden. En sådan oplevelse fortæller en anden mand om. Han sammenligner sig med sine aldersmæssigt tætte søskende, som han burde følges med gennem livet, men som lever meget anderledes liv end han:

"Når jeg ser på mine to storesøstre og deres "mand og kone" og "far, mor, børn". Nu er jeg 43, og jeg tænker, det er mærkeligt, at jeg ikke har nogen partner endnu. Så tænker jeg, "jamen, det er nok, fordi du ikke skal have nogen kæreste. Du er fuldstændig uden for nummer her"... Så jeg føler mig bare så frygteligt ensom og frygteligt alene og buh huh – det skrider bare: "Han er bare alene!" Og det skal han åbenbart altid være, og der er ikke engang nogen, der studser over det eller siger, "hvad så?"

At stifte familie og blive "far, mor og børn", følger den normativt foreskrevne retning i et voksenliv i en vestlig kultur (Goldscheider & Goldscheider 1999). For manden her, står de mennesker i hans liv som følger det almindelige mønster for et voksenliv, i kontrast til hans eget liv. Han bliver opmærksom på forholdet mellem sin alder og sit liv, hvilket får ham til at reflektere: Er han alene nu, midt i livet, vil han så altid være det? Sammenligningen cementerer ensomheden og medfører refleksioner over ensomhedens permanens. En anden mandlig informant drømmer om et andet liv, hvor han er attraktiv for det modsatte køn:

"Jeg kunne godt tænke mig at være et andet sted, hvor jeg havde haft mere karriere, end jeg har. Både socialt og fagligt og privat i forhold til en partner. Det kan være meget svært at affinde sig med den situation. Jeg kunne godt tænke mig at være blevet psykiater og have været attraktiv for det andet køn og have fundet noget gengældt kærlighed."

Gennem følelsen af at være bagud i forhold til sin alder, kommer tanken om at være mislykket. Man forestiller sig ikke, at nogen vil finde en attraktiv, og ensomheden tager til. Informanterne fanges i en forestilling om, at mennesker i succesfulde voksenliv med familie og parrådage ikke føler sig alene, og frem for alt ikke er henstillet til at være tilskuer til andres liv.

AFRUNGING

Alder udgør en vigtig kategori i vores normative vurdering af hinanden. Begrebet off-time kan være med til at beskrive de interviewedes ensomhed, fordi det betegner deres tanker om, at en del af den ensomhed de oplever, er knyttet til det at føle sig ude af trit med sine jævnaldrende og ikke at leve op til de samfundsmæssige forventninger til et selvstændigt og vellykket voksenliv.

Succes i livet måles bl.a. på overensstemmelsen mellem kronologisk alder og samfundets normer for, hvordan tilværelsen formes i bestemte livsaldre. Denne orientering synes særligt udtalt for informanterne som føler sig off-time, da de erklærer ønsket om at have mulighed for at følge normerne, og ser dette som nøglen til et godt liv. De ønsker at føle sig normale i henhold til job, familie og kærlighedsliv, mens de aktuelt føler sig anderledes, mislykkede og ikke-attraktive. Dette udgør væsentlige aspekter af deres ensomhed.

KAPITEL 5



På eller uden for arbejdsmarkedet

At det har psykosociale konsekvenser at stå *uden for arbejdsmarkedet*, er for længst dokumenteret (Jahoda 1982; Feather 1990; Kates, Greiff & Hagen 1990). Men ligningen er ikke simpel, for konsekvenserne er ikke ens for alle. Hvad det betyder ikke at have et indtægtsgivende arbejde, afgøres i et komplekst samspil af faktorer såsom socialt netværk, arbejdserfaringer og indstilling til arbejdet (Feather 1990). *Ensomhed* udgør kun et blandt flere aspekter af oplevelsen ved at stå uden for arbejdsmarkedet, men har i de senere år fået tiltagende og selvstændig opmærksomhed i forskningen (Andersen 2002).

Det har til gengæld også vist sig, at mennesker *inden for arbejdsmarkedet* – altså *på deres arbejdsplads* – kan føle sig ensomme (Ozcelik & Barsade 2011; Wright, Burt & Strongman 2006). Lønarbejde kan dermed ikke i sig selv forhindre ensomhed. Visse forhold ved lønarbejde, eksempelvis dårlige relationer til kollegaer, medvirker i nogle tilfælde til ensomhed (Ozcelik & Barsade 2011; Wright, Burt & Strongman 2006).

Forskningen peger dog på at *ensomhed er mest udbredt blandt mennesker uden for arbejdsmarkedet*, og forhold knyttet til det at være i arbejde synes derfor i et eller andet omfang at beskytte imod eller mindske ensomhed. Vi skal i det følgende se nærmere på, om der er fælles, ensomhedsskabende faktorer, der betinger ensomhed henholdsvis på arbejdspladsen og udenfor. Samtidig inddrages mere generelle effekter af det at have lønarbejde for at forstå, hvordan det potentielt kan beskytte imod oplevelsen af ensomhed, samt hvad det er mennesker mister ved at blive sat i periferien af arbejdsmarkedet eller forlade det helt. Eksem-

pelvis medfører betalt beskæftigelse en måde at organisere sit liv og sin hverdag på, relationer til andre mennesker, økonomiske muligheder og muligheder for at bruge og udvikle sine evner, som personer uden for arbejdsmarkedet ikke selvfølgelig har adgang til.

Der kan være brug for at præcisere, hvad der menes med *arbejdsmarkedet*, og hvornår man kan betragtes som værende en del heraf eller modsat at stå udenfor. Den ugentlige standardarbejdstid for lønarbejde er i Danmark 37 timer. Reelt arbejder nogle mere, andre mindre, og flexjobberes arbejdstid afgøres individuelt på baggrund af en vurdering af den enkeltes arbejdsevne. Vi anser alle, der varetager et lønarbejde, for at have en tilknytning til arbejdsmarkedet, og jo nærmere timeantallet kommer 37 timer, desto større er tilknytningen. Udgør overførselsindkomst (dagpenge, kontanthjælp, førtidspension) en informants A-indkomst uden at være suppleret af en B-indkomst, regnes informanten for at stå uden for arbejdsmarkedet. Med undtagelse af informanter der er tilkendt førtidspension, betragtes alle interviewede dog som en del af *arbejdsstyrken*, hvorfor informanter der modtager dagpenge eller kontanthjælp, anses for at være nærmere arbejdsmarkedet end førtidspensionister.

Som beskrevet i kapitel 2, befinder hovedparten af de 20 interviewede sig i en udsat position i forhold til arbejdsmarkedet. Kun to informanter er aktuelt i fuldt betalt beskæftigelse. Fire er almindeligt arbejdsøgende, to er arbejdssøgende og godkendt til flexjob, mens en informant er sygemeldt fra sin arbejdsøgning. Otte informanter er førtidspensionister, og af disse har en B-indkomst. En informant er i et jobafklaringsforløb og varetager en tidsbegrænset ansættelse, og to modtager kontanthjælp. Den høje forekomst af arbejdsløshed og førtidspension blandt de interviewede tilskrives til dels, at de er rekrutteret fra væresteder og initiativer målrettet socialt og psykisk sårbare voksne.

I forskningen vedrørende ensomhed blandt mennesker på arbejdsmarkedet, og i analysen nedenfor, stilles skarpt på ensomhed *på arbejdspladsen* i forhold til bl.a. kollegaer og ledelse. Dette fokus udelukker dog ikke, at mennesker på arbejdsmarkedet også kan opleve ensomhed i relation til personer, som de ikke deler arbejdsplads med, fx venner og familie, hvilket flere interviewede fortæller om. Omvendt, når vi fokuserer på ensomhed knyttet til en position uden for arbejdsmarkedet, ser vi på, om der er sammenhæng mellem den ensomhed, de interviewede beskriver i forhold til enten eksisterende eller fraværende relationer, og det at være uden et lønnet arbejde.

Interviewene rummer med få undtagelser ikke oplysninger om den specifikke arbejdsplads, informanterne har tabt forbindelsen til, og nogle interviewede har aldrig været på en arbejdsplads, fx studerende. Vi ved heller ikke noget om deres indstilling til det lønarbejde, de ikke længere har, eller deres forhold til tidligere kollegaer. Vi kan derfor ikke sige, hvad de interviewede præcist har mistet ved ikke længere at have et arbejde, ligesom vi ikke kan udelukke, at jobtab for nogle interviewede faktisk kan have mindsket deres oplevelse af ensomhed. I en undersøgelse af langtidslediges coping med arbejdsløshed påviser professor Jørgen Goul Andersen, Aalborg Universitets Center for Komparative Velfærdsstatsstudier, at selvom de som ledige har en øget kontakt med deres venner og bekendte, er der *alligevel* en lille stigning i oplevelsen af ensomhed (Andersen 2002). Vi forsøger derfor at forstå konsekvenserne af *ikke* at have et lønarbejde ved at se på, hvilke forhold ved lønarbejde der potentielt kan virke beskyttende mod ensomhed. Fremhævelsen af generelle forhold og effekter ved arbejde antages også at have relevans for mennesker, der oplever ensomhed *på arbejdspladsen*. Det skyldes at fx kollegarelationer – i stedet for at virke beskyttende – sommetider kan være direkte fremmede for ensomhedsoplevelsen.

AT STÅ UDEN FOR ARBEJDSMARKEDET

Anne er i slutningen af 40'erne og bor i et hus i Hovedstadsområdet med sin mand gennem mange år. Han arbejder som håndværker, og sammen har de en voksen søn, som bor for sig selv. Anne er dobbelt uddannet. Først som sygeplejerske og siden som læge. Hun har arbejdet 10 år på en forsknings- og uddannelsesinstitution og havde i dette job kontakt med mange kollegaer og patienter. På grund af psykisk sygdom måtte Anne for under 5 år siden forlade arbejdsmarkedet og fik tildelt en førtidspension. Anne er økonomisk bedre stillet end mange andre interviewpersoner. Selvom hendes arbejde kunne være stressende, savner hun det. Hun savner sine kollegaer, sine faste patienter, brugen og udvikling af sine faglige færdigheder. Annes hverdag går med behandling, motion, at træne med sin hest, og nogle gange kommer hun i et studiemiljø for psykisk sårbare. Træningsprogrammet og oplevelserne med hesten synes hun, giver noget at tale med familie og veninder om, men det bliver hurtigt det samme. Og indholdet i hverdagen er ikke tilstrækkeligt til, at den er fyldt ud. I tiden, hvor manden er på arbejde, er ensomheden derfor størst. For Anne er det særligt svære ved at stå uden for arbejdsmarkedet, at hun selv skal tage initiativ til de aktiviteter, hun foretager sig. Hun efterlyser et opsøgende initiativ, der hjælper førtidspensionister med at skabe sig en hverdag og et liv uden for arbejdsmarkedet. For Anne føler, at hun er efterladt som tilskuere til arbejdende menneskers aktive liv – og det er ensomt.

Selværd og status

Lønarbejde er muligvis den enkeltstående kategori af aktivitet, der er mest definerende for voksenlivet i vestlige samfund (Kates, Greiff & Hagen 1990). Arbejdspladsen hævdes at have erstattet flere traditionelle sociale institutioner såsom kirke og andre samfundsorganiseringer (Wright 2007). Børn og unges uddannelsesforløb er tilrettelagt efter, at de skal kunne komme til at varetage et betalt arbejde i deres voksenliv, og det første betalte job markerer som både teenager og voksen overgangen fra en fase til en anden. Ældrelivet er bl.a. karakteriseret ved ophøret med arbejde, og nogle af de vanskeligheder, der kan være forbundet med begyndelsen på en tilværelse som efterlønsmodtager eller pensionist, opstår herved (Fisker, La Cour & Jacobsen 2012). At vi taler om lønarbejde og *betalt* arbejde er helt bevidst. For betalingen er afgørende, idet den muliggør det voksne menneskes selvforsørgelse. At stå uden for arbejdsmarkedet og være ude af stand til at forsørge sig selv kan formindske *selværdet*, og der ses hos overførselsindkomstmodtagere en tendens til at vurdere egen *status* i samfundet lavere end lønmodtagere (Kates, Greiff & Hagen 1990). Nogle kommer med tiden til at se sig selv som *andenrangsborgere*, og visse undersøgelser peger på forekomsten af en oplevelse af *isolation* fra det øvrige samfund.

Jobtabs betydning for hverdagens struktur og indhold

At varetage et job betyder almindeligvis, at nogle af døgnets timer er forbeholdt arbejde, mens aktiviteter der har med ens privatliv at gøre, må foretages i de resterende timer¹¹. Søvn, indkøb, madlavning, måltider, fritidsaktiviteter, samvær med familie og venner, frivilligt foreningsarbejde, ferie osv. tilregnes kategorien af aktiviteter, der tilhører privatlivet. Det at varetage et arbejde har på denne måde en *strukturerende effekt* på hverdagslivet (ibid.). Derved får den arbejdendes dagligliv karakter af en rytme, som deles med andre med lignende struktur i hverdagen. Mennesker på arbejdsmarkedet kommer derved til at leve relativt *synkron* liv, tage til og fra arbejde på samme tid, handle på de samme tidspunkter, holde ferie i de samme uger, fx industriferien, osv. Står man derimod uden for arbejdsmarkedet, deler man ikke selvfølgelig denne rytme, og der kan opstå en fornemmelse af at stå udenfor – som en tilskuere der observerer de arbejdendes synkron bevægelser. Kvinden præsenteret i casen ovenfor, beskriver det således:

¹¹ Her tages der udgangspunkt i en traditionel 37-timers arbejdsuge med en arbejdstid på mellem 7-8 timer om dagen, 5 dage om ugen. En del arbejder på andre måder, fx i døgnvagt eller længere perioder på arbejde og længere perioder fri.

”Det er lige som om, at der er sådan en travhesteløbsbane, hvor de løber rundt i en konkurrence, og så er jeg stillet inde på midten og er færdig og kan ikke bruges mere. Og det er ensomt at stå derinde, mens de andre tæsker rundt i deres karrierer og deres liv. Så er det ligesom om, jeg er sat af. Der er ikke noget, jeg skal. Der er kun det, jeg skal, som jeg selv har fået sat i gang. For ellers så er der ingenting.”

Kvinden beskriver, hvordan det at være vidne til de arbejdendes synkrone rytme opleves som ensomt. Som at være færdig, sat af og ubrugelig. Samtidig peger hun på et andet væsentligt forhold ved det at stå uden for arbejdsmarkedet, nemlig manglen på et på forhånd givet indhold, noget man skal. Udover at tilføre dagliglivet struktur bidrager lønarbejde nemlig også med et *indhold* i hverdagen. I modsætning hertil oplever denne kvinde, at hun kun skal det, som hun selv får sat i gang. Ellers er der ingenting. Hun skal selv fylde sin hverdag med indhold og selv afgøre aktiviteterens nødvendighed. I bestræbelsen på at tilnærme sig noget hun skal, beder kvinden derfor sommetider stedet, hvor hun har sin hest opstaldet, om ikke at lukke den ud om morgenen, så hun er nødt til at bevæge sig derhen for selv at gøre det.

Lønarbejde skaber indhold og bidrager til en form for indramning af tiden, mens mennesker uden for arbejdsmarkedet kan opleve, at timerne flyder ud og flyder sammen. Uden et arbejde er der ingen given fritid (ibid.), og en informant på førtidspension fortæller, hvordan han faktisk oplever sin tilværelse som et konstant arbejde:

”Det er godt nok et arbejde at være på førtidspension, det kan man sgu da godt sige. Man skal sørme gøre noget for at holde sig i kontakt med det hele.”

Ophævelse af hjemmet som frirum

Mennesker uden for arbejdsmarkedet bruger ofte mere tid hjemme hos sig selv end mennesker på arbejdsmarkedet, men for mange udgør hjemmet ikke længere det frirum, det engang gjorde. Hjemmet kommer derimod til at udgøre en del af den arena, hvor de skal forsøge at holde sig selv beskæftiget. For dem der forsøger at opnå tilknytning til arbejdsmarkedet, kan det være en udfordring at vedligeholde deres arbejdsparathed, eftersom de hjemlige rammer kalder på en anden adfærd. Samtidig er der ikke tilstrækkeligt med opgaver at fylde tiden ud med, og de der er, løses mindre effektivt, end mennesker med et lønarbejde typisk ville gøre det (Jahoda 1982; Hayes & Nutman 1982). En arbejdssøgende informant beskriver, hvordan hun ikke *”kører med samme tempo derhjemme”*, som når hun har et job, og at hendes nedgang i aktivitetsniveau er forværende for hendes jobmuligheder såvel som hendes evne til at varetage et nyt arbejde. Hjemmet kan for mennesker på, såvel som uden for arbejdsmarkedet være forbundet med ensomhed. For en informant der er i fuldtidsarbejde, var ensomhedsoplevelsen i hjemmet så stærk om aftenen, at han fik sig et aftenarbejde oveni. Beskæftigelse trængte for denne informant på en meget konkret måde hans ensomhed i baggrunden til trods for, at hans nye arbejde heller ikke indebar samvær med kollegaer.

Identitet og sociale roller

Uden det indhold i hverdagen som følger af et lønarbejde, mindskes inputtet til emner, som mennesker uden for arbejdsmarkedet oplever at kunne byde ind med eller tale med om. En kvinde siger:

”Det er også svært, at når man taler med andre, så har man ikke rigtigt noget at fortælle. Fordi der er ikke sket noget. Der er ikke noget begivenhedsrigt, der er sket. Altså, jeg har ikke oplevet et eller andet i løbet af dagen, som ikke var forudsigteligt. Det sker, men det er så kun, fordi jeg selv hele tiden er opsøgende.”

Effekten af positionen uden for arbejdsmarkedet ses dermed at slå ind i denne kvindes sociale møder og relationer, fordi hun oplever at stå uden noget at bidrage med i samtaler. Hun har, som billedet med travbanen illustrerer, en fornemmelse af at stå stille, alt imens alle andre bevæger sig. Hun oplever sjældent noget, som hun ikke selv har initieret, hvilket oftere er tilfældet for mennesker på arbejdsmarkedet. Betalt beskæftigelse kan på daglig basis indebære uforudsete arbejdsopgaver, arbejdsopgaver stillet af andre, sociale interaktioner og hændelser, som man ikke selv har taget initiativ til eller vidste, at man skulle tage del i på forhånd. I et samfund, hvor lønarbejde spiller en tiltagende rolle, udgør det i sig selv en udfordring ikke at kunne tale med om sit arbejde, og ikke at kunne præsentere sig via sit erhverv i mødet med nye mennesker (Kates, Greiff & Hagen 1990). En mandlig informant siger:

”Jeg tager ikke rigtig kontakt til nogen, for det første de spørger om, er: ”Hvad laver du?” Hvad skal jeg så svare? Hvis jeg nu sagde, at jeg får en pension, vil folk i de fleste tilfælde sige: ”Nå”. Langt de fleste mennesker trækker sig, hvis man siger man er arbejdsløs, eller at man er på overførselsindkomst.”

For dem, hvis arbejde har spillet en afgørende rolle for deres identitet, er der således en særlig udfordring i konstruktionen af en ny selvforståelse, der ikke tager udgangspunkt i deres erhverv. Med et jobtab følger tabet af sociale relationer i form af arbejdskontakter, men kvaliteten af private relationer påvirkes også, idet individets forudsætning for deltagelse i social interaktion ændres. Der tilflyder ikke længere samme input i form af samtaleemner, hvorfor karakteren af det, som deles og tales om, ændres, tilsammen med måden man kan præsentere og positionere sig på i sociale sammenhænge. For personen uden arbejde kan dette medføre en følelse af at være anderledes og af ensomhed. Det kan i sidste ende resultere i social tilbagetrækning (ibid.). En kvindelig førtidspensionist siger:

”Jeg har sagt farvel til nogle rigtig søde mennesker, fordi jeg følte mig forkert i forhold til dem. Fordi de levede op til alle de der krav om succes. Alle de der kriterier, dem levede de til fulde op til. Jeg var træt af, at når de spurgte: ”Hvordan går det så med dig? Hvad laver du så?”, så måtte jeg trække dem helt over i en anden og negativ verden. Jeg kunne ikke spejle mig i dem og deres liv, og de kunne ikke spejle sig i mit. Så jeg blev simpelthen nødt til af følelsesmæssige årsager at slippe dem. Det var for hårdt.”

Som ovenstående citater peger på, udgør lønarbejde i dagens samfund en mulig platform for at fortælle om sig selv og fremstå som en person, der lever op til, hvad der i det brede samfunds øjne er efterstræbelsesværdigt. Mennesker uden for arbejdsmarkedet har ikke samme adgang til at opfylde disse krav, og en kvinde siger herom:

”Jeg savner mit arbejde forfærdeligt. Jeg savner at have en karriere. Det er også et tab. Jeg havde mange kollegaer, og jeg havde faste klienter, som jeg kørte hos. Jeg var ved at tage en efteruddannelse for at blive endnu dygtigere. Alt det savner jeg.”

Arbejdskollegaer muliggør udover daglig snak også faglig snak, og uden en arbejdsplads besværliggøres det at vedligeholde sin faglige identitet og kompetencer. En informant uddannet i kost og ernæring sammenligner samværet med fagfæller og mennesker med en anden faglig baggrund:

”Man har en fælles referenceramme. Man taler i vid udstrækning samme sprog, så man forstår hinanden. Man har nogenlunde samme måde at tænke og ræsonnere på. Med andre faggrupper kan der være nogle, der siger: ”Hvad? Hvor kom det fra?” Og så er det en kobling, man selv synes, er den mest naturlige i verden. Der er da ikke noget mere naturligt, end at diskutere afføring over frokosten.”

I samtalen med andre faggrupper vækker informantens tankerække ingen genklang, og hun efterlades med en følelse af anderledeshed og ensomhed.

Begrænsede udfoldelsesmuligheder

Flere af de interviewede der er uden for arbejdsmarkedet, søger at vedligeholde deres interesser, aktivitetsniveau, personlige udvikling og adgang til fællesskab via engagement i forskellige aktiviteter. Deres forringede økonomi begrænser imidlertid deres udfoldelsesmuligheder, hvilket i litteraturen omtales som et tab, der oven i jobtabet tilføjer et sekundært tab (Kates, Greiff & Hagen 1990; Feather 1990). To af de interviewede siger fx:

”Jeg har sgu ikke råd til at tage på familiehøjskole med mine børn. Jeg ved godt, at man kan gøre noget selv, men jeg har bare ikke nogen penge til det. Og jeg har ikke lige en bil eller et kørekort, så jeg kan køre et eller andet sted hen, så det bliver ret dyrt. Vi foretager os da nogle ting, og vi har også været i feriehus, som jeg så brugte for mange penge på. Det er altså bare svært.”

”Jeg har ikke råd til at betale de gebyrer, det koster at gå på aftenskole. Jeg er virkelig skåret ind til benet, og det gør det sværere at komme ud. Der er kun penge til det mest nødvendige.”

Arbejdskolleger bidrager med en bredde i relationer, og med jobtab følger en risiko for tab af kontakt til tidligere kollegaer. Samtidig kan økonomiske begrænsninger stille sig i vejen for adgang til nye fællesskaber eller deltagelse i aktiviteter sammen med andre, der indebærer udgifter. Konsekvenserne heraf afhænger af ens øvrige netværk, men for en interviewet enlig mor, som er kaldt Marianne i casen først i kapitel 3, betyder hendes arbejdsløshed, at der kan gå uger imellem at hun er sammen med andre voksne mennesker:

”I min hverdag er jeg helt alene, så når jeg ikke har et arbejde, kan der godt gå uger, før jeg ser en voksen over mine børns alder. Jeg ringer ofte til mine forældre bare for at snakke – ’bla bla bla’. Men der kan godt gå uger imellem, at jeg ser nogen face-to-face over 17 år. Og det er sgu ensomt.”

Arbejdskolleger giver mulighed for daglig voksenkontakt og for uformel snak, hvilket er vigtigt i forhold til tilfredsstillelse af basale sociale behov (Wright 2007). Særligt for dem hvis øvrige adgang til fællesskaber er begrænset (Wright, Burt & Strongman 2006). En interviewet kvinde siger:

”Det betyder rigtig meget, at man har nogle kollegaer at plidre-pladre med i frokosten. Det er lige meget om hvad. Det giver ensomhed ikke at have den daglige voksensnak, nogen der kontinuerligt følger med og spørger: ”Nå, hvordan gik det så med...”. Nogen der spørger til en, og som man selv kan spørge til, så man føler sig som en del af et fællesskab.”

Arbejdskolleger er imidlertid ingen garanti imod oplevelsen af anderledeshed. I det følgende belyses, hvornår relationer til kollegaer kan virke ensomhedsfremkaldende.

ENSOMHED PÅ ARBEJDSPLADSEN

De interviewede beretter om både positive og negative erfaringer ved det at være på arbejdsmarkedet og del af et kollegafællesskab. Særligt fællesskab med kollegaer synes at kunne dække nogle sociale behov, men kan samtidig blotlægge eller afføde andre, der ikke dækkes, fx mangel på følelse af forbundethed eller at deltage i kollegafællesskabet uden for arbejdstiden og -pladsen. Det at indgå i et kollegafællesskab er dermed ikke tilstrækkeligt til at slippe uden om ensomheden. Det er kvaliteten af relationen til kollegaer, der er afgørende – parallelt med den ensomhed, de interviewede beskriver i forhold til deres private relationer. For dem hvis forhold til kollegaerne er negativt, er netop dette forhold en afgørende faktor i deres oplevelse af ensomhed på arbejdspladsen (Ozcelik & Barsade 2011). En forskergruppe ved University of Canterbury definerer oplevelsen af ensomhed på arbejdspladsen som:

”Emotional lidelse forårsaget af en opfattet mangel på gode interpersonelle relationer mellem ansatte i et arbejdsmiljø”¹² (Wright 2007, s. 5, egen oversættelse).

Arbejdspladsensomhed kan siges at rumme to dimensioner: *emotional deprivation*, altså at ens arbejde ikke møder ens emotionelle behov, samt *manglen på socialt fællesskab på arbejdspladsen*. To typer af arbejdsmiljø kan virke særligt udløsende for disse ensomhedsskabende faktorer: et *produktivt arbejdsmiljø uden fællesskabsfølelse og social støtte* samt et *køligt arbejdsmiljø præget af frygt* (Wright, Burt & Strongman 2006; Wright 2007). Uoverensstemmelse mellem medarbejderens og organisationens værdier samt en for stor arbejdsbyrde og mangel på kontrol kan tillige bidrage til ensomhed på arbejdspladsen (Wright 2007). Oplever medarbejdere ensomhed på arbejdspladsen i relation til kollegaer eller overordnede, vil deres engagement i og grad af forpligtigelse til organisationen svækkes, hvilket vil resultere i en forringet jobperformance, og i nogle tilfælde frivillig eller ufrivillig jobafgang (Ozcelik & Barsade 2011).

Interviewene viser også at der kan opstå ensomhed på arbejdspladsen, hvis samtalen i kollegafællesskabet giver anledning til, at mennesker konfronteres med deres egen livssituations forskellighed fra flertallet, og dvs. i forhold til samfundets sammenlignelige milepæle (som beskrevet i kapitel 4). Dette kan hindre en oplevelse af forbundethed. En kvinde fortæller:

”Hvis man som jeg er i en anden livssituation end gennemsnittet, så er pauser, hvor de fortæller om deres mand, eller om at de skal ud og rejse, svære. Så kan jeg godt mærke, at jeg er anderledes. Og der kan jeg godt føle mig ensom i det at have andre levevilkår. Jeg har ikke det samme at fortælle.”

Arbejde, sociale færdigheder og udsathed

De interviewede kæmper for at opøve sociale færdigheder og kompetencer, de ikke fik lært tidligt i livet. Mennesker med ensomhedserfaringer i deres øvrige liv kan derfor antages at stå svagere i forhold til fx uformel kommunikation mellem kollegaer, der udgør et centralt element når man er i beskæftigelse (Wright, Burk, Strongman 2006; Ozcelik & Barsade 2011). En informant beskriver således, hvordan hun på en arbejdsplads oplevede ikke at kunne deltage i kollegaernes smalltalk, til trods for at de var jævnaldrende:

”Rigtig mange af mine kollegaer var ret unge ligesom mig selv, og jeg kunne virkelig blive ramt af, at jeg slet ikke havde noget tilfælles med dem. Jeg kunne få en oplevelse af, at vi talte på forskellige frekvenser og ikke kunne tune os ind på hinanden. De gik op i nogle ting, som jeg ville ønske, at jeg også kunne gå op i, for inderst inde ville jeg faktisk gerne være den, der kunne være overfladisk og smalltalke, fordi jeg gerne vil høre til og være en del af det her fællesskab.”

Informanten oplever, at hendes færdigheder i forhold til uformel snak på et upersonligt plan er begrænsede og foretrækker i stedet dybe, eksistentielle, personlige samtaler, hvilket er en forventning, det kollegiale fællesskab ikke nødvendigvis kan indfri. Dette giver hende en oplevelse af at være anderledes, og hun føler sig ensom.

Informantens oplevelse giver anledning til refleksion over, hvorvidt mennesker med ensomhedsoplevelser på kanten af arbejdsmarkedet i en finansiel krisetid kan have ekstra svært ved at etablere sig fast på arbejdsmarkedet bl.a. pga. deres besvær med at deltage i en social omgangsform, der forudsætter en særlig form for færdigheder i forhold til niveauet, man samtaler og relaterer til hinanden på (Wright 2007). For eksempel fortæller en anden informant, at hun ikke er særlig god til hverken at netværke eller at bruge de relationer, hun har, hvilket begrænser hendes jobmuligheder. Det er svært at få nys om jobs via bekendte, hvis man ikke kender ret mange, eller hvis kvaliteten af ens relation til dem man kender, ikke indebærer, at de kærer sig om, hvorvidt man er i arbejde eller ej.

Forskningen viser, at mennesker på kanten af arbejdsmarkedet i en *krisetid* kan have særligt svært ved at bevare eller opnå en tilknytning hertil (Christiansen & Kjær 2013). Det dokumenteres, at den økonomiske krise fra 2008 og frem har haft større konsekvenser for *personer med sindslidelser* end for den øvrige del af befolkningen. Personer med sindslidelser på det danske arbejdsmarked har således oplevet et større jobtab end deres kollegaer uden psykiske lidelser og har samlet set dårligere chancer for at klare sig godt igennem krisen i forhold til at få eller bevare et job i denne periode. Betydningen af en psykisk lidelse for risikoen for at miste jobbet er markant større under krisen end under en periode med økonomisk fremgang, og krisen har dermed lagt pres på arbejdsmarkedets rummelighed. Samtidig finder undersøgelsen indikationer på, at en øget inklusion ikke sker af sig selv, når en evt. højkonjunktur indtræffer. Tværtimod kan det forventes, at virksomhederne tager fra ”toppen”, og at personer med psykisk lidelse således ikke blot er først *fyret*, men også sidst *hyret*.

Beskyttende faktorer mod ensomhed på arbejdspladsen

Gode og støttende kollegarelationer kan beskytte mod ensomhed og være med til at opfylde emotionelle behov. Man kan dog godt opleve at en relation til kollegaer er god og støttende, uden at det nødvendigvis fører til en følelse af fællesskab eller forbundethed. Forskning viser desuden, at sandsynligheden for venskaber mellem kollegaer øges, hvis de opfatter deres *overordnede* som ikke-støttende, uretfærdige og upålidelige (Wright 2007). I et frygtsomt arbejdsklima vil der således kunne opstå emotionelle forbindelser mellem medarbejdere, der kan virke beskyttende mod ensomhed på arbejdspladsen. En interviewperson beskriver her, hvordan oplevelsen af forbundethed mellem hende og hendes kollegaer virker ensomhedsreducerende:

¹² ”Emotional distress caused by the perceived lack of good quality interpersonal relationships between employees in a work environment.”

”Jeg er på en rigtig, rigtig god arbejdsplads nu, hvor jeg virkelig har oplevet at bonde med de mennesker, jeg arbejder sammen med. Og virkelig at kunne nyde det. Vi har fokus og trækker på, hvad vi hver især kan, på de kompetencer vi har, og de færdigheder, vi er i besiddelse af. Det giver mig en fornemmelse af, at der bliver kigget ind i en, og at den person man selv oplever at være, bliver set. Hvis de tager de egenskaber ud af en, som man selv oplever at være i besiddelse af, og bringer dem i spil i en social kontekst, så synes jeg, at ensomheden får mindre plads.”

Oplever man faktisk fællesskab med sine kollegaer, men er ude af stand til at deltage i fx sociale arrangementer, vil ensomheden alligevel kunne vækkes. En informant fortæller:

”På en arbejdsplads hvor det var hyggeligt og socialt, og nogle foreslog: ”Skal vi gå i biffen efter fyraften?” , måtte jeg sige: ”Nej, det kan jeg ikke, jeg skal hjem til mine børn”. Jeg kunne aldrig deltage i de der ting, og det føltes rigtig ensomt, fordi det var noget jeg gerne ville og fik muligheden for, men ikke kunne.”

En undersøgelse viser at oplevelsen af forbundethed med bare én kollega måske er nok til at beskytte mod arbejdspladsensomhed (ibid.). Men nogle gange formes følelsen af forbundethed mellem kollegaer ikke til trods for gensidig sympati og social støtte. To interviewede forklarer, hvorfor det i deres tilfælde ikke fandt sted:

”Det sted jeg har arbejdet længst, og som jeg faktisk holdt af, var kollegaerne ikke sådan nogen jeg kunne invitere i mit privatliv. De var den slags mennesker, man holder af, men vi er for forskellige til, at vi kan lukke hinanden ind i livet.”

”Jeg havde en rigtig god relation til nogle, jeg arbejdede med igennem mange år. Men ikke så god en relation, at jeg ville invitere dem hjem og se dem privat. Der var en, der var et emne, som måske kunne udvikle sig. Med de andre var det fint på job, og vi kunne også snakke om andre ting, også sådan mere personlige ting osv. Men derfra og så til at ses med dem hjemme, det ville jeg ikke. Altså, det holdt jeg adskilt fra mit privatliv.”

For disse informanter forudsætter følelsen af forbundethed til kollegaer, at relationen overgår fra den offentlige til deres private sfære. Men netop denne overskridelse, etablering af en nær relation, har personer, der oplever ensomhed i deres relationer uden for arbejdsmarkedet, vist sig at have svært ved. Derfor vil personer, der oplever ensomhed i deres private relationer eller ensomhed pga. mangel på tætte relationer, formentlig have en øget risiko for at opleve ensomhed på arbejdspladser, fordi det er samme type af sociale færdigheder, der kræves. Kvaliteten af deres relation til familie og venner er samtidig afgørende i forhold til det at bearbejde og afbøde effekter af arbejdspladsensomhed, og også i denne henseende er mennesker, der føler sig ensomme i private relationer, mere udsat (ibid.). Mennesker med ensomhedsoplevelse i privatlivet vil derfor antageligvis rammes hårdere af arbejdspladsensomhed end andre.

AFRUNDING

Hovedparten af de interviewede står uden for eller er perifert tilknyttet arbejdsmarkedet. Det betyder, at de er i en samfundsmæssigt devalueret position og kan have vanskeligt ved at opretholde et selvværd og en social identitet, der matcher samfundets forventninger til et succesfuldt liv. Arbejdsmarkedet strukturerer i vid udstrækning samfundets tid og rum, og det kan være smerteligt for mennesker, der står uden for arbejdsmarkedet, at være vidner til de arbejdendes synkronede livsførelse. Beskæftigelse bidrager med et indhold til hverdagen, som personer uden arbejde selv skal opfinde. Ligeledes skal der ydes en indsats for at skabe forskel på dagens timer, der uden ydre struktur flyder sammen, og hjemmet udgør ikke et frirum, fordi hjemlige aktiviteter skal tjene til opretholdelse af aktivitetsniveau og evt. arbejdsparathed.

Jobtab har for en række informanter påvirket deres private relationer og forringet tilkomsten af nye, fordi de ikke kan tale med om eller præsentere sig via deres arbejde og professionelle identitet. Dette kan i relationen til venner afføde en oplevelse af anderledeshed, ensomhed og føre til social tilbagetrækning. Jobtab medfører forringede økonomiske og sociale udfoldelsesmuligheder, der gensidigt påvirker hinanden negativt. For nogle interviewede har tab af job medført tab af daglig voksenkontakt.

At have arbejde og kollegaer eliminerer ikke ensomhed. En fælles faktor i forhold til ensomhed i private relationer er, at det er kvaliteten af relationer til kollegaer, der er afgørende. At opleve sig som anderledes i relationen til kollegaer kan således fremkalde arbejdspladsensomhed. De interviewede oplever, at de ikke fuldt ud mestrer de sociale færdigheder, der forudsættes på en arbejdsplads og i et kollegafællesskab. Dette placerer dem i en sårbar position i forhold til at fastholde eller opnå tilknytning til arbejdsmarkedet.

Oplevelsen af forbundethed til en eller flere kollegaer kan reducere ensomhed på arbejdspladsen. Det at opnå forbundethed til kollegaer kan dog være sværere for mennesker, der føler ensomhed i deres private relationer. Samtidig vil de kunne rammes hårdere af arbejdspladsensomhed end andre, fordi kvaliteten af deres relationer til familie og venner udgør en begrænsning i forhold til afbøde den ensomhed, de oplever på arbejdspladsen.



ENSOMHEDENS begyndelse – mobning og dens konsekvenser

Janni er i midten af 40'erne, single og bor alene i et lille rækkehus i Århus. Få gader fra hendes barndomshjem, hvor forældrene stadig bor, og med udsigt til storebrorens hus fra sit stuevindue. Janni har en bachelorgrad i antropologi fra Århus Universitet, men er pga. en kronisk sygdom i dag førtidspensionist. Hun maler, komponerer musik og interesserer sig for dansk design. Jannis opvæksthjem var trygt og konfliktfrit, men hun savnede at kunne tale med sine forældre om betydningsfulde ting i sin tilværelse. Særligt i teenage-årene, hvor hun sprang ud som lesbisk og ikke kunne dele sine tanker med dem. Jannis skoletid var præget af massiv mobning, som ingen voksne greb ind overfor. Mobningen og de voksnes passivitet fik hende til at føle sig forkert, anderledes og ensom. Følelser, som homoseksualiteten cementerede. Hun slås i sit voksenliv for at komme den socialfobi til livs, som siden barn- og ungdommens negative sociale erfaringer har fulgt hende. Janni over sig i at skabe relationer til andre mennesker i en café for psykisk sårbare.

Deltagerne i dette studie er som beskrevet i kapitel 2 rekrutteret til undersøgelsen ud fra erfaringer med langvarig og tilbagevendende ensomhed fra barn-, ungdom eller tidligt voksenliv. Fra et voksent, erfarent og reflekteret perspektiv beretter de, hvordan begivenheder og vilkår tidligt i livet har været med til at forme deres liv med ensomhed, og hvad der gjorde, at den bed sig fast og blev tilbagevendende og langvarig.

Informanterne fortæller, hvordan for meget tid alene, et hjem med få besøgende, mobning og social eksklusion i barndom- og ungdom udgør erindringer om deres tidligste erfaringer med ensomhed. Hertil kommer svære vilkår som sygdom, misbrug og dødsfald i den nærmeste familie, forældres skilsmisse, anbringelse uden for hjemmet og flytninger. De fleste har manglet forældre eller andre voksne at tale med om deres følelser og oplevelser gennem deres barn- og ungdom.

Analysen af de interviewedes beretninger peger således på, at det tidlige livs sociale oplevelser har udgjort en kritisk periode for livets sociale udformning. Her er særligt konsekvenserne af meget tid alene, social eksklusion, mobning og manglende voksenstøtte fremtrædende. Dødsfald, sygdom og brud med egne kæresten og ægtefæller i voksenlivet, har været med til at fastholde dem i ensomhed.

ET STILLE OPVÆKSTHJEM

Mange informanternes ensomhedshistorier er karakteriseret ved en opvækst, hvor de var meget alene. De fortæller om et barndomshjem, hvor der ikke blev talt meget om, hvad man følte og tænkte. De fortæller om det ikke at kunne tale med nogen, om svære oplevelser som skilsmisse eller en forældres eller en søskendes sygdom eller død. Om mangel på forståelse og om, at der i hjemmet generelt ikke blev talt om "dybsindige" eller "vigtige ting i livet". Mange har i opvæksten tidligt været meget overladt til sig selv i et hjem med meget lidt socialt liv. Med kun få eller ingen barndomsvenner har det betydet at de har stået meget alene, uden nogen at dele børne- og ungdomslivets begivenheder med.

Informanterne er blevet bedt om at beskrive erindringer om den stemning der prægede deres opvæksthjem og forældrenes sociale liv. Flere beskriver at deres opvæksthjem var stille, og at der sjældent kom gæster. En kvinde fortæller, hvordan hun selv blev opfordret til ikke at invitere gæster, her i forbindelse med en børnefødselsdag:

"Det ligger måske også fra mit barndomshjem, at jeg har lidt svært ved at lukke nogen ind. Fordi Far havde meget arbejde, og han magtede ikke ret meget "gæsteras", som de kaldte det. Og Mor følte egentlig ikke noget behov for det. Det var nok det, der plagede vores barndomshjem, men jeg har ikke tænkt over det som barn. Børn er jo bare i det. Jeg kan huske, da Mor overtalte mig til, at "jeg ikke havde lyst til at holde fødselsdag". For så var hun fri for at skulle have alle ungerne hjem... Bagefter har jeg tænkt over det, at hun overtalte mig: "Du har da ikke lyst til at holde fødselsdag, har du?" Sådan lagde hun ordene i munden på mig. Og: "Nej, det havde jeg da ikke". Det var først, da jeg blev lidt ældre og ikke selv blev inviteret til noget som helst, at jeg tænkte over det. Jeg blev jo holdt ude."

Kvinden beskriver her også, hvordan hun i sit voksenliv føler sig påvirket af den sociale kultur hun kommer fra. Amerikansk forskning i social tilknytning finder sammenhænge mellem relation til forældre i barndommen og ensomhed senere i livet (Hagerty et al. 1996; Hagerty & Williams 2002). Opvæksthjemet spiller en central rolle for menneskers tilegnelse af sociale omgangsformer. Kommer man fra et hjem, hvor ro og stilhed har høj prioritet på bekostning af sociale aftaler, lærer man, at "det er sådan man gør". Ligesom man i nogle informanternes barndomshjem sjældent fik besøg, fortæller andre, hvordan kulturen i deres hjem lagde op til alene-aktivitet. I tråd med flere informanternes beretninger har forskning i forældres betydning for børns akademiske færdigheder vist, at forældres opdragelsesstil bidrager signifikant til ensomhed i barndommen (Vauras & Junntila 2007). Særligt en hård og kontant far går igen i informanternes historier. I kombination med anden social sårbarhed som fx få venner eller mobning i skolen, kan dette spille en rolle for ensomhedens begyndelse. En mandlig informant fortæller, hvordan opdragelsesstilen i hans opvæksthjem betød, at han brugte meget tid for sig selv. Hans beskæftigelse med egne aktiviteter, fx lektier eller leg, var ikke tolereret af hans far i hjemmets fællesarealer:

”Da jeg var lille og sad og lavede lektier nede ved spisebordet, det syntes jeg, var rigtig hyggeligt. Min mor var ude i køkkenet med maden. Så blev freden forstyrret tit, for så kom min far hjem og sagde: ”du skal ikke sidde her, gå op på dit værelse – du har et godt værelse!”. Så måtte jeg pakke sammen og gå op og sætte mig. Og hvis jeg sad og legede: ”gå op på dit værelse, du skal ikke sidde hernede!”. Og hvis jeg hørte musik: ”skru ned, du larmer!”. Så de ting, jeg gjorde, skulle gøres hemmelige, og de skulle ikke ses. Så jeg har stadig det her med, at det jeg gør, det skal ikke ses. Det skal ikke høres for meget. Og for mig hænger det meget sammen med ensomhed. Fordi den person, som jeg er, kan jeg kun være, når jeg er helt alene.”

Manden beretter, hvordan han som barn fik en indlært forståelse af, at det han er, og de ting han gør, ikke hører til i andre menneskers nærvær. For ham betyder det, at han stadig kæmper med en ensomhedsfremkaldende ide om, at det han foretager sig, ikke hører hjemme i selskab med andre mennesker. Han har en fornemmelse af, at han skal holde sine aktiviteter for sig selv, og han ender derfor med at isolere sig.

ISOLATION OG USIKKERHED

Det kræver færdigheder at indgå vellykket i sociale sammenhænge. Man skal eksempelvis have en fornemmelse af, hvem der har lyst til at snakke, og hvad man kan tale om. Har man været meget alene under opvæksten, kan usikkerhed på egne sociale færdigheder blive en hindring, der i sidste ende kan resultere i, at ensomheden får plads til at vokse. I følgende citat er interviewpersonen bedt om at beskrive sine egne antagelser om sammenhænge mellem for meget alenetid i barndommen og voksenlivets ensomhed:

”Den ensomhed som jeg sidder i, bunder i at jeg i en meget tidlig alder var meget alene. Så lærte jeg at være alene. Nå jeg kommer ud blandt andre mennesker, så føler jeg mig anderledes... Min ensomhed kommer uden tvivl fra dengang, jeg var seks år, hvor vi flyttede. Hvor jeg var et år alene, og så bagefter kom vi til [bynavn], hvor jeg stort set var alene, indtil jeg var 13 år. Først der begyndte jeg at få en enkelt ven.”

En tilværelse med social isolation kan føre til, at man tilpasser sig situationen. Man lærer at være alene. Men som interviewpersonen beskriver, har dette hæmmet hans sociale deltagelse, da han som følge heraf føler sig anderledes i det øjeblik isolationen brydes af socialt samvær. Selvom det kan være godt at evne alenetid, er det ikke hensigtsmæssigt, hvis disse evner ender med at stå i vejen for at blive socialt inkluderet. Dette er bl.a. tilfældet for en kvindelig informant:

”Jeg har ikke fået den indføring i sociale spilleregler, som andre har. De fleste leger det ind, når de er helt små. Den mulighed har jeg ikke haft. Der er mange ting, hvor jeg ikke aner, hvad der skete, hvor det er helt naturligt for andre.”

Samlet set tegner interviewene et billede af en sammenhæng mellem det at tilbringe meget tid alene i et stille hjem i opvæksten og ensomhed i voksenlivet. Det at have været efterladt alene, uden social kontakt, har medført en usikkerhed på egne evner, der har fulgt dem ind i voksenlivet og medfører, at de trækker sig fra sociale sammenhænge med ensomhed til følge.

MOBNING OG SOCIAL EKSKLUSION

Mobning truer ikke kun socialt og psykisk velbefindende mens den finder sted, men har konsekvenser langt frem i livet. Et britisk studie af mobnings langsigtede konsekvenser viser, at mobning tidligt i livet kan hænge sammen med færre relationer i voksenlivet (Takizawa, Maughan & Arseneault 2014). Af de interviewede 20 informanter har de fleste en historie med mobning i barn- og ungdom. I deres beskrivelser afløses det at tilbringe meget tid alene af direkte social *eksklusion* i fortællinger om, hvornår deres ensomhed begyndte. Mobning, i flere tilfælde af særlig grov karakter, spiller en central rolle i deres børne- og ungdomsliv og har haft negative konsekvenser videre i livet. Udsættes man for grov mobning over længere tid, nedbrydes ens selvværd, og samtidig opbygges en tilbøjelighed til at nære mistillid til andre. Forestillingen om andre menneskers intentioner er gennem negative sociale erfaringer påvirket i en negativ retning. Informanterne fortæller, hvordan de har måttet tilpasse sig det at være lukket ude. En sådan tilpasning er ensbetydende med at isolere sig. En interviewperson fortæller følgende om mobning og udelukkelse i barndommen:

”Det var lige fra øgenavne til en blå tud og grøn harkere på tøjet og blive spyttet på osv. Blev kaldt lusepuster og pindsvin. Med tiden fik jeg dårlige nerver og begyndte at lugte ud af munden og fik så skyld for, at jeg ikke børstede tænder. Jeg måtte møde op med min tandbørste i skolen for at bevise, at jeg børstede tænder. Lægen sagde: ”den der dårlige ånde stammer simpelthen fra dårlige nerver”. Jeg var en af dem... jeg kunne ikke klare det der med mobning. Det er nok en form for rød tråd igennem det... nok mest den der følelse af at blive holdt udenfor, mobning. Og så det, at jeg nok ud fra de oplevelser, jeg har haft, har valgt at trække mig og finde interesser, som jeg kunne være alene om. Fordi jeg for ofte har oplevet, at andre har gjort mig til et problem. Og det har jeg egentlig ikke syntes, var særlig sjovt, at blive gjort til et problem.”

Citatet udgør et eksempel på, hvordan mobning og udelukkelse kan tage sig ud og gøre det begribeligt, hvordan det må have været en fordel for informanten at trække sig fra en sådan social kontekst. Også selvom det blev på bekostning af deltagelse i sociale aktiviteter.

Skiller man sig ud fra mængden, kan det give anledning til mobning. Hvad enten mobningen tager form af fysiske eller psykiske krænkelser, har den for informanterne haft en socialt marginaliserende effekt. En kvinde fortæller her om den marginalisering hun oplevede i skolen, hvor hun og hendes familie ikke levede op til de sociale normer:

”Jeg var den første i min klasse, der blev skilsmissebarn. Selvfølgelig blev folk skilt dengang. Det var bare ikke noget, man talte så højt om. Jeg var den første, så jeg var stemplet som en eller anden freak. Og så var det noget med, at man gik i det forkerte tøj og gik i billige Buffalo-efterligninger fra Kvickly frem for de rigtige.”

Mobning er et udbredt fænomen blandt børn og unge (Lasgaard 2010a), og det er veldokumenteret, at det kan sætte spor langt ind i livet. Et dansk studie viser, at 38 % af danske mænd (kohorte fra 1953) midt i deres liv har erindringer om mobning fra skoletiden (Lund et al. 2008). Studiet konkluderer videre, at der er en signifikant sammenhæng mellem erindringer om mobning og depression senere i livet. Udover at studiet indikerer en høj forekomst af erindringer om mobning, peger det ligesom vores undersøgelse på barndoms-mobningens negative konsekvenser for voksenlivet. Mange facetter ved ensomhed går igen ved depression. Flere af de mest udbredte kendetegn ved ensomhedsfølelser såsom nedtrykthed, tomhed og håbløshed er tillige at finde i symptombilledet for depression (Vanhalst et al. 2012). Det er således ikke overraskende, at der kan registreres et sammenfald mellem voksenlivets ensomhed og depression, og at begge disse forhold kan hænge sammen med mobning under opvæksten.

MINDREVÆRD OG MISTILLID

Har man haft en marginaliseret rolle i fortidens børne- og ungdomsfællesskaber, hvor mobning og udelukkelse har været en del af dagligdagen, er det ikke underligt at selvværd og tillid til andre mennesker påvirkes. En undersøgelse af danske unges trivsel fra Center for Ungdomsforskning viser en tydelig sammenhæng mellem lav selvtillid og hyppig mobning (Nielsen, Sørensen & Osmec 2010). Mens kun 4 % af de unge som vurderer, at de aldrig har været udsat for mobning, synes de har en lav selvtillid, mener 10,2 %, som vurderer at de ofte bliver mobbet – altså over dobbelt så mange – at de har en lav selvtillid. De interviewpersoner som er blevet mobbet, fortæller tilsvarende at de i voksenlivet har problemer med at tro på deres eget værd:

Interviewer: ”Har mobningen haft betydning for din ensomhed?”

Det har i hvert fald forstærket min følelse af ikke at være god nok. Jeg tror, at det er der, det kommer fra. Det har man fået spyttet i hovedet 1000 gange om dagen i hele skoletiden. På et tidspunkt begynder man at tro på det.”

Som direkte konsekvens af at få fortalt at man ikke er god nok, indoptages dette i den enkelte som en overbevisning om sig selv. Selvværdet er særligt porøst under identitetens udvikling i barn- og ungdom. Daglig devaluering er derfor særlig effektiv i livets tidlige år. En effekt som forstærkes yderligere af, at man i denne periode har mindre indflydelse på, hvilke fællesskaber man ender med at befinde sig i. Flere informanter har fx befundet sig i utilfredsstillende klassefællesskaber uden mulighed for at ændre på deres situation.

Som værn mod negative sociale oplevelser der nedsætter selværdet, fremstår en opbygning af mistillid som en tilegnet form for færdighed. Mistillid kan her betragtes som en færdighed, fordi den har fungeret som et beskyttende middel mod krænkelser fra andre. Barn- og ungdommens mobning har betydet, at de interviewede erfaringsmæssigt har lært, hvordan man kan undgå smerten ved at undlade at blotte sig for andre. Med en "mur" som billede på dette defensive reaktionsmønster fortæller en kvinde:

"Muren bremses den her tillid, fordi den fortæller, at det ikke er godt at være så tillidsfuld. Fordi lige om lidt, så er der måske en eller anden, der kaster noget i hovedet på dig. Det er meget bedre ikke at have tillid til folk end at blive ramt. Jeg har lukket mig inde i mig selv og tænkt: 'jamen, hvis de ikke vil mig noget godt, så kan det være lige meget'. Og så er det, at ensomheden ofte vokser, og at det ikke er sikkert, at folk har tålmodighed nok til at blive, indtil man er moden nok til at pille nogle af de her mursten ned. Men man vil hellere være sammen med ensomheden, end med folk som terroriserer en."

Kvinden ved, at "muren" kan stå i vejen for hendes vej ud af ensomheden. Men som en indre kamp står slaget mellem ensomheden på den ene side og risikoen for at blive såret på den anden. Her vinder ensomheden. For selvom ensomheden er smertefuld, står den ikke mål med den smerte, hun har erfaret vil indtræffe, hvis hendes tillid og åbenhed bliver besvaret med afvisning. Som en beskyttende mur bygget op af fortidens mobbeerfaringer er mistilliden blevet et nutidens fængsel. Hendes evne til at passe på sig selv kan således siges at have ensomheden som følgevirkning. Hun fortæller videre:

"Jeg kunne mærke på folk, at de tog afstand. Det var udelukkelse af fællesskaber, og når man er udsat for sådan noget, om det er mobning eller udelukkelse af fællesskaber. Så er det så hårdt, at du bygger en mur op om dig selv, så der ikke er nogen, der trænger igennem. Derved vokser ensomheden, fordi folk ikke trænger igennem den her mur. Man vil hellere beskytte sig selv for onde ting. Men så beskytter man sig jo også fra folk, der måske egentlig gerne vil en noget godt. Man udelukker sig selv fra dem, der måske vil en noget godt, fordi man er bange for dem."

At mistillid på baggrund af mobning i fortiden kan forstærke ensomheden i voksenlivet, genfindes i flere interviewpersoners fortællinger. Ligesom for kvinden ovenfor er der en tilkendegivelse af konflikten mellem at passe på sig selv og at forsøge at reducere ensomheden. En anden kvinde fortæller fx, at hun har lukket sig inde i sig selv:

"Jamen, jeg har jo bare lukket mig inde i mig selv og tænkt: 'jamen, jeg har nok i mig selv'. For hvis de ikke vil mig noget godt, så kan det også bare være lige meget, og så lukker man sig inde i sig selv, og så vokser ensomheden også."

En mandlig informant stemmer i:

"Jeg blev mobbet rigtig, rigtig meget. Det har sat sig rigtig meget på rigtig mange måder. Børn kan være nogle rigtig grusomme nogen... Måske er man mere tilbøjelig til ikke at åbne sig op, når man har været udsat for den mobningsproces, jeg har været udsat for. Så måske passer man mere på sig selv."

I informanternes fortællinger er mobning, mistillid og ensomhed forbundet således, at mistillid er en tilpasning til en social situation med mobning, hvorved man trækker sig fra sociale sammenhænge med ensomhed som resultat. Anfægter man denne forbindelse, kunne man spørge, hvorvidt mistilliden kunne afhænge af andet end mobning og negative sociale erfaringer? Nærer man mistillid til andre, er dette som beskrevet en hindring for social inklusion. Men kunne mistillid fx gå forud for og give anledning til den sociale eksklusion, som informanterne beretter om? Dette kan ikke udelukkes. Men følger man informanternes fortællinger, fremstår mobningen som selve arnestedet for deres relationelle mønstre, der siden nærer mistilliden, der står i gensidigt forstærkende forhold til ensomheden. En kvindelig informant gør nedslag i sine barndoms minder i erindringen om, hvad der kom først; mobning eller mistillid:

"Mobningen kom først. Jeg var meget åben og tillidsfuld, da jeg startede i skolen. Jeg kan huske, at jeg engang kom til øjenlæge, det var så før jeg kom i skole. Jeg havde bare så ondt i øjet. Min far var almindelig læge, men han kunne ikke se noget galt. Jeg blev ved med at pive og havde det skidt. Jeg husker, at vi sad på en stol ude på en lang gang, min far og jeg, og så pegede jeg og spurgte min far: 'er det ham der, jeg skal ind til?'. Det var ham. Så løb jeg hen til øjenlægen og tog om hans ene ben, fordi nu skulle han hjælpe mig. Så jeg havde jo udstrakt tillid, at det skulle nok blive godt. Så mobningen kom først. Det viste sig, at jeg havde fået en ridse på hornhinden, så øjenlægen sagde bagefter, at han godt kunne forstå, at jeg havde ondt."

Men selvom der tegner sig et billede af at mobning i barn- og ungdom har forbindelse til mistillid og ensomhed i voksenlivet, kan forbindelsen ikke konkluderes som værende kausal. Tager man dette studies samlede empiri i betragtning, viser hver informant sig at have en unik fortælling om ensomhedens oprindelse, dynamik og vedvarende tilbagevenden. Har man været udsat for mobning i barndommen, er det således ikke ensbetydende med at man vil opleve ensomhed senere i livet, ligesom man ej heller er immun over for ensomhed på baggrund af en lykkelig barndom. Hvad vi kan konkludere er, at dette studie giver indsigt i de erindrede erfaringer om mobning tidligt i livet, der – som anden forskning dokumenterer – udgør en risikofaktor bl.a. for ensomhed senere i livet. En anden erfaring knyttet til risiko for ensomhed i voksenlivet, der kan udledes af informanternes beretninger, er manglende voksenstøtte i barndommen.

VOKSENSTØTTE

En vigtig betingelse for hvorvidt mobningen har haft betydning for informanternes ensomhed senere i livet, er graden af støtte fra de voksne, som har været til stede som tilknytningspersoner i deres opvækst. En informant fortæller fx, hvordan hun mener at ensomheden er udsprunget af en følelse af at være overset af hendes familie under opvæksten:

"Jeg er ikke spor i tvivl om, at den [ensomheden] stammer fra min opvækst. Fordi det er dét, jeg husker, når jeg tænker tilbage. Så tænker jeg på ensomheden som det, der fyldte hele tiden hos mig. Og den er forankret i, at man ikke har følt sig mødt. Det jeg udtrykte, var vigtigt, blev [gjort] ikke-vigtigt. Og det skabte en følelse af ensomhed, en følelse af: 'nå, så er jeg ikke særlig vigtig'."

Der kan hos informanterne spores flere forklaringer på, at deres forældre ikke har bistået med støtte i svære perioder. I nogle hjem understøttede kulturen ikke samtaler om følelsesmæssige emner, nogle informanternes forældre arbejdede meget og havde ikke tid, mens andres forældre selv havde personlige problemer at kæmpe med, hvilket betød, at der ikke var overskud til at håndtere barnets problematiske situation. En informant fortæller, hvordan der ikke var støttende voksne til stede i hendes barndom:

"I mit tilfælde skete det, at da jeg var mellem 10-12 år, da blev jeg udsat for massiv mobning. Det lærte mig, at jeg var forkert. Der var ingen voksne, der greb ind. Hverken forældre eller lærere eller noget. Så jeg lærte, at jeg var forkert. Og dér sker der en forandring i mit kærlighedsforhold til mig selv, hvordan jeg betragter mig selv. Hvor jeg som barn var meget glad for mig selv og hvilede i mig selv, så mistede jeg båndet. Det var ligesom om det knækkede. Så jeg blev fraskåret kærligheden til mig selv."

Når de sociale situationer man indgår i under opvæksten, fortæller en, at man er forkert, uden at der eksisterer en modvægt i andre kontekster som fortæller det modsatte, fx venner, lærere eller forældre, vil man begynde at tro på det. Som sociale væsener tager vi bestik af de input, som kommer fra andre mennesker (Asplund 1987), og består disse input udelukkende af misbilligelse, vil man ende med at misbillige sig selv. Informanternes historier om ensomhed som resultat af mobning og manglende voksenstøtte er i tråd med amerikansk ensomhedsforskning, der finder, at mobning udgør en signifikant prædikator for ensomhed i ungdomsårene, samt at et hjem hvor åben dialog er velkommen, modvirker unges ensomhed (Segrin et al. 2012). Kombinationen af mobning og manglende mulighed for at tale om det derhjemme, kan således føre til ensomhed. Samme kvinde fortæller således videre, hvordan hun kommer til at hade sig selv, og hvordan hun begynder at trække sig og holde de ting, der sker med hende, hemmeligt pga. faren for yderligere mobning:

”Jeg hadede nogle gange mig selv, og jeg var dybt ensom, fordi jeg ikke så og anerkendte mine egne behov. Jeg var barn, helt ung. Og der var ingen voksne, som gik ind og anerkendte mig eller prøvede at tackle det og støtte mig. Så jeg var ligesom fuldstændig afskåret den der form for kærlighed, som man virkelig har brug for, når man netop har den alder, når man er 12 år. Altså der sker virkelig mange ting. Stor udvikling. Plus at det på daværende tidspunkt gik op for mig, at jeg var homoseksuel. Det turde jeg heller ikke snakke med nogen om, fordi så ville jeg bare blive mobbet endnu mere. Og jeg var bange for, at folk ville trække sig endnu mere væk fra mig, end de gjorde i forvejen.”

Den støtte som skulle have udgjort en modvægt til mobningen, og som skulle have hjulpet denne kvinde igennem en svær tid i puberteten, var ikke til stede. Kombinationen af disse omstændigheder har været særdeles ensomhedsfremkaldende.

AFRUNDING

De interviewedes opvæksthistorier vidner om mange negative sociale erfaringer i både familie- og kammeratskabsfærer, der kan medvirke til, at de har fået en ringe tro på deres egne sociale evner, lavt selvværd og mistillidsfulde forventninger til andre mennesker.

Informanterne beretter om en perifer position i børne- og ungdomsfællesskaber grundet en defensiv respons på mobning, i tillæg til opvæksthjem med social isolation og begrænset mulighed for at udvikle sociale færdigheder. Tilsammen placerer disse vilkår dem som voksne i en socialt og psykisk sårbar position. Selværdet rammes i en kritisk periode, og reaktionsmønstre tager form efter nødvendigheden af at skærme sig mod afvisning og mobning.

Den sporadiske eller helt manglende voksenstøtte i den tidlige del af de interviewedes liv har været en forværende faktor.

KAPITEL 7



Familierelationer i OPVÆKST og VOKSEN LIV

Hvilken betydning har forskellige familierelationer for ensomhed i voksenlivet? Og hvad er afgørende for om en relation til et familiemedlem beskytter imod ensomhed, bidrager til eller ikke påvirker ensomhedsoplevelsen? Familie opfattes og beskrives ofte udelukkende som en positiv kategori, et ”plusord”, en ressource i menneskers liv – uden skelen til indhold i konkrete relationer. Interviewpersonernes fortællinger viser at dette ikke altid er tilfældet. I dette kapitel fokuserer vi på kvaliteten af informanternes relationer til deres familie som voksne og skelner mellem relationer til opvækstfamilie, dvs. forældre og evt. søskende, og familie man selv har stiftet, dvs. ægtefælle, kæreste og børn.

Det er givet at informanternes fortællinger om deres aktuelle relation til medlemmer af opvækstfamilien er præget af deres oplevelser og sociale interaktioner under opvæksten. Vi ser i denne sammenhæng ikke så meget på baggrunden for relationernes karakter, men derimod på *funktionen af relationen i forhold til den voksnes ensomhed*. At vi skelner imellem medlemmer af opvækstfamilie og egen etableret familie udelukker ikke et blik for samspillet mellem disse sociale systemer. For eksempel er det sådan ifølge en dansk levevilkårsundersøgelse, at opvækstfamilien har en større betydning for *enlige* med hjemmeboede børn, og 57 % af disse vil således først og fremmest henvende sig til deres egne forældre eller anden familie med personlige problemer, mens kun 28 % af dem foretrækker venner (Platz 2003). Vi skal i det følgende først undersøge de interviewedes forhold til deres forældre som voksne.

RELATION TIL OPVÆKSTFAMILIE

Tre informanter har som voksne mistet enten deres mor eller far, og to har mistet søskende. Det betyder, at 14 informanter på interviewtidspunktet havde begge deres forældre, mens seks kun havde én forælder. 10 informanter havde en enkelt søster eller bror, ni havde to eller flere søskende. En enkelt informant havde ingen søskende. Der skelnes her ikke mellem hel- og halvsøskende, ligesom ikke-biologisk beslægtede adoptivbørn opvokset sammen regnes for søskende. Der er dog nogle som er opvokset som eneste barn i hjemmet, hvor større søskende var flyttet hjemmefra, hvilket har været medvirkende faktor til, at de har tilbragt megen tid alene.

Hyppig forældrekontakt

Regitze er i starten af 30'erne og bor alene i sin egen lejlighed i Århus. Tæt på sine forældre i det område, hvor hun er vokset op sammen med sin storesøster. Hun er single og har aldrig været i et længerevarende forhold. I sit arbejde var Regitze udsat for en ulykke og har derfor været sygemeldt i en længere periode. Hun er nu atter raskmeldt og søger om at blive godkendt til et flexjob. Regitze oplever, at hun pga. mobning har bygget en mur op omkring sig, som gør det svært for hende at etablere kontakt til og forbinde sig med andre mennesker. De mennesker Regitze føler sig tættest på, men som hun alligevel ikke regner for nære relationer, bor andre steder i landet. Regitze bruger i hverdagen tid på at male, ride, læse og at spille og skrive med mennesker online og er derudover meget sammen med sine forældre og sin søsters familie. Og fordi hun lige nu ikke er i gang med at uddanne sig eller at arbejde, føler hun, at familien er hendes eneste tilhørssted. Familien kan dog ikke dække alle Regitzes behov, og hun mangler nogen at tale med om de ting, familien har hørt mange gange før, men som stadig fylder for hende. Den tætte og megen familiekontakt er med til at mindske Regitzes ensomhed, men konfronterer hende også med den, fordi der ikke er andre at henvende sig til.

Mange interviewpersoner har tæt forældrekontakt, ofte dagligt. Det betyder dog ikke, at kontakten er uproblematisk. En mindre del af informanterne har modsat sparsom og sporadisk kontakt til deres forældre såvel som søskende, fordi de ikke føler sig som en del af deres familie. De føler sig på sidelinjen, udenfor og anderledes i familiens selskab. Flere nævner specifikt familien som et af de steder, hvor de særligt oplever ensomhed, og flere har overvejet helt at bryde kontakten med deres familie. Enkelte har slet ingen forældrekontakt ud fra enten eget eller forældres ønske.

Flere informanter har daglig kontakt med forældre via telefon eller direkte samvær. For disse udgør forældrekontakten et betydeligt socialt input i hverdagslivet i forhold til nogen at dele og vende sine tanker med. Det synes ikke, som de foretrækker forældrekontakten frem for kontakt til andre mennesker, men er mere et udtryk for et svagt socialt netværk, dvs. for få eller ingen andre at ringe til eller være sammen med. For en enlig og barnløs kvinde understreger den nære kontakt til forældrene således fraværet af andre i hendes liv, og på spørgsmålet om, hvordan hun registrerer oplevelsen af ensomhed, svarer hun bl.a.:

”Jamen, en tomhed. Ikke at have et tilhørsforhold til andre end ens familie, at man ikke er en del af nogen andre steder end hos ens familie.”

Den tætte tilknytning til forældre betyder ikke, at de kan bruges til alt. Regitze som er beskrevet ovenfor i casen, fortæller, hvordan hun nøje overvejer brugen af sine forældre, og hvordan hun i visse situationer oplever, ikke at kunne tale med dem:

”Jeg synes, at jeg kæmper med for mange ting på en gang, som det kun er mig selv, der kan løse. Jeg har brugt mine forældre rigtig meget, og jeg føler ikke, at jeg har lyst til at bruge dem i lige præcis den her situation og snakke om lige præcis de her ting, fordi jeg synes, at der har været nok i forhold til dem. Jeg har brug for nogle andre at dele den her følelse eller den her tanke med.”

Eksempler på ting Regitze ikke vil tale med sine forældre om, er hendes opvækst, der var præget af massiv fysisk og psykisk mobning. Forældrenes tilgang til svære begivenheder er, at ”putte dem op på en hylde”, mens Regitze modsat oplever et behov for at bearbejde indholdet af ”hylden”. Forældrene vil ikke medvirke hertil, og da der ingen andre er at dele opvækstens oplevelser med, konstaterer hun: *”Du har heller ikke andre at betro dig til end dig selv”*, hvilket fremkalder følelsen af ensomhed. Kvantitativt har Regitze hyppig kontakt med sine forældre, men der synes at være en grænse for, hvor meget relationen kan kapere. Den kan hun fx møde på følgende måde:

”Hvis jeg for eksempel tager hjem til mine forældre og siger: ”Det er også for dårligt”, og de så for tiende gang siger: ”Nu må du simpelthen holde op, vi ved det jo godt. Kan du ikke bare stoppe med det der?”

Regitzes kontakt til sine forældre skal varetage en funktion, som for mange andre mennesker er fordelt ud på en række relationer. Behovet for at blive lyttet til og mødt med forståelse bliver i dette tilfælde svært for forældrene at imødekomme, fordi de er næsten ene om det. De stilles således opgaven at vise interesse i og passende følelsesmæssig respons på en historie, de har hørt mange gange før. Og som eksemplet angiver, lykkes det ikke altid. Den kvantitativt hyppige kontakt synes dermed at kunne påvirke kvaliteten af det voksne barns sociale interaktioner med sine forældre i negativ retning. For Regitze er betroelse om problemer og ensomhed til forældrene således en sidste udvej, når hun ingen andre har.

En anden kvindelig informant beskriver sit nuværende forhold til sin mor som nært, til forskel fra tidligere i livet. Svære hændelser i morens liv har bragt dem tættere på hinanden, og de har nu daglig kontakt og bor tæt på hinanden. Kvinden fortæller, at relationen til moren ikke kan dække alle hendes sociale behov, og værestedet hvor hun kommer, udgør derfor et vigtigt supplement:

”Jeg har verdens dejligste mor, som har støttet mig meget gennem min sygdom. Vi er meget knyttet til hinanden. Vi har været igennem de store ture. Jeg har virkelig haft mange bebrejdelser mod hende, og hun har taget det til sig. Vi har gennemgået en masse ting og er kommet ud på den anden side. Det vil sige, at vi kender hinanden rigtig godt og kan tale sammen både overfladisk og sjovt og så også have de dybe samtaler. Bare sådan et skud mor om dagen er nok til, at jeg lige føler, at jeg kan overleve. Dertil kommer så [værested], som jo virkelig har ændret mit liv. Jeg kan jo ikke leve gennem min mor. Jeg er 45 år. Så det at begynde på [værested], har gjort, at jeg får tilfredsstillet andre former for længsel efter sociale relationer. Det er ikke altid lige så intimt eller nært, men det fylder alligevel.”

Denne kvinde har mulighed for socialt fællesskab med andre end en forælder, hvilket kan antages at bidrage til en tæt forældrekontakt samt at forebygge eller reducere hendes ensomhed.

Ensomhed er ikke et emne, de interviewede deler med deres forældre, selvom de har hyppig kontakt. En mand der tit taler i telefon med sin mor og ser hende en gang om måneden, fortæller: *”Jeg siger aldrig til min mor, at jeg er ensom. Det gør jeg ikke”*. For denne mand er ensomhed en privatsag på lige fod med hans psykiske sårbarhed og overspisning, hvilket ikke er noget han snakker med særligt mange om, og slet ikke sin mor: *”Det er ikke rigtig noget, man snakker med sin mor om”*. På samme måde fortæller en kvinde om en lørdag, hvor ensomheden ramte hende:

”Jeg ville ikke plage min gamle mor, fordi hun er snart 88 år. Og hun er jo også ked af det, hvis det er sådan, at jeg er ked af det. Så hende ville jeg ikke plage og kontakte.”

Flere informanter bekymrer sig således om ikke at gøre deres forældre kede af det ved at fortælle dem om deres ensomhed. Så selvom nogle enlige først og fremmest vil henvende sig til deres forældre med personlige problemer (Platz 2003), peger flere informantudsagn på, at voksnes ensomhed ofte forbliver udtalt i forhold til deres forældre. Dette kan også hænge sammen med tabuet om ensomhed. Der er i beskrivelserne af forældrekontakt også eksempler på, at informantens liv ligner en forælders meget. Begge parter har få sociale kontakter, og forælderen slås potentielt også med ensomhed. En kvinde fortæller:

”Jeg har en gammel mor, som sidder i [stednavn]. Vi snakker op til flere gange om dagen. Det er mig, der ringer til hende. Min far døde for to et halvt år siden. Det er samme situation for os begge to. Hun er alene med to katte og bor ude på landet. Så har hun mig og mine søskende. Så får hun lidt selskab, bare et miav.”

I dette tilfælde kan de tilbyde hinanden kontakt, der for begge parter kan mindske ensomheden. Men samtidig spejler datteren og moderen hinandens situation og konfronteres i kontakten med den andens ensomhed. Dermed kan morens situation minde den voksne datter om hendes egen, hvorved oplevelsen af ensomhed kan få forøget kraft. Samtidig kan det at kunne drage en parallel mellem egen tilværelse midt i livet og livets slutning, måske medføre negative tanker om egne handlemuligheder og fremtidsudsigter i forhold til at bryde med ensomheden. For en anden kvinde stemmer afhængigheden af hendes forældre ikke overens med hendes forventninger til sit liv:

”Altså, mine ambitioner om mit liv var ikke, at jeg skulle være så afhængig af mine forældre i en alder af 45. De er søde, men det er et kompliceret forhold. Det er et forhold, som dræner mig samtidig med, at der også er noget godt. Og jeg havde da ønsket noget andet. Noget sjovere.”

Hyppig forældrekontakt indebærer en risiko, som flere informanter er fuldt bevidste om. Eftersom informanterne er mellem ca. 30 og 50 år, er flere forældre højt oppe i årene, og relationen til dem har en ikke fjernliggende udløbsdato. Dette faktum imødeses med fortvivlelse af informanter med hyppig forældrekontakt. En enlig kvinde med børn, som særligt støder på ensomhed i forbindelse med højtider, siger:

”Jeg er jo heldig at have en juleaften med mine forældre. Når de dør, og det bliver jeg nødt til at se i øjnene, at de gør, for de er i 80’erne, så det er inden for den nærmeste fremtid. Når de ikke er der mere, så er jeg på skideren.”

SJÆLDNE OG PROBLEMATISKE SØSKENDERELATIONER

Søren er i starten af 40’erne, uddannet pædagog og bor alene i et lille rækkehus i Odense. Han har en bipolar lidelse og er i dag førtidspensionist og benytter flere initiativer for psykisk sårbar, som han også selv lægger frivillige kræfter i. Derudover dyrker Søren kreativ skrivning. Søren er homoseksuel og har ikke haft en partner i mange år. Hans singlestatus og psykiske lidelse er begge forhold, der ikke tales om, når han er sammen med sine forældre, søskende og deres familie. Når han er sammen med sin familie, føler Søren, ”at det er støbt i beton”, at han aldrig skal have en kæreste, men altid være alene. Han oplever sig selv som anderledes i forhold til dem og føler sig midt i familiefællesskabet overladt til sig selv. Derfor forbinder han også særligt sine søskendes hjem og forældres sommerhus – steder for familiens samvær – med ensomhed. Søren har overvejet at bryde kontakten til sin familie, fordi han føler, at han lige så godt kunne lade være med at se dem.

For dem der har sjælden og problematisk kontakt til deres opvækstfamilie, er familien et sted der fremkalder ensomhed frem for at afværge den. Ensomheden kan bl.a. vækkes, når de interviewede registrerer, at deres livssituation er forskellig sammenlignet med deres families. Søren fortæller:

”Min mor bliver 75 til november, og vi skal alle sammen op i en hytte, min mor og far har lejet. Det hænger mig ud af halsen, tanken om at jeg skal med derop. Jeg kan ikke tage nogen kæreste med, og jeg bliver sådan en ”Tante Elisabeth”, som ikke har nogen. De har alle sammen deres parmiddage, de er jo sådan nogle par, som har så dejligt mange berøringsflader. Når vi er til, eller ikke, ”når vi er”, for det er sgu længe siden, jeg er blevet inviteret med til noget fødselsdagsarrangement, men sidste gang, hvor jeg var til et eller andet, så går de jo rundt i deres respektive haver og er på havevandring og ser på, hvad der er plantet af blomster. Så kan de jo rigtig dyrke det med hinanden og gå og snakke: ”Så kan du få nogle stiklinger, og så kan jeg plante noget hos dig og bla bla bla!”. Og jeg føler mig fuldstændig overladt til mig selv.”

Andre forhold i familien, der kan virke ensomhedsfremkaldende, er at blive opfattet på en måde, der ikke stemmer med ens egen opfattelse af sig selv, eller oplevelsen af at ens viden og erfaringer ikke anerkendes i familien. Disse forhold kan medføre fornemmelsen af ikke at være accepteret. Søren siger om sin rolle i sin opvækstfamilie:

”Det er også en del af maskespillet og ensomheden, at min familie, jeg ved ikke, hvordan de ser det, men jeg føler tit, at de behandler mig som om, jeg er psykisk rask. Og derfor opfører jeg mig som om, jeg er psykisk rask, fordi det er nemmere. Og så går jeg her hjem og er psykisk syg, med alt hvad det indebærer. Ordet depression bliver aldrig nævnt, eller angst. Og det er ikke, fordi vi altid skal tale om det, men det er bare sjovt, at man aldrig taler om det. Bare på en eller anden måde. De kunne spørge mig til råds om et eller andet. Jeg sidder med masser af erfaringer og har været indlagt, og en af mine nevøer har DAMP og ADHD. Han er mere synlig, ham kan de tale om – han er accepteret. Og det er rigtig, rigtig ensomt, at jeg sidder med det hele selv. Jeg føler mig som elefanten, vi ikke taler om. Det er ensomt. Og der føler jeg, at jeg lige så godt kunne lade være med at være der.”

Vi beskæftiger os i dette kapitel ikke med tætte søskendeforhold, fordi der ikke er identificeret et mønster af søskendenærhed i deltagernes fortællinger. Hvad analysen derimod viser er flere informanters problematiske og sporadiske relation til deres søskende.

Fleere informanter har i perioder brudt kontakten med en søskende, og adskillige har i dag meget lidt eller slet ikke tæt kontakt. Til sammenligning viser den tidligere refererede levevilkårsundersøgelse, at 93 % af 30-49-årige har kontakt med deres søskende; 24 % af de 30-39-årige har ugentlig kontakt, mens det kun gælder for 14 % de 40-49-åriges (Platz 2003). En kvinde, der møder sin bror mindst en gang om ugen til familiemiddag, siger om baggrunden for sit distancerede forhold til sin bror:

”Vi har ikke et nært forhold. Han er ikke et følelsesmenneske, som jeg er. Han er distanceret fra alt, der har med følelser at gøre. Men vi har samme form for humor, og han hjælper mig med nogle tekniske ting. Vi diskuterer politik osv. Men følelser, det er et lukket land.”

Ligesom den interviewede mand, der oplever, at han ikke kan dele sine erfaringer med at være psykisk sårbar med sin nærmeste familie, kan denne kvinde heller ikke tale med sin bror om sine følelser, heriblandt ensomhed.

Tæt forældrekontakt kan, til trods for i et vist omfang at begrænse ensomheden, have den sideeffekt at den voksne ensomme af sine søskende betragtes som forælderen selvfølge påhæng. Det besværliggør eller hindrer oplevelsen af at have en selvstændig position i familien og i relationen til søskende. En kvinde fortæller:

”Jeg har haft mange perioder, hvor jeg ikke har deltaget i familiefødselsdage, fordi jeg ikke har haft råd til gaver og ikke har kunnet eller kunnet overskue det. Men jeg vil rigtig gerne, og jeg tænker, at man er nødt til selv at give lidt, hvis man vil ind. Men så føler jeg lidt, når jeg er der, at jeg bare er sådan en, der hænger på min mor. Altså, der hvor hun bliver inviteret hen, der kan jeg komme med. Ligesom til jul, der hvor min mor skal holde jul, der skal jeg holde jul.”

Disse søskendepar drager dermed ikke nytte af de potentielle kvaliteter, søskenderelationer ifølge familieforskerne James J. Ponzetti Jr. og Camilla M. James rummer:

”Relationen mellem søskende er unik. Det er en af de relationer i et menneskes liv, der varer længst. Søskenderelationen har potentiale til at være et vedvarende, intenst og emotionelt forhold.”¹³ (Ponzetti Jr. & James 1997, s. 3, egen oversættelse).

¹³ ”The sibling relationship is unique. It’s one of the longest lasting relationships in a person’s life. The sibling relationship has the potential to be a continuous, intense, and emotional relationship”.

For nogle interviewpersoners vedkommende skal en af årsagerne til søskenderelationens manglende nærhed i voksenlivet findes i et konfliktfyldt forhold igennem opvæksten. Ponzetti Jr. og James' undersøgelse af 251 collegestuderendes forhold til deres søskende viser en negativ korrelation mellem nærhed mellem søskende og ensomhed. Nærhed mellem søskende indebærer således *intimitet, kammeratskab, gensidig beundring og hengivenhed*, og undersøgelsesdeltagere der oplevede at deres søskenderelation indeholdt disse kvaliteter, rapporterede i mindre grad om ensomhed. I modsætning hertil korrelerer et konfliktfyldt forhold mellem søskende positivt med ensomhed, hvilket vil sige, at informanter der oplevede at have været i kontinuerlig konflikt med søskende igennem opvæksten, i højere grad rapporterede om ensomhed (ibid.). Forklaringen herpå finder forfatterne bl.a. i, hvad man kan kalde en *transfereffekt* mellem søskenderelationen og andre mellemmenneskelige forhold:

*"Erfaringer erhvervet gennem skænderier og rivalisering med ens søskende kan overføres til andre interpersonelle forhold. Omfattende konflikt mellem søskende kan få mennesker til at forvente at relationer til andre vil være på samme måde."*¹⁴ (Ponzetti Jr. & James 1997, s. 6, egen oversættelse).

Dette overførselsmønster fra søskenderelation til andre mulige nære relationer kan potentielt forstærke de defensive reaktioner, mange informanter har tillært sig via opvækstens oplevelser med mobning og udelukkelse af sociale børne- og ungdomsfællesskaber. Mobningen har påvirket deres forestilling om, hvorvidt andre mennesker er velmenende, i en negativ retning, hvilket afholder dem fra at indgå i nære relationer i deres bestræbelse på at beskytte sig selv mod andres evt. asociale adfærd. Samme lære kan mennesker drage af et konfliktfyldt søskendeforhold. Ponzetti Jr. og James finder også at undersøgelsesdeltagere, der mente, at deres søskende var blevet favoriseret af deres forældre, tillige oplevede større ensomhed. En mandlig informant der har sparsom kontakt med sin søster i dag og betegner hende som "ikke ret klog", fortæller:

"Så har der altid været forskel på min søster og mig. Min søster har fået i hoved og røv. Jeg har aldrig fået en skid. Da min søster blev 18, der fik hun en bil. Da jeg blev 18, der fik jeg to pakker smøger. Så fik hun en uddannelse. Jeg betalte selv min uddannelse. Hun fik 2.000 kr. om måneden af min far i fire år. Det er mange penge."

Analysen har synliggjort informanternes erfaringer fra deres opvæksthjem, i forhold til manglende støtte fra forældre, mangel på voksne at tale med om ting, der betød noget i barn- og ungdom, den tunge stemning og de få besøgende. Det bliver derfor relevant at spørge, hvorvidt udviklingen af en nær søskenderelation, karakteriseret ved intimitet, kammeratskab, gensidig beundring og hengivenhed, har været tilgængelig for interviewdeltagerne. En kvinde fra et konfliktfyldt opvæksthjem fortæller fx:

"Jeg havde faktisk ikke rigtig min søster, jeg kunne bruge, fordi min søsters og mit forhold, vores relation, var meget problematisk. Selvom der kun var et års forskel mellem os, så rettede min søster meget af sin vrede mod mig og alle hendes frustrationer, og hvad der ellers var. Så jeg blev sådan en slags samler af frustrationer og vrede og alt muligt og forstod det i den ramme, at så var det jo nok også bare mig, der var noget galt med eller måtte være mærkelig eller sådan et eller andet."

Opvæksthjemmets dårlige atmosfære synes således at aflejre sig i søskenderelationen, der i dette tilfælde er konfliktfyldt, mens den for andre informanter forekommer ubetydelig. Det kan hænge sammen med en oplevelse af opvæksthjemmet som et sted, hvor samtale om følelser og tanker ingen plads havde, særligt ikke de svære af slagsen, hvorved muligheden for nære relationer mellem søskende, såvel som mellem forældre og børn, udeblev eller forpassedes. Dermed er informanterne antageligvis mere udsat i forhold til at opleve ensomhed, som Ponzetti Jr. og James anfører:

*"...hvis et menneske, via interaktionen med søskende, lærer at etablere og vedligeholde tilfredsstillende mellemmenneskelige møder, vil oplevelsen af ensomhed måske kunne undgås"*¹⁵ (Ponzetti Jr. & James 1997: s. 3, egen oversættelse).

Informanterne har for manges vedkommende bl.a. pga. en mangelfuld eller negativ interaktion med deres søskende ikke lært at etablere og vedligeholde tilfredsstillende sociale relationer, hvilket kunne have virket beskyttende imod ensomhed. Endvidere synes en etableret relation til en søskende i voksenlivet svær at ændre, og kvinden der oplevede at være genstand for sin søsters vrede og frustrationer, siger:

"Jeg har faktisk et meget bedre forhold til hende [informants søster], men vi har også et meget op-og-ned-agtigt forhold. Det har været svært, for man kan jo sige, at hun har kørt meget på mig, og jeg blev positioneret i forhold til hende på den måde. Det hænger lidt fast nogle af de der roller, man havde som barn [...] Det opleves lige som om, at min søster nogle gange har svært ved at gå væk fra de roller og se mig for den, jeg er i dag. Og det jeg kan i dag. Så det kan nogle gange godt være svært. Jeg vil godt karakterisere vores forhold som værende et had/kærligheds forhold. Vi elsker hinanden, men får også nok af hinanden ret hurtigt."

Søskenderelationens historik sætter altså begrænsninger for, hvordan informanterne kan bruge søskende i deres sociale liv som voksne. Det værn en søskenderelation kan udgøre mod ensomhed i form af følelsesmæssig forbundethed, nærhed og intimitet, kammeratskab og gensidig beundring og hengivelse bliver ikke (til fulde) informanterne til del. De følges ikke gennem livet som ressourcer for hinanden. Flere af informanterne har i deres voksenliv selv etableret et opvæksthjem og et søskendskab for deres børn, og de overvejer hvorvidt – og i så fald hvordan de kan forebygge, at deres børn kommer til at opleve perioder af langvarig ensomhed igennem livet som dem selv. Disse refleksioner udfoldes i næste afsnit i forbindelse med en analyse af informanternes relationer til den familie, de selv har stiftet, dvs. partner og evt. børn.

RELATIONER TIL EGEN, NY FAMILIE

På interviewtidspunktet var fire informanter i faste parforhold, men de fleste har et eller flere længerevarende parforhold bag sig (heraf var tre fraskilt og en enke). Femten deltagere bor alene, to bor med deres partner, en bor med partner og børn, og to bor med børn. Yderligere tre har børn, som bor hos den anden forælder eller er flyttet hjemmefra. Inden vi vender os mod informanternes udsagn om betydningen af relationen til partner og børn i forhold til ensomhed, skal vi kaste et blik på forskningen på området.

Professor i sociologi Steven Stack fra Wayne University har på baggrund af et stort internationalt studie fra 1991 *World Values Survey*, bl.a. undersøgt sammenhængen mellem 1) ægteskab versus singleliv og ensomhed samt 2) forældreskab versus barnløshed og ensomhed. Knap 20.000 personer fra 17 nationer, heriblandt tre skandinaviske lande, deltog i undersøgelsen (Stack 1998). Stack opererer med en *strukturel definition* af ensomhed, hvormed det antages, at mennesker uden formelle bånd til andre mennesker vil være mere ensomme. Andre forskere der beskæftiger sig med ensomhed, anlægger en *emotional ensomhedsdefinition*, der fokuserer på forskellen mellem ens ønskede sociale relationer og de faktiske relationer (Ben-Zur 2012). Stack tager samtidig udgangspunkt i en kompleks forståelse af sociale årsagssammenhænge, således at de evt. positive effekter af ægteskab skyldes de fordele, det fører med sig i form af bl.a. finansiel og emotionel støtte, et bedre helbred og socialt fællesskab, fremfor at der er tale om social udvælgelse, altså at økonomisk privilegerede mennesker med godt helbred, højt psykologisk velvære og social støtte vælger at gifte sig med hinanden (Stack 1998).

¹⁴ "Lessons learned through quarrelling, and competition with one's sibling could carry over to other interpersonal relationships. Extensive sibling conflict may condition people to expect similar relationships with others".

¹⁵ "...if one learns how to establish and maintain satisfying interpersonal encounters through interacting with one's siblings, then the experience of loneliness may be avoided".

Stacks analyse viser, at forekomsten af *ensomhed er større for singler* end for personer, der er gift. I forlængelse af den strukturelle ensomhedsdefinition støttes dette fund bl.a. af en svensk undersøgelse blandt 1006 individer, der viste at de, der boede alene, oplevede mere ensomhed. Stack finder i sin undersøgelse, at forældreskab generelt ingen særlig betydning har for ensomhed, men henviser også til andre undersøgelser med andre konklusioner. Imidlertid peger Stack på, at tilkomsten af børn blandt ægtefolk kan øge de enkelte parters oplevelse af ensomhed. Dette skyldes, at kvinder i et barns første leveår ofte forlader arbejdsmarkedet i en periode, hvormed de kan opleve nogle af de ensomhedsfremkaldende effekter, en position uden for arbejdsmarkedet kan medføre. For mænds vedkommende tilskrives den øgede ensomhed, at de ikke længere modtager den emotionelle opmærksomhed fra deres partner, som de er vant til. Samtidig kan det overvejes om tilkomsten af børn mindsker forældres samvær med venner og om undertrykkelse af dette sociale behov også indvirker på ensomheden.

For både ægte- og forældreskab er der en kønsforskel i udsathed i forhold til ensomhed, idet begge har en mere afgørende betydning for *mænd*, der oplever mere ensomhed end kvinder uden båndene til en partner og/eller børn. Fx siger 89 % af svenske mænd, at deres ægtefælle er deres nærmest fortrolige, mens det (kun) er 77 % af svenske kvinder. Lignende tal ses fra Norge og Finland (ibid.).

Den israelske professor i psykologi ved School of Social Work, Haifa University, Hasida Ben-Zur supplerer Stacks forskning ved at fokusere på ensomhed hos gifte, fraskilte, enker og enkemænd (Ben-Zur 2012). Hun har undersøgt betydningen af *ensomhed og optimisme omkring fremtiden for trivsel og velvære* hos 196 personer med en gennemsnitsalder på 46 år. Heraf var 54 % kvinder, 34 % var gift og 34 % fraskilt, mens 32 % var efterladte til en afdød partner. I gennemsnit var det knap 6 år siden, at de fraskilte eller efterladte var ophørt med at have en partner. Modsat Stack, opererer Ben-Zur som nævnt med en mere *social og emotionel ensomhedsdefinition*, der betoner forskellen mellem ens ønskede sociale relationer og de reelt opnåede, og har fokus på kvaliteten af relationer frem for kvantitet. Ikke overraskende finder Ben-Zur, at *ensomhed* påvirker et menneskes *trivsel og velvære* negativt, mens *optimisme* omvendt bidrager positivt.

Resultatet af Ben-Zurs undersøgelse viser, at blandt de tre undersøgte grupper er ensomheden størst hos de efterladte enkemænd og enker. Ved at sammenligne den fraskilte gruppe med hhv. de efterladte og de der er gift, finder Ben-Zur ingen signifikante forskelle i oplevelsen af *ensomhed* og *negativ affekt*, defineret som subjektiv lidelse pga. negative emotionelle tilstande såsom angst og depression. Men når de efterladte og gifte sammenholdes, ses, at de efterladte er signifikant mere ensomme. Forklaringen på forskellen mellem gruppernes oplevelse af ensomhed tilskriver Ben-Zur det *tab af bl.a. personlige, sociale og økonomiske ressourcer*, der følger med en livs- og statusforandrende begivenhed som en skilsmisse eller partners død. En begrænsning ved undersøgelsen som Ben-Zur selv anfører, er, at kvaliteten af deltagerens nuværende eller tidligere ægteskab ikke udforskes, idet det antages, at et dårligt parforhold kan vække ensomhed, og nogle mennesker vil derfor måske kunne opleve mindre ensomhed som fraskilt end som gift (Ben-Zur 2012). Nedenfor relateres Stack og Ben-Zurs fund til analysen af informanternes erfaringer med ensomhed i, efter og uden for et længevarende forhold af ægteskabelig karakter.

Partnerrelationer

Flere af interviewpersonerne som tidligere har været i længere parforhold, fortæller, hvorledes de også der kunne opleve ensomhed. Er et forhold ikke kendetegnet ved gensidig støtte og intimitet, men snarere ved skænderier og dårlig stemning, er det ikke et værn mod ensomhed, men kan derimod forstærke den. Dette erfarede en kvinde i sit tidligere ægteskab:

”Det har faktisk ikke været så slemt efter ægteskabet. Men den værste ensomhed, jeg egentlig har oplevet, det var den, jeg oplevede, da jeg var i det ægteskab [...] Det ægteskab var i den grad en øjenåbner. Jeg troede, at det var lykken at finde et andet menneske at bo sammen med. Jeg fandt ud af, at man også godt kunne være ensom i et forhold. Det gør faktisk mere ondt at være ensom på den måde.”

For andre informanter som lever i gode parforhold, er relationen til deres partner ikke tilstrækkelig til helt at forhindre ensomheden. Ligesom det er tilfældet med gode familierelationer, er velfungerende parforhold en beskyttende, men ikke eliminerende faktor. En kvinde fortæller således, hvordan hendes mands forsøg på at dæmme op for hendes ensomhedsfølelse i et større selskab ikke rakte:

”Så var ensomheden der, og den der fornemmelse af, at så sad jeg ligesom der, og min mand han kendte jo alle de her mennesker, fordi det var hans venner, og havde ikke set mange af dem i rigtig lang tid. Og jeg sad ligesom der med en ”jeg kender ingen mennesker”-agtig fornemmelse. Og selvfølgelig forsøgte jeg at kompensere for den ved at stille mig sammen med ham, og han var enormt omsorgsfuld og tog armene rundt om mig og forsøgte at inddrage mig i samtalen. Men jeg ville heller ikke være sådan en, der bare trænger mig på, og skal være sammen med min mand, bare fordi jeg ikke lige selv kan finde ud af at gebærde mig i de situationer. Så jeg blev siddende der i hjørnet-agtigt, følte jeg. Jeg sad på bænken nærmest og var bænkevarmer, og alle hyggede sig, og de dansede, og så lige så stille og roligt, så røg luften ud ad ballonen. Jo længere tid der gik, jo mere ensom følte jeg mig. Som ekskluderet af fællesskabet.”

Mennesker i et velfungerende forhold oplever deres partner som et værn mod ensomheden, men de fortæller samtidig, at der er brug for noget andet og mere. Der er brug for nære forhold til forskellige mennesker, der bidrager til en bredde i relationer. En tidligere fraskilt kvinde, der nu er enke efter sin anden mand, påpeger at den ensomhed, hun oplever nu, også var til stede i hendes seneste, gode forhold. Kvinden kan, i forhold til Ben-Zurs undersøgelse, siges at være dobbelt ramt, idet hun kan have lidt bl.a. et socialt tab af to omgange. Hun bragte selv ingen venner med sig ind i sit andet forhold, og de få hendes mand førte med sig, har hun atter mistet kontakt til. Hun fortæller:

”Man kan godt føle sig ensom samtidig med, at man er sammen med nogen. Og jeg kunne også godt sommetider føle det sådan lidt, mens jeg var gift. Da jeg var yngre, var jeg meget genert, og jeg har ikke haft nemt ved at skabe kontakter til andre. Det er meget vanskeligt for mig at invitere nogen hjem og nogen ind. Så har jeg ikke kontrol over situationen helt 100, og så ved jeg ikke, hvad det kan føre med sig, og det er jeg nervøs for. Men sommetider kan jeg godt føle mig lidt ensom, ikke at min mand og jeg, altså vi havde noget tid sammen. Men en ægtefælle kan jo ikke opfylde alle ens behov, ens partner kan ikke opfylde alle ens behov for sociale kontakter, fordi vi har behov for sociale kontakter på forskellige niveauer.”

I relation til Ben-Zurs forskning sås det tidligere, hvordan en kvinde oplevede at hendes ensomhed var blevet mindre efter skilsmissen, mens andre fraskilte og denne kvinde, der er blevet enke, oplever en ensomhed relateret til det ikke længere at have en partner. En enlig, fraskilt mor siger meget kontant:

”Jeg er enlig mor, og jeg er pisse ensom, fordi jeg er enlig. Det er en social livssituation at være i, og det giver en ensomhed.”

Og enken siger om tabet af sin mand i forhold til ensomhed:

”Jeg blev meget ensom, da jeg mistede [mands navn]. Og der havde jeg en meget lang periode, hvor jeg nærmest gik i stå.”

Et sidste aspekt af relationer til den egen etablerede familie, er relationen til børn, som belyses i det følgende.

Forebyggelse af egne børns ensomhed

Interviewene viser, at relationen til mindre børn bidrager væsentligt til informanternes erfaring af at være behøvede, at have noget at bidrage med og således til oplevelsen af betydningsfuldhed for andre. Dette mindsker deres ensomhed. For en mand der for nylig er blevet bonusfar til en dreng, står forskellen mellem at opleve sig selv som hhv. betydningsløs og *betydningsfuld* i relationen til et andet menneske særligt klart:

”Jeg føler mig enormt stolt og varm inde i, at jeg er nået hertil, hvor der står en 12-årig knægt og siger: ”Kommer du ikke lige over?” [...] Det er jo en fantastisk stolt følelse. Dels at han lige pludselig en aften af sig selv udbryder spontant: ”Ja, og du er min bonusfar”. Det er sådan: ”Næh, drengen har tillid til mig! Og værdsætter det, jeg gør i hans liv”. Det er en oplevelse af, at der er nogen, der holder af mig. Der er nogen, der kan bruge mig til noget. Der er nogen, der værdsætter min eksistens her i livet. Og finder, at jeg er en bonus i deres liv. Det er ved Gud stort. Simpelthen. Det er fantastisk stort. Fra at have gået med en følelse af: ”Der er ikke nogen, der kan bruge mig til en skid, ikke engang jeg selv nærmest”, og så få betegnelsen bonusfar og være en bonus i andres liv.”

Betydningen af relationen og rollerne forældre og børn imellem ændrer sig dog, efterhånden som børnene bliver ældre og flytter hjemmefra, særligt for dem med et spinkelt socialt netværk. 56 % af enlige med udeboende børn vil således først og fremmest henvende sig til deres børn med personlige problemer, mens kun 17 % vil henvende sig til venner (Platz 2003). Enlige, aleneboende forældre synes dermed i lige så høj grad at behøve deres voksne børn, som børnene kan behøve deres forældre – hvis ikke mere. For en informant udgør kontakten til en voksen søn og dennes kæreste således en betydelig del af det sociale netværk, dvs. af puljen af personer hun kan kontakte, når ensomheden trænger sig på.

For de få interviewpersoner der har udeboende børn, træder betydningen af deres relation til børnene imidlertid ikke særligt frem i deres refleksion over deres ensomhed. Hvad der er tydeligere, er flere informanternes bevidste refleksioner over, hvorvidt og hvordan de kan forebygge, at deres børn skal opleve samme ensomhed som de selv. Disse overvejelser er interessante med tanke på, hvordan informanterne har oplevet, at flere forhold vedrørende deres opvæksthjem har bidraget til deres oplevelse af langvarig ensomhed op igennem opvæksten og ind i voksenlivet. En interviewet mand fortæller, hvordan han opfordrer sine børn til at opbygge en bred vennekreds og et bredt netværk, der også inkluderer børn, der ikke er dem, der oftest bliver valgt ud som legekammerater i børneflokkene. Han gengiver her en samtale med sine børn med sine indskudte refleksioner:

””Selvom ham der ser træls ud, så gå hen og leg med ham”. Det sidder nok i baghovedet, at jo flere de er venner med... De behøver ikke at lege med dem hver dag, men måske bare en gang om ugen... Desto større vennekreds kan de bibeholde. Det er jo vigtigt. Det er derfor, jeg gør det. For at de ikke skal gå ligesom og sige, at: ”Ham der, han er dum.” ”Leg med ham, og hvis I ikke har lyst i dag, så sig det. Jeg har ikke lyst i dag. Måske i morgen.” Så længe du har mange venner, så er du ikke ensom. Nogle du kan snakke med. Det behøver ikke at være nogen på din egen alder. Der kan godt være 5-10 års forskel. Det kan man også få meget ud af [...] Det er jo for at hjælpe dem, så de ikke skal ende med kun at have fem kammerater ud af de 30 i klassen måske. Jo flere kammerater du har, der får du jo også nogle af deres.”

En enlig, fraskilt kvinde beskriver, hvordan relationen til hendes børn i et vist omfang reducerer hendes ensomhed, fordi de udgør socialt selskab. Selskabet har dog sine begrænsninger:

”Jeg vil sige, jeg ville være virkelig ilde stedt uden mine unger. Nu er det min datter, der er 17, så vi ser jo dumme serier i fjernsynet og snakker om dem, fordi hun er så stor, at man kan godt på eller andet plan have noget sammen der. Så det er klart, det udfylder jo et eller andet socialt. Eller man snakker om noget. Men det er jo ikke ligetil, også fordi vi snakker ting med teenagere [...] Så hygger man lidt, og så: ”Ej mor, det gider jeg simpelthen ikke” eller ”Kæft, hvor er du irriterende”, altså boing! Så det er jo ikke sådant socialt afslappende altid. Men klart jo, jeg ville være mere ensom uden mine børn, det er der ingen tvivl om.”

Samme kvinde har ønsket og aktivt forsøgt at hindre, at hendes børn skulle opleve ensomhed i opvæksten som hun selv. Ensomhed er imidlertid også en del af børnenes liv, og moderens status som fraskilt og enlig mor affødte, i det velhavende miljø familien er fraflyttet, også ensomhed:

”Begge mine børn oplever ensomhed, det taler jeg med dem om, fordi de oplever det. Min datter oplever det meget voldsomt med fraværet af venner. Det er også en af grundene til, at jeg flyttede, at mine børn ikke skulle opleve det. Altså de oplevede en ensomhed i deres klasser. Legekammeraterne syntes, det var enormt flippet, at vi boede i lejlighed,

helt ærligt. Men det syntes de. Og jeg kom til forældremøder som den eneste enlige forælder i min søns klasse. Det var virkelig ikke sjovt altså. De snakkede jo ikke med [mig], det blev sådan berøringsangst, ikke. Så jo, hun oplevede at blive udelukket af et fællesskab, og så flyttede vi så. Nu er hun startet i gymnasiet i [bynavn], og er ved at skulle etablere nogle venskaber og få dem ind i sit privatliv og oplever stor ensomhed. Noget af det handler om tilfældigheder i livet, og hvordan det lige har præget hende, men sgu også hvad hun har med sig fra sit eget hjem med, at vi har været lidt for stille. Og at hun har en far, der svigtede hende, som har sat sig hos hende, som gør, at det er svært for hende at række ud.”

Selvom kvinden ikke er lykkedes med at beskytte sine børn mod ensomhed, og fx i nogen grad har re-produceret et stille hjem med få gæster, adskiller hendes egen måde at håndtere børnenes erfaringer og oplevelser af ensomhed sig fra den, hun som de fleste andre i undersøgelsen beskriver fra deres opvæksthjem. Som beskrevet i kapitel 3 om tabuisering, taler hun med sine børn om problemer og svære ting i livet til forskel fra størstedelen af de interviewedes forældre. På spørgsmålet om, hvordan datteren italesætter sin ensomhed, svarer kvinden:

”Meget direkte, heldigvis. Jeg har fucket en del op, men jeg har gjort sådan, at vi kan tale om ting. Det er helt ud af posen. ”Mor, hvorfor kan folk ikke, hvorfor har jeg ikke nogen venner, og hvorfor er det svært?” Det taler vi faktisk enormt meget om, ensomhed, når vi er hjemme. Fordi hun oplever det også. Hold kæft, hvor hårdt er det lige at være 17 år og ikke have nogen i fritiden?”

I relation til sine børn aftabuiserer kvinden således ensomhed. Hun forklarer:

”Jeg har villet gøre noget andet end det, jeg selv er opvokset med, hvor man ikke talte om de svære ting. Så har jeg prøvet at sige: ”Vi taler om de svære ting”.”

Stack hævder, at børn ikke er egnede som forældres nærmeste fortrolige (Stack 1998), hvilket bekræftes af kvindens forbehold over for at dele sin personlige ensomhed med sine børn trods idealet om aftabuisering:

”Det siger jeg ikke en pind om [...] Fordi jeg vil ikke have, at de skal bekymre sig om mig. Jeg synes, der er sgu nok med, at jeg er syg med stress, og jeg ikke har et arbejde. Det påvirker dem også i dårlig grad, synes jeg. Så de skal ikke vide noget om, hvordan jeg har det inde i.”

Ligesom i relationen til forældre, forbliver voksnes ensomhed også over for egne børn, udtalt.

AFRUNDING

Interviewpersonernes kontakt med forældre og søskende går både i hyppighed og betydning fra meget til meget lidt. De som har sjældent kontakt til deres opvækstfamilie, føler sig ofte på sidelinjen, udenfor, anderledes og ikke-accepteret af deres familie pga. forskellighed i livssituation. Familien fremkalder ensomhed i stedet for at afværge den, og flere har overvejet at bryde kontakten helt, mens enkelte har gjort det. For dem som har hyppig forældrekontakt, er samværet ikke foretrukket frem for andre, men er udtryk for et svagt socialt netværk i form af fraværet af andre relationer. Forældre kan ikke bruges til alt, mennesker har brug for en bredde af relationer til opfyldelse af forskellige behov. Socialt fællesskab med andre er derfor en beskyttende faktor i forhold til forældrekontaktens nærhed og fortrolighed. Endvidere viser analysen, at voksnes ensomhed ofte forbliver udtalt i forhold til deres forældre, og at relationen, i det tilfælde forældrens sociale situation er den samme som det voksne barns, kan vække ensomhed og medføre negative tanker om egen mulighed for at bryde med ensomheden. Informanter med hyppig kontakt til gamle forældre er fuldt bevidste om og fortvivlede over det forestående tab, når forældrene dør.

Tæt forældrekontakt kan betyde, at informanter af deres søskende opfattes som forældrens påhæng. Flere interviewerpersoner har haft brudt kontakten med søskende, og mange har i dag meget lidt og

ikke tæt kontakt. Manglen på søskendenærhed, der kan være en beskyttende faktor imod ensomhed, kan have sammenhæng med et konfliktfyldt forhold op igennem opvæksten, eller med at muligheden for at stifte nære relationer i opvæksthjemmet forpasses, idet samtale om svære følelser og tanker ingen plads havde.

Ifølge forskningen er ensomhed hyppigst blandt enker og enkemænd, dernæst singler og så gifte. Forældreskab har generelt ingen betydning for forekomst af ensomhed. Ægte- og forældreskab er dog mere beskyttende for mænd ift. ensomhed end for kvinder. Er et forhold kendetegnet ved skænderier og dårlig stemning, kan det forstærke ensomheden frem for at beskytte imod den. Et velfungerende parforhold kan beskytte imod ensomhed, men ikke eliminere den. Dertil er der brug for en bredde i relationer. Børn kan i begrænset grad mindske ensomhed ved deres selskab samt den betydning forældre oplever at have for deres børn. Informanter med børn tager initiativer, der skal beskytte deres børn imod at opleve samme ensomhed som de selv. Dette lykkes til dels. Ensomhed aftabuiseres ved at informanterne taler med deres børn om den, men børnene oplever den også, og nogle interviewpersoner har reproduceret deres opvæksthjems stilhed og få gæster.

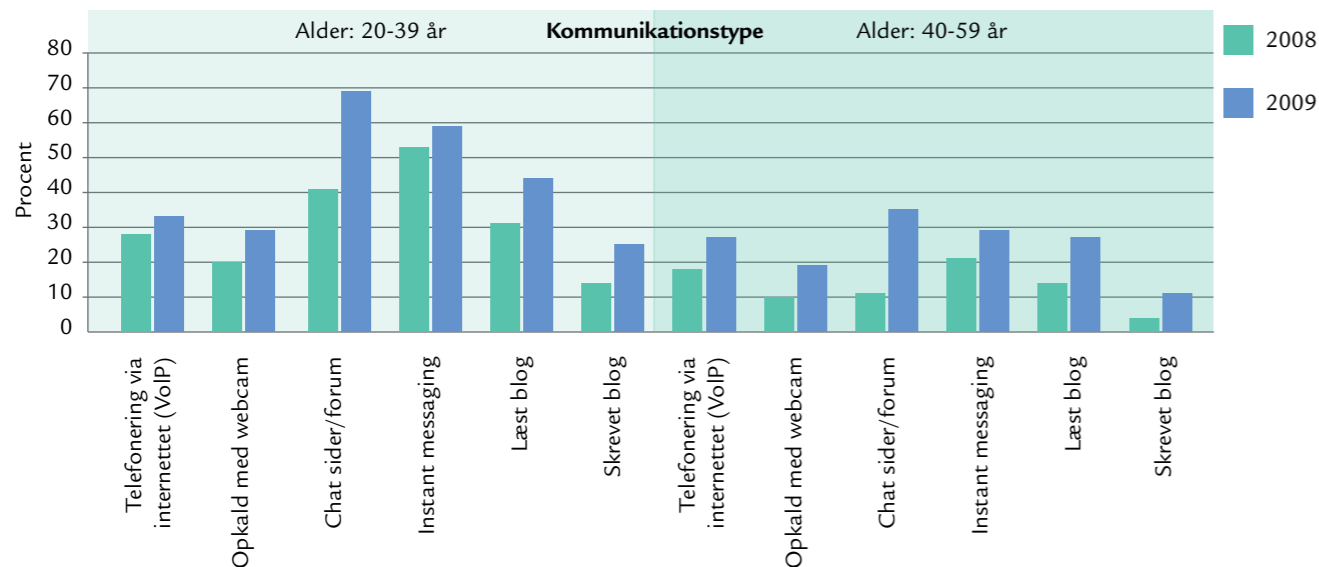
KAPITEL 8



KONTAKT og kommunikation *via* internettet

Sofie er i starten af 30'erne og bor i en lejlighed på Frederiksberg sammen med sin kæreste. Hun er uddannet i ernæring og søger for tiden job. I sin fritid dyrker hun karate, er lektiehjælper, besøgsven og med i hjemmeværnet. Sofies børne- og ungdomsliv var præget af mobning og udelukkelse. Når de andre i børnehaven bagte sandkager, måtte hun se på fra en gyng. Og i skolefrikvartererne sad hun for sig selv i et hjørne og læste. Hun udviklede andre interesser end sine jævnaldrende, som hun begyndte at nære stigende mistillid til. I dag går der lang tid, før Sofie lader andre komme tæt på sig. Men hun savner nære kontakter, en til to veninder eller venner, som hun kan opleve sig fortrolig og forbundet med. For Sofie har internettet været en mulighed for at prøve sig frem socialt og begå fejl uden reelle konsekvenser. Her har hun anonymt kunne nærme sig andre mennesker på en tryk måde. Men anonymiteten bidrager også til en overfladiskhed i kontakten, der gør at onlinekontakter sjældent mødes ansigt-til-ansigt. Ifølge Sofie skal man virkelig have en oplevelse af god og dyb kontakt online, før man mødes in real life. Det var tilfældet med ham, som blev Sofies kæreste.

Internettets sociale medier har indtaget en central position i måden, vi kommunikerer med hinanden på (Bargh & McKenna 2004; Yus 2011), ligesom kommunikation via internettet er konstant stigende. Mængden af og udviklingen i kommunikation via internettet anskueliggøres i figur 2, hvor det ses, at voksnes danskeres anvendelse af internettet til kommunikationsbrug er steget markant, alene fra 2008 til 2009¹. Dette vel at mærke på tværs af forskellige kommunikationstyper.



Figur 2. 20-59-åriges kommunikation via internettet i 2008-9¹⁷.

Mange voksne finder deres partner gennem dating-sites, og mange vedligeholder eller genfinder venskaber gennem Facebook. Uafhængigt af tid og sted er det muligt at styrke de sociale bånd med venner og familie, og internettet fungerer således som et effektivt redskab til at facilitere social kontakt (Fokkema & Knipscheer 2007). E-mail, live chat og videoopkald over Skype er for mange mennesker lette og tilgængelige måder at være social på. Men ved siden af den teknologiske udviklings umiddelbart positive effekt på social kontakt, kan det diskuteres, hvorvidt internettet også kan have negative effekter (Engelberg & Sjöberg 2004). Fx ved at mennesker isolerer sig bag deres computer og derved afskærmer sig fra samvær med andre, som de ellers ville opsøge? Om socialt samvær i cyberspace erstatter ansigt-til-ansigt kontakt er svært at afgøre, men sikkert er det, at det sociale liv i cyberspace har andre kvaliteter og udgør andre måder at kommunikere på. For de fleste opleves dette sikkert ikke som problemfyldt, men hvis ensomhed spiller en stor rolle i ens dagligdag, og ens sociale liv derfor er utilfredsstillende, kan det have særlige konsekvenser.

Vores teoretiske perspektiv på brug af internettet er, at mennesker ikke passivt påvirkes af den teknologi de omgiver sig med. De er selv med til at forme dens effekter (Hughes & Hans 2001). På den ene side skaber internettet således ny social tilgængelighed og anonymitet, hvilket kan gøre det lettere at dele personlige emner og eksperimentere med kommunikation. På den anden side er social kontakt via internettet mindre forpligtende, og varige relationer derfor svære at opnå. Manglen på non-verbal kommunikation, der udgør et centralt element i ansigt-til-ansigt interaktion, synes desuden at efterlade megen kommunikation via nettet til fri fortolkning (Bargh & McKenna 2004). Udsagn på nettet kan ikke på samme måde følges af øjenkontakt og mimik, og den følelsesmæssige ladning i udsagnet tilkendegives således i mindre grad.

FALDGRUBE

Informanterne blev under interviewene spurgt, hvilken rolle deres færden på internettet spiller for deres oplevelse af ensomhed. For dem der sagde, at den ikke spillede ind på deres ensomhed, var deres forklaring, at de følte sig som en del af en generation, hvor internettet endnu ikke er slået igennem som socialt medie. De befandt sig i den ældste del af målgruppen. Denne tendens afspejles i figur 2, hvor det kan ses at 40-59-årige kommunikerer væsentligt mindre via internettet end de 20-39-årige. For informanter som anså internettet for at spille en rolle i forhold til deres ensomhed, tegnede der sig et nuanceret billede af, hvordan internettet kan og bør bruges. Nogle oplevede, at deres færden på internettet forøgede deres ensomhed. At opsøge fællesskaber på internettet betød for dem ikke, at de fik bugt med den sociale isolation, men syntes snarere at bekræfte den. Dette fortæller en mandlig informant:

”Det er helt klart en kæmpe faldgrube. Problemet er, at fællesskaber på nettet kommer til at tage tid væk fra, at du så er ansigt-til-ansigt med folk. Og jeg, i min sociale isolation, surfede på nettet og troede, jeg havde fællesskab der...”

Fællesskaber på nettet har for denne mand ikke kunnet kompensere for ansigt-til-ansigt kontakt, men er endt med at holde ham fra det. At have været foranlediget til at tro, at internettet kunne bidrage til at mindske ensomheden, genkendes af flere informanter. For mange har det mindreværd, der har fulgt dem sammen med ensomheden, betydet at de har fundet det meget svært at komme ud at opsøge direkte kontakt med andre mennesker. Her har tilbuddet om kontakt via internettet, trygt og sikkert bag egen computerskærm, været en kærkommen måde at komme i kontakt med andre uden at blive konfronteret med angsten for at være utilstrækkelig. Men forhåbningen om, at internettet kan bryde med deres ensomhed, opfyldes for de færreste, og den sociale kontakt på nettet kan opleves som uægte. Dette får en mandlig informant til at have et opgivende forhold til den sociale kontakt, han kan finde via nettet:

”Jeg synes, det der med internettet er en illusion. Den idé om, at man kan gøre noget ved sin ensomhed og alenehed ved at gå ind på et chatforum og sådan noget. Jeg synes, man narrer sig selv. Specielt hvis man er et ensomt menneske, for så sker der ikke en skid overhovedet. Hvis man er et aktivt menneske og et meget socialt menneske, så opsøger man ikke de fora, fordi man ikke har social fobi. Så er man jo ude i det pulserende liv derude, hvor man møder folk hele tiden. Men hvis man sidder hjemme og har fobierne, så er det, man tænker: ”Måske skulle jeg prøve at gå på nettet” eller ”Måske skulle jeg prøve en datingside”. Og så sidder man og koger over: ”Hvordan laver jeg en datingprofil, som er tiltrækkende?”... Jeg har siddet så meget på skærmen i så mange år og er blevet så skidehamrende træt af at klikke profiler og chatte og gå på date. Til sidst tænkte jeg: ”det er at spille tiden fuldstændig”... Det er fuldstændig omsonst.”

Socialt fællesskab via internettet kommer således for nogle informanter til at invitere til noget, der ikke kan holde i praksis. Man holdes inden døre bag sin skærm i stedet for at komme ud blandt andre, og dette kan forstærke ensomheden. Amerikansk socialpsykologisk forskning har undersøgt denne tendens og finder sammenhænge mellem brug af internettet, depression og ensomhed:

”Forøget brug af internettet var associeret med tilbagegang i deltageres kommunikation med familiemedlemmer i husstanden, tilbagegang i størrelsen på deres sociale netværk og forøget depression og ensomhed.”¹⁸ (Kraut et al. 1998 s. 1., egen oversættelse).

Selvom der er sket meget på den teknologiske front og med internetforbrug og dets potentialer siden denne forskning, rammer den informanternes beskrivelser godt. Og lignende resultater fra nyere forskning bekræfter forbindelsen. Her blev der fundet stærke sammenhænge mellem ensomhed, skyhed og internetbrug blandt unge (Huan et al. 2014).

Internettet kan tage tid væk fra pleje af eksisterende sociale relationer, og nogle af projektets deltagere erfarer samtidig, at internettet ikke er stedet, hvor nye, varige relationer der kan bryde deres ensomhed, kan opstå. En anden af mændene udtrykker det således:

¹⁸ “Greater use of the Internet was associated with declines in participants’ communication with family members in the household, declines in the size of their social circle, and increases in their depression and loneliness”.

¹⁷ Tallene er indhentet fra Danmarks Statistik. Identifikationskode BEBRIT 04 (www.statistikbanken.dk)

”Jeg brugte hele dagen på at sidde og skrive indlæg og debattere med folk. Hvis ikke jeg havde kunnet det, så havde jeg været nødt til at gå ud og møde folk. Så internettet er på det felt dybt farligt, når man sidder i social isolation. Man tror, at man får en form for social kontakt ved at sidde og tale med folk over nettet. For ensomme er den slags noget pis, simpelthen. Der hvor det kan være godt, og der hvor det i starten hjalp mig lidt, var da jeg var i et forum for depressionsramte. Der var noget erfaringsudveksling, som jeg høstede noget af. Der kan det sådan set være meget godt. Men det er meget vanskeligt, når man har social fobi, så kan man ikke selv sætte grænsen for det, og man sidder der altså lige pludselig, fra man vågner, til man vælter. Det gjorde jeg i flere år. Det var ikke skide godt. Men vi kan jo ikke lukke for internettet desværre. Man kan bare prøve at få det formidlet ud i samfundet til isolationsramte, at du skal slukke for computeren simpelthen og ud og møde mennesker.”

Nok tilbyder internettet kommunikation med andre, men så længe denne kommunikation ikke foregår ansigt-til-ansigt, synes den ikke at stille behovet for social kontakt (Moody 2004). Alt imens internettet kan være en faldgrube for mennesker som føler sig ensomme, ses der i ovenstående citat også et potentiale i det. Manden har haft gavn af et internetforum for depressionsramte, og selvom han finder internettet problematisk i forhold til afhjælpning af sin ensomhed, vidner dette om, at der er potentialer, som det er værd at hæfte sig ved.

POTENTIALE OG BEGRÆNSNING

Den sociale kontakt på internettet kan antage mange former. Om internettet har positive eller negative effekter på informanternes ensomhed, synes bl.a. at afhænge af de forventninger, de har til, hvad social kontakt på nettet skal føre til (Bargh & McKenna 2004). Mens flere informanter på baggrund af deres erfaringer misbilliger social kontakt via nettet, har andre fundet gavnlige måder at bruge nettet på. Informanternes udsagn vidner om, at der ikke kan gives entydige svar på sammenhænge mellem internettet og ensomhed. Dette understøttes af forskning på området, hvor nogle studier peger på internettets positive og andre på dets negative effekter (Engelberg & Sjöberg 2004; Hang 2010). Studier der peger på internettets positive effekt, tager ofte afsæt i en internetbaseret interventionsform med henblik på at nedsætte ensomhed og depression (fx Fokkema & Knipscheer 2007). Mens studier der peger på internettets negative effekt, finder korrelation mellem det at bruge megen tid på internettet og selvrapporteret ensomhed (fx Huan et al. 2014). Samlet set peger forskningen på, at social kontakt og kommunikation via internettet ikke har nogen iboende hverken positive eller negative effekter på ensomhed, men at effekten skal ses i lyset af de kontekstuelle forhold, brug af internettet indgår i. Analysen i denne interviewundersøgelse lægger sig i forlængelse heraf og viser således, at internettets effekt på den ensomhed, informanterne oplever, skal opgøres individuelt som resultat af, hvordan de betragter og bruger internettet og den sociale situation – evt. isolation – de befinder sig i. En kvindelig informant, som har glæde af kommunikation via internettet, har reflekteret og gjort sig klart, at man ikke skal forvente sig for meget:

”Det [internettet] er en mulighed for at prøve sig frem, fordi det er så anonymt. Man kan prøve ting af lettere end ude i virkeligheden. Der er ingen, der ved, hvem der gemmer sig bag ens alias. Samtidig er det bare en overflade. Det skal virkelig være godt, førend det bliver til mere end det. Det er en god tryk legeplads. Men man skal ikke forvente for meget af det.”

Den sociale legeplads, som kvinden ikke oplevede i tilstrækkelig grad i barndommen, har hun fundet en variant af via internettet. Hendes brug af internettet kan siges at udgøre en indirekte vej ud af ensomheden. Hun anser ikke kontakter på internettet for et socialt rum, hvor hendes relationer skal komme fra, men for et sted hvor hun trygt kan opøve de sociale kompetencer, der måske kan gøre hende i stand til at få de savnede relationer andetsteds. De anonymiserende kvaliteter der er ved at kunne gemme sig bag et alias, gør internettet til et sted, hvor hun kan føle sig tryk ved at kaste sig ud i at tage kontakt til og interagere med andre mennesker. Andre informanter beretter om lignende glæde og potentiale ved internettet. Her spiller anonymiteten tillige en stor rolle og er medvirkende til, at de har turdet åbne sig om personlige ting. En kvinde beskriver dette således i sit brug af et internetforum:

”Det er uden censur. Selvfølgelig ikke uden nogen grænser, men uden at jeg hele tiden skal tage hensyn og tænke: ”ej, det er ikke normalt at tænke sådan”, eller: ”ej, det er der da ikke nogen, der gider høre om”. Jeg skriver bare, direkte fra mine tanker, uden rigtig nogen censur. Fordi jeg har behov for at komme af med rigtig mange ting, og jeg har faktisk ikke nogen steder at komme af med dem.”

For kvinden er internettet et positivt medie til kommunikation. Hun har mulighed for at fortælle andre om personlige forhold og fralægge sig den selv-censurering, hun ville lade sig dirigere af i det fysiske møde med andre mennesker. Internettet tilbyder en anonymitet, der gør det muligt at tale mere åbent om private forhold, hvilket som regel er forbeholdt samtaler i nære relationer. Herved kan social kontakt og kommunikation via nettet simulere nær kontakt og måske udgøre en smutvej til at lære at opbygge fortrolig kontakt til andre. De amerikanske socialforskere Lindsay Shaw og Larry Gant har beskæftiget sig med denne del af internettets potentiale i forhold til ensomhed og mener, at den anonyme færden på nettet fremmer sandsynligheden for, at personlige tætte relationer kan opstå:

*”Anonymitet kan føre til, at mennesker hurtigere udleverer personlig information, end de ville gøre i ansigt-til-ansigt interaktioner, hvilket formentlig fører til en større hyppighed af intime relationer som en konsekvens af online interaktioner. Dette kan muligvis forstærkes på baggrund af det faktum, at fysisk fremtoning og udseende, som ofte afskrækker folk af overfladiske grunde, ikke spiller nogen rolle for computermediert kommunikation. Derudover tillader online anonymitet, at mennesker udtrykker og eksperimenterer med aspekter af deres identitet, som de føler sig tvunget til at holde skjult i deres hverdagsliv (fx radikale politiske synspunkter og nonheteroseksuel orientering)”*¹⁹ (Shaw & Gant 2002, s. 169, egen oversættelse)

Selvom teorien om at internettet ligefrem faciliterer nære relationers opståen, ikke bekræftes direkte i informanternes udsagn (på nær Sofie, som har fundet sin kæreste ad den vej), betragtes den anonymiserende effekt alligevel som en fordel, da det både giver mulighed for at opøve sociale færdigheder og fører til kommunikation om personlige emner, som det begrænsede netværk ikke giver. På samme tid må internetbaserede datingkoncepters fremmarch over den seneste tid siges at være et argument for internettets sociale potentiale. Og flere af de interviewpersoner, som beretter om at have gavn af internettet, deltager aktivt i internetbaserede fællesskaber. Her oplever de, at det er lettere at få forståelse for de svære situationer med bl.a. ensomhed, som de står i. Ting der kan opleves som tabuiserede at tale om i direkte fysisk kontakt med andre mennesker, bliver lettere at dele her, og herved opstår den personlige kontakt som Shaw og Gant beskriver. En kvinde fortæller om fordelene ved sit brug af et internetfællesskab:

”Der er sådan nogle grupper, debatgrupper kalder de dem egentlig, og der er en der hedder ”Ensomhed”. Der er det ikke et tabu at snakke om det, fordi der er så mange. Det er, fordi den måde verden kører i dag, eller Danmark i dag, virker det som om, at det meste skal være så blankpoleret udadtil, at folk ikke ved, hvordan de skal rumme en. Hvis jeg mødtes med nogle af mine face-to-face veninder og snakkede om ensomhed, så ved de måske ikke, hvordan de skal reagere på det. Hvorimod på nettet, der er der så mange, der selv ved, hvad det vil sige, eller hvad det handler om, eller har haft en snert af det.”

Gennemgående bruger de informanter, som har gavn af internettet i deres stræben efter at mindske deres ensomhed, internettet som et sted at få forståelse og validering af deres følelser og oplevelser fra andre mennesker, som de ikke kan få andre steder. I den forstand fungerer social kontakt via internettet som et vigtigt led i bestræbelserne på at komme ensomheden til livs. Det er imidlertid et mønster, at informanterne ikke finder den sociale kontakt, de kan opnå via internettet, som tilstrækkelig til at slippe fri af ensomheden. Modsat Shaw og Gants antagelser fører informanternes kontakt til andre på internettet sjældent til nære og varige relationer. Nok kan de få afløb for nogle af de tanker og følelser, de tumler med, men som en kvinde beskriver, giver kontakt via internettet en fornemmelse af en distance, som kun det at kunne se hinanden, vil kunne eliminere:

¹⁹ *”Anonymity can lead people to disclose more personal information more quickly than they do in face-to-face interactions, which probably leads to intimate relationships being a more frequent consequence of online interactions. This is likely to be compounded by the fact that computer-mediated communication eliminates the role that physical appearance plays in relationship formation, which often deters people from relationships for superficial reasons. Moreover, online anonymity allows people to express and experiment with aspects of their identities that they might feel compelled to suppress or keep hidden in their everyday lives (e.g., radical political views, nonheterosexual orientation.)”*

”Som jeg ser det udefra, så har mange andre mennesker nogle nære relationer. Så de må have det bedre end mig. Der er i hvert fald nogle ting, de kan få snakket igennem, som jeg ikke føler jeg kan... Jeg prøver at få nogle ting igennem en computerskærm på [et internetforum], men alligevel er der en distance, for du kender dem jo ikke rigtigt... Man skal helst kunne se hinanden, hvis man skal tale ordentligt sammen om nogle svære ting, som man måske ikke har lyst til at snakke med alle mulige andre om.”

Brug af internettet kan dæmpe ensomheden, hvis man ikke har forventninger om, at det skal føre til nære relationer (Amichai-Hamburger & Hayat 2011). Men deltagerne i undersøgelsen fortæller samstemmende, at digital kontakt ikke opvejer ansigt-til-ansigt kontakt. Dette tilkendes fx hos en informant, som gradbøjer de ensomhedsnedsættende aktiviteter, han kender:

”Det hjælper at chatte. Det bedste er at være sammen med nogen, men så kommer nok det at chatte med nogen, man kender godt. Så kommer det med at være på cafe, hvor man ikke kender folk. At gå en tur alene, er måske mindre godt.”

En anden mand ser potentialet, men mener samtidig, at den internetbaserede interaktion mangler det fysiske element:

”Jeg kan sidde og chatte med en eller anden, men jeg er jo stadig lige så ensom. Altså, jeg har godt været inde og se på nogle af de der internetfora og sådan noget, hvor folk sidder og skriver: ”Kære søde Tykkesen, hvor er det dejligt at høre et eller andet,” og så er der en smiley! Og folk bliver glade, og al respekt for det, men alligevel. Jeg mener bare, at sådan rent fysisk, er det ikke specielt aktiverende. Selvfølgelig, hvis det var et eller andet med nogen aftaler, ”vi mødes derhenne”. Så er det skide godt, men hvis det bliver sådan noget, hvor man går ind og mødes i virtuelle rum, og tror at man opbygger venskaber der, hvor man bliver ved med at sidde i sin stue, så er man jo alligevel stadigvæk alene. Det er 1000 gange bedre fx, at komme hen i caféen [socialt værested], for så har jeg transporteret mig derhen og hjem igen. Og jeg har også fået nogle oplevelser hele vejen derhen og hjem.”

Nogle informanter har ikke socialt gavn af internettet og oplever, at deres brug øger deres ensomhed, mens andre har fundet måder, som gavner dem. For sidstnævnte er det centrale muligheden for at øve sig i et trygt og anonymt rum og for at dele nogle af de svære ting, de tumler med, i et socialt felt hvor det er lettere at opnå forståelse. Om man finder internettet brugbart, kan være betinget af, om der er en forventning til, at den sociale kontakt skal erstatte ansigt-til-ansigt kontakt. For de informanter som har gavn af internettet, synes dette ikke at være tilfældet. De finder derimod andre måder at bruge nettet på, som indirekte nedsætter deres ensomhed.

VIGTIGHEDEN AF FYSISK KONTAKT

Analysen synliggør, at internetbaseret social interaktion ikke erstatter interaktion, der foregår ansigt til ansigt og hermed, at kontakt med fysisk tilstedeværelse er vigtig i forhold til reduktion af ensomhed. Når digital kontakt beskrives som ikke-autentisk, anonym eller distanceret, kan det betyde at tilgængeligheden af fysisk nærvær er afgørende for, at et menneskes behov for nærvær og kontakt opfyldes. Der er facetter ved samvær, hvor man rent fysisk er sammen med andre, som ikke kan opnås på anden måde. Dette illustreres af en mandlig informants beretning om savnet af øjenkontakt med andre mennesker:

”Øjenkontakt. Det der sker, når to mennesker sidder og kigger hinanden i øjnene. Et frygteligt afsavn, det var så voldsomt på et tidspunkt, at jeg fandt billeder af øjne på nettet for at sidde og kigge på øjne. For jeg savnede simpelthen øjenkontakt.”

Ud over øjenkontakt beretter flere om, at deres ensomhedsfølelse næres af savnet af fysisk berøring i kontakten til andre mennesker. Har man ikke været tæt på et andet menneske gennem lang tid, opstår der et behov for fysisk berøring, en art *hudsult*²⁰, som kendes fra geriatrien som et udtryk for ældre, der lever alene og simpelthen savner berøring. En mand som nogle gange tilbringer flere dage uden andres selskab, fortæller om oplevelsen knyttet til berøring, efter at han har været alene:

”Bare den fysiske berøring. Sådan rent kropsligt. Det kan jeg have behov for. Når man sidder meget alene, så er det rart, at der er en, der kommer op ved siden af og lægger hånden på skulderen. Det har en betydning, det fysiske.”

Ofte associeres fysisk berøring med seksuel kontakt, men i informanternes fortællinger om betydningen af fysisk berøring, er det ikke det seksuelle, der er i fokus. Omvendt flere informanter også savner en romantisk relation og den medfølgende seksuelle intimitet, synes savnet af fysisk berøring uden seksuelle intentioner at være af særlig betydning for oplevelsen af ensomhed. I fysiske berøringer, et knus eller en hånd på skulderen, ligger en anerkendelse af, at man er til stede, sammen med nogen. Manglen på fysisk berøring beskrives af flere informanter som en måde, ensomheden kommer til udtryk på. En anden mand reflekterer over dette og beskriver følelsen af at blive rørt ved, efter lang tids manglende fysisk berøring:

”Jeg har jo gået og været følt ensom meget længe. Det er ekstremt smertefuldt, og bare det at få knus og berøringer er faktisk en nødvendighed, for at vi fungerer godt som mennesker... Jeg tror jeg oplevede det lidt på samme måde, som en der har gået i ørkenen i fjorten dage uden vand; det var livgivende. Berøringer får en til at føle sig hel. Og kærlige berøringer får dig til at føle dig elsket og holdt af og som et helt menneske. De er så vigtige... Uforpligtende berøringer, hvor man bare sidder, uden at der skal være noget seksuelt i det eller noget andet, det er så rart at røre ved et andet menneske. Mere af det, mindre berøringsangst og mere berøringsglæde. Det er helt klart en vigtig medspiller i at kunne afhjælpe ensomhed. Fordi det er i et varmt knus, i en varm berøring, at du føler: ”her er jo ikke noget at være bange for, her kan du føle dig tryk”.”

Kontakt via internettet kan ikke tilfredsstille behovet for at se og fortolke den andens kropssprog, at have øjenkontakt, at blive anerkendt af den andens respons, og den kan ikke stille længslen efter fysisk nærvær og berøring. Til dette er der behov for direkte fysisk samvær med andre mennesker.

AFRUNDING

Internettet tilbyder med et hastigt stigende antal sociale medier, platforme og programmer adgang til kontakt og kommunikation til et stigende antal brugere. Nogle interviewpersoner oplever, at internettet har hjulpet til at formindske deres ensomhed – bl.a. fordi de i specifikke internetfora, fx for depressionsramte på Livsnettet.dk, kan få afløb for følelser og tanker om deres ensomhed. Men internettets kommunikationsformer er ikke altid i stand til at efterkomme de savn, deltagerne i denne undersøgelse beskriver som en del af deres ensomhed. Andre informanter synes således at fortolke internettets tilbud om social tilgængelighed med for megen optimisme, idet de forgæves forsøger at finde nye sociale kontakter, eller forsøger at skabe nære relationer i et virtuelt socialt rum. Flere udtrykker en længsel efter fysisk kontakt, som direkte samvær, øjenkontakt og fysisk berøring kan give. Denne længsel forbliver uopfyldt gennem færden på internettet.

²⁰ Der er omtale af *hudsult* på psykisksaarbar.dk og foa.dk. På engelsk *tactile deprivation*.

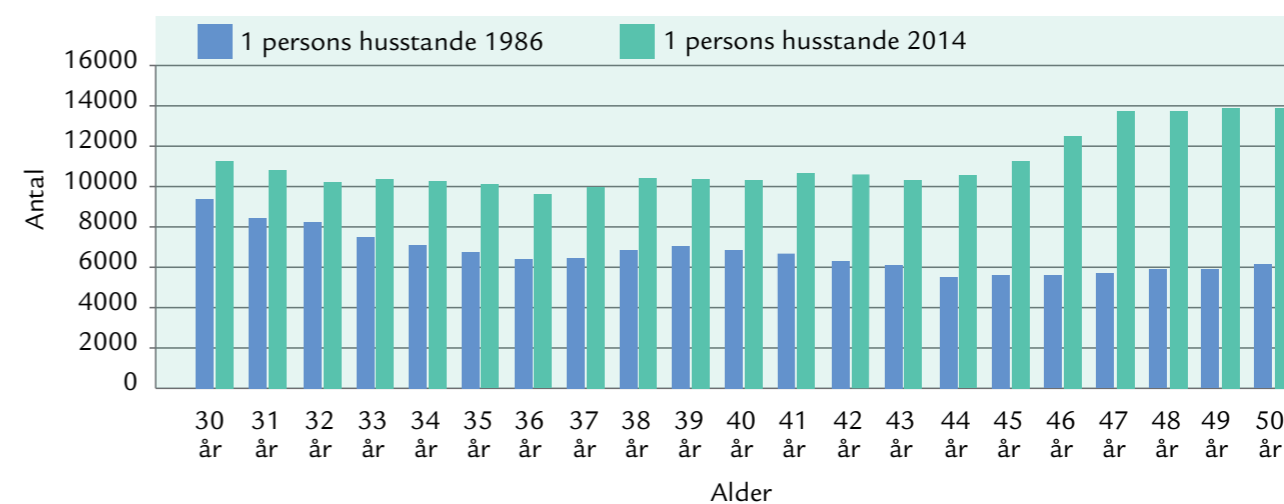


Veje ud af ensomheden

At finde vej ud af ensomheden er ikke ligetil. En vigtig udfordring at tage højde for i bekæmpelsen af ensomhed er de kulturelle og samfundsmæssige processer, der er med til at skabe barrierer for at mennesker selvfølgelig mødes og kommer hinanden ved. Velfærdsstatens digitaliseringsprojekter betyder fx, at administrative og personlige opgaver der tidligere krævede et fysisk møde med andre mennesker, nu skal ordnes via internettet. Ønsker man det – eller kan man ikke selv købe ind, kan man få dagligvarer leveret til døren, og flere og flere jobs bliver mulige at varetage hjemmefra. Det bliver i stigende grad overflødigt at indgå i ansigt-til-ansigt kontakt med andre mennesker for at få livets praktiske facetter til at hænge sammen.

SAMFUNDSMÆSSIGE BETINGELSER

Flere samfundsstrukturelle forhold i vestlige samfund tyder på, at vilkår der kan være ensomhedsfremkaldende, er stigende (Masi et al. 2011). Noget tyder på at vi i forhold til direkte menneskelig kontakt, isoleres mere og mere fra hinanden. Denne tendens kan bl.a. anskueliggøres ved at se på stigningen i antallet af husstande i Danmark, hvor der kun bor én voksen (se fig. 3). Her ses en klar tendens mod flere "alene-hjem", husstande med en aleneboende voksen. Samtidig med at antallet af husstande, hvor voksne bor sammen med andre, er faldet med godt 20.000 fra 1986 til 2014, er antallet af alene-hjem, steget med knap 94.000 (tabel 3).



Figur 3. Antal voksne der bor alene i 1986 og 2014 ²¹.

	Antal husstande hvor en voksen 30-50 år bor med andre	Antal husstande hvor en voksen 30-50 år bor alene
1986	1.368.043	138.672
2014	1.347.945	232.214

Tabel 3. Antal 30-50-årige der bor sammen med andre eller alene i hhv. 1986 og 2014 ²¹.

²¹ Tallene er indhentet fra Danmarks Statistik. Identifikationskode BOL203 (www.statistikbanken.dk)

De fleste deltagere i undersøgelsen bor alene. Flere af dem peger på, at det netop er i deres hjem, at de oplever, at ensomheden er værst – ligesom flere beskriver, hvordan deres ensomhed var mindre i perioder, hvor de boede sammen med andre. En mandlig informant siger fx om sin ensomhed:

”Det kommer, når jeg er alene hjemme. Jeg har ret svært ved at være i min lejlighed. Jeg føler mig meget alene der. Problemet er, når man kommer hjem og er alene. Så føler man, at der mangler noget. Hvis man har været social, så kan man bedre håndtere at være alene bagefter. Men det er svært at gå en hel dag eller måske to dage alene. Så kommer det rigtig stærkt. Det allerværste er at være alene i lejligheden i lang tid uden at have noget at foretage mig.”

De mange alenehjem, og med dem en følgende risiko for ensomhed, er en samfundsstrukturel faktor, som det er særdeles svært at ændre for den enkelte eller intervenere mod. Det er ikke desto mindre vigtigt at belyse disse socialt ugunstige vilkår, da det bidrager med viden som kan anvendes forebyggende.

SOCIALT GUNSTIGE LIVSBETINGELSER

Ensomheden kan forstærkes af det at bo alene, og flere informanter fortæller således også, hvordan deres ensomhed var mindre i perioder, hvor de boede sammen med nogen. Analysen peger på, at ensomhed under en række socialt gunstige livsbetingelser kan begrænses, når møde og samvær med andre mennesker sker selvfølgelig i hverdagen. Udover at bo sammen med andre kan det hjælpe at være på arbejdsmarkedet, at deltage i foreningsarbejde og at være i et parforhold. Det væsentlige sociale element ved disse betingelser er det *at føle sig som en del af et hverdagsfællesskab*, hvor man følger med i hinandens liv. Når de interviewede ser tilbage på deres liv, kan de fleste identificere perioder, hvor deres ensomhed fyldte mindre eller stort set var forsvundet. En interviewperson siger om det at bo i parforhold:

”Det er rart at have en at komme hjem til. Eller at der er en, der kommer hjem senere. At der er nogen. At der kommer nogen. Selv hvis den anden er sur, eller man selv er sur, så hilser man på hinanden. Det svært at føle sig overset, hvis der nogen, der siger ’hej’ til en.”

Det at bo sammen med et eller flere andre mennesker indebærer, at følelsen af at være usynlig og mindre-værd kan brydes, fordi der er nogen, som lægger mærke til én. En anden informant beskriver betydningen af at bo sammen således:

”Jeg har boet i bofællesskab i 10 år, og det hjalp på ensomheden. Det der med at komme hjem, og så er der nogen, der spørger: ”Hej, hvordan går det? Hvad har du lavet? Skal vi ikke lave en bøj i aften?” Det er enormt fedt.”

Der er stadig mange kontekster, hvor fællesskaber opstår og dyrkes. Højskoler, frivillige organisationer, interesseforeninger og sportsklubber indgår her blandt flere. Står man uden for sådanne etablerede fællesskaber, som det er tilfældet for en del interviewdeltagere, kan vejene ind i dem dog være svære at få øje på. Det gælder måske særligt for voksne midt i livet, hvor deres sociale tilknytning til andre ikke længere er givet gennem fx klassefællesskaber eller opvækstfamiliens tilstedeværelse. Står man som aleneboende og single voksen uden for arbejdsmarkedet, og uden særlig tilknytning til andre fællesskaber, hvor skal man da henvende sig, hvis man ønsker flere mennesker ind i sit liv og sin hverdag? En del af ensomhedsproblematikken kan således ses som et resultat af samfundsmæssige betingelser, der ikke er befordrende for at slippe ud af ensomheden og ind i eksisterende sociale fællesskaber. Så meget desto mere synes det nødvendigt at igangsætte initiativer, som griber fat i og forsøger at løse op for ensomhedsproblematikken (Rook 1984).

Før vi ser på, hvordan interventioner kan udformes, så de kan bidrage til at bekæmpe ensomhed, er det værd at hæfte sig ved de initiativer undersøgelsens informanter selv iværksætter i deres bestræbelser på at modvirke den smertefulde følelse af ensomhed. For næsten alle spiller ensomheden en stor rolle i deres aktuelle hverdag og liv. De beskriver, hvordan de opbygger et repertoire af handlinger, der – omend midlertidigt – kan skubbe ensomheden på afstand.

INFORMANTERNES HÅNDTERING AF ENSOMHED

En tilbagevendende og længerevarende ensomhed i voksenlivet er først og fremmest betinget af en mangel på nære relationer. Ensomheden medfører, at personen kan fanges i en handlingslammende proces, hvor ensomhed og mindreværd gensidigt forstærker hinanden. Med få nye sociale erfaringer, fortæller flere informanter, at de får en følelse af at være ”socialt rustne”, hvilket hæmmer deres initiativ, motivation og selvværd. Det kan få ensomheden til at vokse. Alligevel handler samtlige informanter på forskellig vis aktivt for at mindske deres ensomhed. Ensomheden er ikke en permanent sindstilstand eller følelse, men snarere noget der – betinget af forskellige situationer – kommer og går. Flere informanter fortæller, at de kan forudane, når ensomheden er under opsejling. Derfor har de opbygget et beredskab af handlinger, de kan bruge til at skubbe ensomheden på afstand – eller mildne den, når den opstår.

Aktiviteter til afledning

Flere har lært sig måder at reducere ensomheden midlertidigt gennem afledende aktiviteter. Selvom disse ensomhedslindrende teknikker i højere grad bør ses som en slags ”symptombehandling” end som en egentlig vej ud af ensomheden, kan de være et hjælpsomt middel til at gøre ensomheden mere udholdelig. I tilfælde hvor ensomheden er til stede, men hvor det ikke er muligt at etablere social kontakt, kan det være en meget vigtig strategi (ibid.). Målet er at regulere ensomhedsfølelserne, således at de ikke forværres og risikerer at kamme over i andre alvorlige følelser eller handlinger såsom depression eller misbrug (Fuchs & Rehn 1977). Mens nogle informanter allerede kæmper med depression og andre misbrug i form af alkohol og overspisning, er de afledende handlinger stadig hjælpsomme. En mand fortæller, hvad der hjælper ham, når ensomheden melder sig:

”Det er det med at blive optaget af noget. At læse en bog eller spille klaver. Eller skrive musik eller tekster. Jeg kunne også finde på at skrive en avisartikel, hvis jeg havde noget på hjerte.”

En kvinde beretter tilsvarende, hvordan hun gør brug af handlinger, der kan aflede tankerne, når hun mærker, at ensomheden er på vej:

”Der kan jeg måske få fokus væk fra den [ensomheden] ved f.eks. at se en film eller drikke en god flaske rødvin eller gøre et eller andet, som kan være med til at få den væk. Spise noget god mad eller tage en pose Matador Mix. Eller tage et tæppe over mig og tænde stearinlys. Og så er det da ikke så slemt at sidde her alene?”

Når ensomheden melder sig, fortæller flere informanter desuden at det at komme ud, har en god effekt. Flere forsøger derfor at planlægge deres tid, så de ved, at de kommer ud af deres bolig i perioder og situationer, hvor de forudser ensomheden. De tager således ud blandt andre, i biografen eller på café, fordi det – til trods for at de er alene – kan hjælpe, da de i det mindste kommer fysisk i nærheden af andre mennesker og indgår i en social kontekst, der er befolket af andre. Samtidig vækker denne type aktivitet en fornemmelse af autonomi og af at tage affære. Som en mand bemærker om sine byture alene:

”Jeg har gået i byen alene. Så bare det der med at sige: ”så gør jeg det sgu selv”, det er en rigtig stor frihed. Og det med at tage sagen i egen hånd, er sådan en ting, jeg har arbejdet med i mange år. At sidde nede i caféen og tænke: ”jamen, så handler jeg selv”, det er rigtig fedt.”

Selvom afledende handlinger kun tjener som en midlertidig løsning på ensomheden, er de ikke desto mindre med til at forskåne informanterne for den smertelige tilstand, de ellers ville befinde sig i. Ensomhedslindrende aktiviteter er gavnlige, da de forhindrer ensomhedstanker i at vokse – og i kølvandet på dem negative tanker om eget værd. Den amerikanske psykolog Karen S. Rook foreslår således også, at der ligger et interventionspotentiale i at foranstalte muligheder for at opøve evnen til at have glæde af at foretage sig aktiviteter alene (Rook 1984). Dette kan evt. ske gennem oplysning og undervisning med fokus på, hvilke færdigheder og interesser man vil kunne trække på, når ensomheden melder sig, for derved at fremme personers evner til at håndtere deres ensomhed og finde glæde ved alene-aktiviteter. Mens dette kan gøres via undervisningsforløb eller terapi, har selvhjælpsgrupper ligeledes berettigelse her, da man herigennem kan skabe betingelser for konstruktiv erfaringsudveksling.

Overordnet kan der siges at være to potentialer ved at udvide repertoire af alene-aktiviteter, man kan finde glæde ved. For det første kan det styrke værnet mod de følgeproblemer, der kan opstå i kølvandet på ensomheden, ved at sætte en umiddelbar stopper for negative tanker og følelser. Her kan drages paralleller til metoder inden for kognitiv adfærdsterapi med depression (Madsen 2008). For det andet kan det styrke fornemmelsen af kontrol og autonomi, som det er tilfældet for den mandlige informant, der tager alene i byen. Selvverdet styrkes, hvorved det sociale initiativ kan få mulighed for at vokse. I kombination kan de to potentialer bryde ensomhedens selvforstærkende konsekvenser og dette kan på sigt, under gunstige omstændigheder, føre til en mere permanent nedsættelse af ensomheden. For en mandlig informant skete netop dette.

”Til sidst tænkte jeg: ”hvad fanden er der galt, siden du ikke møder en kvinde, for egentlig har du meget at byde på, men hvordan er det lige, det hænger sammen med, at du så ikke møder nogen?”. Så tænkte jeg: ”nåh ja, jamen det er jo klart. Du møder hende ikke, fordi du render rundt ude i byen og tænker: ”jeg er ensom, jeg er ensom” – og: ”åh, hende der ser også dejlig ud, men hun vil mig nok ikke alligevel”. Hele det der tankeunivers, det måtte jeg simpelthen glemme. I stedet skulle jeg gå rundt og gøre ting som jeg har lyst til og være glad over det. Så møder jeg hende sgu nok lige pludseligt. Og det gjorde jeg. Pludselig midt under jazz-festivalen, hvor jeg havde været til nogle fede koncerter den dag og var havnet på Montmartre (spillested) klokken to om natten. Og så stod hun lige pludselig der og gik hen til mig og sagde et par bemærkninger. Nok fordi hun kunne se, at der var sgu en glad mand, og det kunne hun godt bruge i sit liv. Så det var faktisk hende, der scorede mig.”

Ved at lægge optagetheden af ensomheden fra sig, og nyde sine interesser, kom den nære relation, som denne mand manglede. Han lod sig distrahere, hvorved han brød den negative ensomhedsspiral og udtrykte selvtilid, som en kvinde lod sig tiltrække af.

Forventninger til det sociale liv

Aktiviteter der retter opmærksomheden væk fra ensomheden, har sin midlertidige berettigelse, men informanterne fortæller også, at det kan hjælpe at forandre og nedsætte forventningerne til det sociale liv. Når ensomheden er udtryk for, at man ikke har de sociale relationer, man ønsker sig, kan man således mindske ensomheden ved at mindske det, man ønsker sig. Denne strategi bygger på en antagelse om, at ambitionerne for ens ønskede relationer kan være for høje, hvilket kan forværre ensomheden (Dykstra 1990). De hollandske ensomhedsforskere Tineke Fokkema og Kees Knipscheer fremhæver, at ensomhedsfølelsens sværhedsgrad kan mindskes ved at sænke urealistiske forventninger til det sociale liv (Fokkema & Knipscheer 2007).

Analysen har ikke synliggjort urealistiske forventninger hos de interviewede voksne til deres ønskede sociale relationer, men det har alligevel afhjulpet en informants ensomhed, at hun ændrede sine forventninger. Hun fortæller, hvordan hun har øjnet en vej ud af ensomheden ved at opgive sin optagethed af at opnå nære relationer og i stedet lære at acceptere at være alene. Hendes indstilling til det at være meget alene og sjældent at have et andet menneske at støtte sig til, har således ændret sig over tid. Selvom hendes sociale behov ikke bliver opfyldt, er de negative følelser og tanker, der er forbundet med det at være alene, kommet på afstand. Som hun forklarer, har det handlet om at lære at finde tilfredshed og tryk i det at være alene:

”Jeg føler mig egentlig ikke ensom i dag. Jeg har en computer, så kan jeg arbejde med musik eller billeder, eller jeg kan spille spil på den. Mange vil sige: ”du er alene, så er du ensom”. Nej, jeg ser en stor forskel i at være alene og i at være ensom. Jeg føler mig ikke ensom som sådan. Ikke i dag. Det gør jeg faktisk ikke.

Interviewer: Du har tilpasset dig situationen, kan man sige det?

Det har jeg nok, ja. Jeg bliver så ked af det, når jeg møder nogen inde på [internet forum], som ikke kan finde ud af at være i et forhold med et andet menneske, men heller ikke finde ud af at være alene. Jeg ville egentlig ønske, at jeg kunne lære dem at være alene... Jeg ville prøve at fortælle dem, at man kan godt føle sig tryk, selvom man er alene. Du har nogle interesser. Du har nogle ting, du kan gå op i, du kan godt få noget ud af det. Også selvom du er alene.”

Denne kvinde har fundet en måde at være alene på, der gør hendes ensomhed mindre. Om dette er en virkelig vej ud af ensomheden, kan imidlertid diskuteres. Tager man det forhold, at nær kontakt med

andre mennesker er et fundamentalt menneskeligt behov i betragtning, er det ikke en løsning at acceptere sin isolation (Heinrich & Gullone 2006; Baumeister & Leary 1995). Ensomhed er et reelt problem for de mennesker, der er med i denne interviewundersøgelse, og savnet af venner og et tilfredsstillende socialt liv kan ikke afhjælpes ved at acceptere en socialt isoleret situation. Nok kan perspektiver på, hvad man ønsker sig af sine sociale relationer, have betydning for, hvor stærkt man oplever ensomheden, og det at lære at acceptere sin situation, kan hjælpe nogle. Refleksioner over hvordan man ønsker sit liv, kan gøre personen mere målrettet i bestræbelsen på at tilfredsstille sine sociale behov, men for hovedparten af undersøgelsens deltagere er dette kun et første skridt til bekæmpelsen af deres ensomhed.

Informanternes egne, midlertidige håndteringer af deres ensomhed udgør dog særdeles vigtige erfaringer i forhold til at gøre ensomheden mere udholdelig. Selvom det fremgår af deres fortællinger, at de har gavn af afledende aktiviteter, fremgår det også, at de oplever det som midlertidige løsninger, og de efterspørger initiativer, der mere permanent kan nedsætte deres ensomhed. For at nå dertil er det nødvendigt at etablere en eller flere tætte relationer og knytte sociale bånd, som netop er det, de mangler og savner. Informanterne er gennem deres erfaringer med ensomheden blevet erfarne i at håndtere den, så den opleves mindre smertefuld. Men for de flestes vedkommende er det ikke lykkedes dem at slippe fri af ensomheden. Der er brug for interventioner, som kan hjælpe voksne, som kæmper med ensomhed, med at etablere nære, langvarige og gensidige relationer.

INTERVENTION – TYPER OG STRATEGIER

Overordnet kan ensomhedsinterventioner deles op i to typer; ”indirekte” interventioner der arbejder med fokus på, hvordan personer som føler sig ensomme, kan lære at blive mere socialt kompetente, og mere ”direkte” interventioner der tilsigter at foranstalte betingelser for møder mellem mennesker (Rook 1984). *Terapeutisk samtale* er et eksempel på en ”indirekte” intervention, hvor personen der oplever ensomhed, taler med en terapeut om ensomheden, og om hvad vedkommende kan gøre for at mindske den. Her adresseres ensomheden, men det er op til personen efterfølgende at handle på den. *Sociale væresteder* udgør et eksempel på en ”direkte” interventionstype. Her møder personen som oplever ensomhed andre mennesker, og mens der således er et direkte potentiale for at etablere relationer, adresseres ensomhed imidlertid sjældent direkte. Et litteraturstudie af interventionsforskningen peger på, at ensomhed bedst bekæmpes gennem anvendelse af en kombination af disse to typer (Masi et al. 2011). I litteraturstudiet foreslås forskellige veje, der kan føre til et mere tilfredsstillende socialt liv for mennesker, der føler sig ensomme. De definerer ensomhed som en uoverensstemmelse mellem opfattelsen af det sociale liv man har, og det sociale liv man ønsker. For at reducere sin ensomhed, må man således arbejde på at etablere de relationer, man ønsker i sit liv. Masi et al. konkluderer, at der er fire typer af interventioner, der kan understøtte denne proces:

- 1 at forbedre sociale færdigheder (indirekte intervention)
- 2 at forbedre eksisterende social støtte (direkte intervention)
- 3 at øge muligheden for social kontakt (direkte intervention) og
- 4 at ændre maladaptiv social kognition²² (indirekte intervention).

Analysen af interviewene i vores undersøgelse viser, at deltagerne har erfaring med forbedring af deres sociale færdigheder gennem bl.a. samtaletræning samt det at få en øget adgang til sociale kontakter bl.a. gennem sociale væresteder og internetfora. At forsøge at forbedre eksisterende social støtte synes mindre gangbar, da det ofte enten er forsøgt af informanterne selv, eller der simpelthen ikke findes nogen social støtte i deres liv at bygge videre på.

²² Maladaptiv social kognition refererer til negative tankemønstre, som modarbejder inklusion i sociale fælleskaber (jf. teori om ensomhed i kapitel 2). I denne sammenhæng bygger begrebet på ideen om, at ensomhed skyldes personens negative og utilpassede måde at tænke om mødet med andre på.

At arbejde med at ændre maladaptiv social kognition udgør en anden måde at intervenere mod ensomhed på, end den vi beskæftiger os med her, hvor vi teoretisk tager afsæt i en mere interaktionistisk tilgang. Ifølge de erfaringer analysen bidrager med, er ensomhedsinterventioner, som direkte og indirekte kan forbedre sociale færdigheder og øge muligheden for social kontakt, vejen frem. Vi vil nedenfor uddybe, hvorfor vi ikke inddrager ændring af maladaptiv social kognition som interventionsstrategi.

Skønt informanterne fortæller, at de har mange forbehold over for nye mennesker og har svært ved at stole på dem, ser vi ikke dette som udtryk for maladaptiv social kognition. Livsløbsperspektivet udgør et metodisk fundament i denne undersøgelse, der har gjort det muligt at analysere og synliggøre, hvorledes sociale forbehold og skepsis til andre mennesker har været særdeles anvendelige strategier tidligere i informanternes tilværelse. Som det ses i kapitel 6, har flere informanter fx i deres opvækst været udsat for massiv mobning, hvor en indlært skepsis over for andre har udgjort en færdighed, der har beskyttet dem mod risikoen for yderligere overgreb. Hos undersøgelsens deltagere er der således i højere grad tale om en særlig form for erfaringsbaserede *sociale færdigheder*, hvorved de gennem livet bedre har kunnet klare tilværelsens sociale nakkedrag. Vi ønsker ikke at reducere disse færdigheder til maladaptiv social kognition, og interventioner der arbejder med denne teoretiske tilgang, er derfor ikke inddraget. Nok kan biologisk funderet psykologi påvise individuelle faktorer, der kan disponere for ensomhed, men ensomhed er – i et sociologisk og socialpsykologisk perspektiv – til stadighed et fænomen udledt af menneskers liv i en verden, der består af sociale interaktioner. Ser man på muligheder for at intervenere mod ensomheden i dette teoretiske perspektiv, må man derfor tage fat der, hvor fænomenet hører til; i den sociale sfære (Perlman & Peplau 1984).

Effektstudier

Inddragelse af anden forskning såvel som analysen af de interviewedes erfaringer peger på, at interventioner både bør indeholde direkte og indirekte strategier for ensomhedsreduktion (Cattan et al. 2005). Herved skabes der mulighed for både øget social kontakt og træning af sociale færdigheder – men at bekæmpe ensomheden så den forsvinder permanent, er ingen let opgave. Eksempler på ensomhedsinterventioner der retter sig mod voksne midt i livet, er begrænsede og handler ofte om minoritetsgrupper. Megen forskning der beskæftiger sig med ensomhedsintervention, undersøger således yngre eller ældre befolkningsgrupper. Der findes således erfaringer med ensomhedsinterventioner målrettet andre aldersgrupper, der kan inddrages i forhold til den ensomhed, voksne midt i livet kan opleve.

Effektstudier af ensomhedsinterventioner synes at bekræfte det komplicerede i at sammensætte interventioner, så de har en positiv effekt for de mennesker, som har brug for dem. En hollandsk undersøgelse af 18 forskellige ensomhedsinterventioner målrettet ældre voksne viste således, at kun to af interventionerne havde signifikant ensomhedsnedsættende effekt (Fokkema & Van Tilburg 2007). Den ene var et projekt benævnt Esc@pe, hvor kronisk syge skulle rehabiliteres socialt i samfundet gennem kontakt via internettet, mens den anden virksomme intervention forsøgte at fremme venskaber gennem samvær om aktiviteter i små grupper. Selvom kun et fåtal af interventioner bliver vurderet som virksomme, tydede resultaterne på at interventioner i et gruppeformat har potentiale.

En britisk undersøgelse som ligeledes har set på effekten af 30 ensomhedsinterventioner, konkluderer, at interventioner med gruppeformat har størst positiv effekt (Cattan et al. 2005). Ni ud af de 10 interventioner der her konkluderes at være effektfulde, var gruppebaseret. Blandt interventioner der blev bedømt ineffektive, havde seks ud af otte et en-til-en format med fokus på information og rådgivning. For resten var resultaterne uklare. For gruppeinterventionerne peger undersøgelsens resultater på, at grupperne med fordel kan være centreret om interesseaktiviteter, som gruppens deltagere kan samles om, og som således kan udgøre et fælles tredje, samt indeholde et undervisningsmoment. En svensk gruppeintervention mod ensomhed blandt ældre kvinder der viste sig effektiv, baserede sig fx på diskussion af helbredsspørgsmål (Andersson 1985). To andre succesfulde gruppeinterventioner tog udgangspunkt i fysisk aktivitet som gruppernes omdrejningspunkt (Cattan et al. 2005).

Overskrift for sammensætning af grupper

En af informanterne deltog i en selvhjælpsgruppe om ensomhed, hvor han erfarede, at selvom de i gruppen kunne vende ensomheden med hinanden, var det svært at finde et socialt fælles fodslag at bygge på.

Der blev ikke skabt varige relationer i gruppen. Andre informanter efterlyser initiativer, der netop bygger på fælles aktivitet frem for samtale. De har erfaringer med, at aktivitet med andre mennesker kan være lettere at indgå i end mere direkte samtale, som let kan blive for anstrengende. Flere informanternes kamp med lavt selvværd betyder, at den intense kontakt i direkte samtale kan være angstfremkaldende. Aktivitetsbaseret samvær kan således udgøre et godt og lettere udgangspunkt for at lære andre at kende og have noget at snakke om, også ud over gruppens kontekst. En mandlig informant omtaler det således:

”Der [i aktiviteter] har jeg haft nogle gode samtaler, hvor det egentlig flød ret naturligt. Hvor der ligesom bare var et godt flow. Det er nok, fordi vi stod og lavede noget mad samtidig. Det gjorde, at man ikke behøvede at sige noget. Så var det mere naturligt, når der blev sagt noget. Fordi i modsætning til det, så er det ikke rart, når man sidder en og en, altså to personer over for hinanden, og ikke lige har noget at snakke sammen om. Så synes jeg hurtigt, at det kan blive lidt for intenst. Det kan blive lidt svært at sige noget, som er interessant, så den anden synes, at det er spændende at fortsætte samtalen. Derfor er det rart for mig, at have noget andet at lave imens, så det at snakke ikke er det primære, men snarere er noget ved siden af.

Interviewer: *Så man er samlet om en aktivitet?*

Ja, sådan noget teamwork. Det kan jeg godt lide. Hvis det en gang i mellem lykkes mig at være med i en god samtale kun to personer, så er det jo en succesoplevelse. Det er bare ikke hver dag, at det sker.”

En anden faktor der kan have væsentlig betydning for gruppens funktion, er dens sammensætning. Det er en fordel at rekruttere deltagere ud fra andre parametre end ensomhedsproblemer. Selvom interventionen er målrettet reduktion af ensomhed, bevirker tabuiseringen af ensomhed, at det er usandsynligt, at særligt mange vil ønske at blive identificeret med en gruppe, der har ensomhed som overskrift. Ligesom det er tilfældet for det indhold gruppen samles om, er det heller ikke fordrende for etablering af varige relationer blandt gruppens deltagere, at have ensomhed som gruppens inklusionskriterium.

Flere gruppebaserede ensomhedsinterventioner tager derfor afsæt i andre sociale kategoriseringer i gruppernes sammensætninger (Masi et al. 2011). Blandt de interventioner som indgår i undersøgelsen foretaget af Masi et al., findes inklusionskriterier såsom ”kvinder med efterfødselsreaktioner”, ”hjemløse unge”, ”enker over 55 år” og ”fraskilte med børn”. Det væsentlige er at inklusionskriterierne balancerer, så de hverken er stigmatiserende, men samtidig formår at indfange en gruppe der kender ensomheden, og som således vil være tiltrukket af og kunne have gavn af interventionen. Rook (1984) fremhæver eksempler på succesfulde ensomhedsinterventioner, der helt undgår at adressere ensomhed, men som indirekte formår at bekæmpe den ved at understøtte etablering af sociale bånd blandt deltagerne. Selvom vi ser en fordel i at nedtone ensomhed som inklusionskriterium, er vi ikke overbevist om, at det er konstruktivt helt at undgå at tale om det. For herved rammer man ved siden af det ønske, de interviewede også udtrykker, nemlig at kunne tale med andre om deres ensomhed. I tillæg hertil finder vi det vigtigt for interventionsinitiativers alliance med deltagerne, at åbenhed og ærlighed er bærende principper.

Grupper og gruppeledere

Forskningen tilsammen med analysen af informanternes erfaringer giver anledning til at se nærmere på, hvordan gruppebaserede ensomhedsinterventioner bedst stykkes sammen. At sammensætte en velselektet gruppe med en aktivitet som omdrejningspunkt er et godt udgangspunkt, men sandsynligvis ikke tilstrækkeligt for en vellykket intervention. Det rummer ganske vist den direkte interventionsstrategi, ved at skabe mulighed for sociale relationer, men den indirekte strategi, hvor deltagerne i højere grad adresserer ensomheden og får mulighed for social træning, er ikke nødvendigvis til stede. Informanternes erfaringer med strukturerede grupper, bl.a. på væresteder, viser at nogle grupper ikke adresserer ensomheden, og dermed måske glipper et ensomhedsnedsættende potentiale. En mandlig informant har erfaringer fra et værested, hvor han har glæde af at komme, hvilket nedsætter den ensomhed, han kæmper med. Det er dog ikke ensomhed, der adresseres direkte:

”Er det noget af det [navn på værested] handler om, at samle mennesker der har oplevelser med ensomhed?

Nej, jeg vil nærmere sige fællesskab i stedet for ensomhed. Man hjælper hinanden med at lave noget mad, og hjælper hinanden med at få en hyggelig stund. Det med ensomhed er en biting. Det er noget, man forsøger at glemme. Man laver de ting sammen og spiser og dækker bord. Det er ikke noget, man har som emne. Det er noget, der helst skal forties.”

Væresteder udgør en intervention i den forstand, at det er et uformelt socialt øverum, der giver mulighed for at indgå i et fællesskab og fælles aktiviteter om bl.a. madlavning. Spørgsmålet er imidlertid, om det ensomhedsnedsættende potentiale for værestedet der nævnes i citatet, havde været større, hvis stedet også havde kapacitet til at beskæftige sig med ensomheden? Det er måske forståeligt, at væresteder ikke adresserer ensomheden direkte. Langvarig ensomhed er en socialt invaliderende problematik, der kræver at de personer, professionelle eller frivillige, som foranstalter og forvalter steder og indsatser, er klædt på til opgaven. Tages der ikke hånd om dette fra et interventionsinitiativ side, kan man åbne op for sår, det kan være svært at hele igen. En kvindelig informant har negative erfaringer fra sin opvækst med en gruppeintervention iværksat af frivillige universitetsstuderende, som øjensynligt ikke fagligt var klædt på til opgaven:

”Det foregik ved, at der var nogle psykologstuderende, der gerne ville have noget pænt på CV’et, som så havde banket det op. Det var egentlig mere samtaleterapi, end det var noget andet. Det har måske også spændt ben for, at det kunne blive til noget. Det var for meget terapi og for lidt at hygge sig sammen. Det eneste jeg husker er, at det var akavet. Jeg var mere ked af det, når jeg tog hjem, end da jeg kom. Fordi det bare var studerende. Det kan godt være, at de kunne ribbe op i en helt masse, men de kunne ikke rigtig finde ud af at lukke det pænt.”

Der mangler i litteraturen beskrevne eksempler på, hvilken form en oplæring af ledere af interventioner kunne tage for ensomhed blandt voksne i Danmark. Det kan imidlertid antages, at opgaven for en gruppeleder først og fremmest vil bestå i at sørge for gruppens sammenhold, at ingen overses, og at alle deltagere oplever sig selv som del af gruppen. Det er derfor vigtigt, at gruppeledere er fagligt klædt på. Gruppeinterventioner med en ansvarsfuld gruppeleder kan give deltagerne mulighed for at indgå i et guidet fællesskab.

Grupper som fællesskaber og øverum

Hos informanterne genkendes gruppetiltag som en kærkommen interventionsform. Det handler bl.a. om at have mulighed for at indgå i et hverdagsfællesskab. En kvinde beretter følgende om et sted, hvor hun kommer:

”[Stedets navn] er for mig flere ting. Det er en erstatning for arbejdskolleger eller en arbejdsplads. Det er et øvested. Det er et sted, hvor jeg kan gå ind og øve mig på at få bedre kontrol over min socialfobi. Og det er jeg blevet bedre til.”

Flere informanter efterlyser steder, hvor man trygt har mulighed for at træne sine sociale færdigheder. De opsøger og anvender væresteder og cafeer eller internettet som øverum. Både internetfora, som bl.a. Livsnettet.dk og væresteder som Dansk Røde Kors’ Banen på Nørrebro i København, kan fungere som sådanne øverum. Forskellen mellem disse ligger i graden af anonymitet, intensitet og intimitet i mødet med andre. Her er internettet det mest anonyme og mindst intense. De sociale væresteder kan derimod betragtes som øverum for mere intens træning af sociale færdigheder i kraft af ansigt-til-ansigt kontakten. Om sådanne steder fortæller en anden kvinde:

”Nu hvor jeg ikke har haft mulighed for at lege alle de sociale spilleregler ind, så lærer jeg dem på en måde, hvor der er lidt mere tålmodighed og lidt mere tolerance, end der ellers ville være. Folk har selv svært ved det. Så det er okay, at man dummer sig lidt mere... Hvor internettet var fuldstændig anonymiserende fri tryghedsleg, så var det her lidt mere face to face, men stadig en tryk kontekst at prøve ting af i.”

Mens flere informanter således har stor gavn af sådanne øverum i deres bestræbelser på at komme ud af ensomheden, giver de samtidig udtryk for, at selve den socialt trænende aktivitet foregår på eget initiativ. For nogle er dette tilstrækkeligt og tilfredsstillende, men for andre kan det være for svært. Informanternes erfaringer med væresteder tyder på, at der kan gøres endnu mere for at afhjælpe ensomhed gennem disse ”sociale øverum”. Mens der til stadighed vil være en stor udfordring i det opsøgende og rekrutterende arbejde, vil gruppeinitiativer, hvor der veksles mellem aktiviteter og samtale, være et bud på selve interventionsformen ud fra analysen i denne rapport samt gennemgang af litteratur om ensomhedsreducerende intervention til voksne. Når fornemmelsen af socialt defensive reaktionsmønstre står i vejen for at komme ud og etablere nære relationer, er der behov for steder, hvor man uforpligtende og i et trygt miljø kan øve at være sammen med andre. Mens gruppeinitiativer der er centreret om aktiviteter, kunne være

en god begyndelse, ville muligheden for at adressere kerneproblematikkerne omkring ensomhed således også have en berettigelse. Fri for tabuer om ensomhed og med mulighed for at tale om det svære i ensomheden, vil troen på egne evner kunne stimuleres, og de lave tanker om eget værd måske brydes. Man kan arbejde med at lære at turde være mere tillidsfuld i mødet med nye mennesker og dermed bryde det defensive reaktionsmønster, en informant betegner som ”muren”. En anden kvindelig informant specificerer, hvad hun kunne have brug at fokusere på, hvis hun skulle deltage i en intervention, hvor der var fokus på social træning:

”Det er som om, at jeg gennem hele mit liv har oplevet, at der eksisterer en række sociale regler, som jeg aldrig helt har mestret. Men som jeg gennem mit liv har prøvet at finde frem til... Hvad er det nu, man siger? Hvad er det nu, man gør? Hvordan initierer man en samtale? Hvor personlig må jeg egentlig blive? Når det kommer til stykket, så findes der et regelsæt, men det er meget forskelligt fra situation til situation. Der er jo nogle ting, som man kan sige til nogle mennesker, og så tager de det som et almindeligt samtaleemne, hvor andre ville blive stødt. Så du vil altid kunne komme til at træde nogle mennesker over tærerne. Hvor går grænserne for, hvor langt man kan gå? Hvor nært må jeg gå? Hvor meget må jeg være mig selv? Hvor meget skal jeg passe på mig selv?”

AFRUNDING

Effektiv, ensomhedsbekæmpende gruppeintervention har en iboende udfordring, idet opbygning af autentiske, nære relationer, som er det endelige mål for sådanne interventioner, kan være svære at skabe forudsætninger for. Hvordan faciliterer man givende kontakt blandt mennesker, der har vanskeligheder ved kontakt? Hvordan skaber man betingelser for samtale blandt mennesker, for hvem samtale er uvant og ofte svært? Hvordan foranstalter man betingelserne for, at mennesker kan knytte sociale bånd, når de ikke opstår af sig selv?

Der mangler erfaring med disse forhold. Der er således et potentiale i at etablere ensomhedsintervention, der indfanger de behov, der er synliggjort i analysen af informanternes erfaring, og som trækker på erfaringer fra den sparsomme forskning, der er beskrevet ovenfor. Sådanne initiativer kan tage mange former, der hver især vil have sine fordele og ulemper. Samlet set peger analyse af litteratur om interventioner mod ensomhed og af informanternes erfaringer på, at der er potentiale i at tage udgangspunkt i *gruppeformater*. Under værn af en *kompetent gruppeleder* kan interventioner både understøtte etablering af bånd mellem deltagerne gennem *aktiviteter* samt *træning* i, hvorledes man gebærder sig i det sociale terræn. Snarere end at lade ensomhed udgøre fundamentet, kan grupperne bygge på lysten og viljen til sociale fællesskaber. Uden ensomhedstabuer og med åbenhed om sociale spilleregler i tillæg til gruppens aktiviteter, forventes sådanne initiativer indirekte såvel som direkte at kunne bidrage til at bekæmpe deltagerens ensomhed.



Epilog – ensom sent i livet?

Ensomme Gamles Værn arbejder for at forebygge og afhjælpe den ensomhed og sociale isolation en betydelig del blandt de ældste oplever. Dette sker igennem økonomisk støtte til forskning i ensomhed, relationer og sociale fællesskaber, udviklingsprojekter og sociale formål og direkte hjælp til syge, fattige og ensomme gamle. Denne undersøgelses deltagere er mellem 30 og 50 år og derfor ikke direkte blandt fondens målgruppe. Men når aldring og alderdom ses i et *livsløbsperspektiv*, melder spørgsmålet sig, om interviewpersonerne også i deres alderdom risikerer at komme til at slås med ensomhed og være blandt dem, som Ensomme Gamles Værn rækker ud til? Vil den langvarige og tilbagevendende ensomhed følge interviewpersonerne i deres videre livsbaner og ind i alderdommen?

At prikke med kærlighed (Christensen 2011) er en rapport om et praksisforskningsprojekt gennemført af Ensomme Gamles Værn i samarbejde med den folkekirkelige organisation Samvirkende Menighedsplejer. Projektet undersøgte betydningen af Samvirkende Menighedsplejers professionelle omsorgsbesøg for den ensomhed, deres besøgsmodtagere oplever. Her fik vi en unik og sjælden adgang til viden om en socialt isoleret og fysisk og psykisk sårbar gruppe af ældre – hvoraf nogle var førtidspensionister og således under 65 år. Projektets resultater vækker til eftertanke i forhold til nærværende studies deltagere, da der er et markant overlap i livsomstændigheder de to grupper imellem. Det maner derfor til overvejelse om, hvorvidt den livssituation der er beskrevet hos deltagerne i *At prikke med kærlighed*, udgør et billede på den fremtid og alderdom interviewpersonerne går i møde. For at nærme os et svar på dette spørgsmål,

præsenteres i det følgende viden om omfanget af ensomhed i alderdommen og risikofaktorer herfor, samt specifik viden om baggrunden for den svære ensomhed, der ses hos modtagere af Samvirkende Menighedsplejers omsorgsbesøg i *At prikke med kærlighed*.

HVOR MANGE ÆLDRE OPLEVER ENSOMHED OG HVORDAN?

Hvor mange voksne føler sig ensomme i deres alderdom? *Den Nationale Sundhedsprofil 2013* giver som tidligere nævnt mulighed for indkredsning af *indikatorer* på ensomhed. Ved at sammenholde Sundhedsprofilens tal for danskernes sundhed og trivsel med tal fra Danmarks Statistik for 2013, har vi beregnet følgende nye tal for personer på 65+ år:

- 66.000 træffer sjældent eller aldrig familie
- 114.000 træffer sjældent eller aldrig venner
- 69.000 er ofte alene, selvom de har lyst til at være sammen med andre
- 64.000 har aldrig eller næsten aldrig nogen at tale med, når de har problemer eller brug for støtte.

Disse tal svarer til at blandt 65-74-årige træffer 7,5 % sjældent eller aldrig *familie*, mens det for 75+-årige er 6,9 % (danskernessundhed.dk). Blandt 65-74-årige træffer 8,9 % sjældent eller aldrig *venner*, for 75+-årige er det 13 %. Blandt 65-74-årige er 4,2 % *ofte alene*, hvor de havde lyst at være sammen med andre, for 75+-årige 9,2 %. Blandt 65-74-årige har 5,7 % aldrig eller næsten aldrig *nogen at tale med*, når de har problemer eller brug for støtte, mens det for 75+-årige er 6,2 %.

Ligesom denne undersøgelses interviewpersoner midt i livet, og yngre mennesker (Lasgaard 2010a), kan også ældre mennesker føle sig ensomme, *selvom* de er sammen med andre (Swane 2013). Inddrager vi dette aspekt af ensomhed, stiger antallet af ensomme ældre. En repræsentativ undersøgelse i 25 danske kommuner viser således, at hver fjerde ældre *ofte eller af og til* oplever ensomhed – enten fordi de føler sig alene, hvor de hellere ville være sammen med andre og/eller *selvom de er sammen med andre* (Wahl-Brink, Olesen & Larsen 2010)²³. Ensomhed i alderdommen er ligesom tidligt og midt i livet et mangefacetteret fænomen, der kan komme til udtryk i både fraværet af og samværet med andre mennesker (se oversigt over teori og forskning om ældre og ensomhed frem til år 2000 hos Højlund 2001). Risikoen for at opleve ensomhed stiger samtidig med alderen.

Årsager og konsekvenser

Ensomhed i alderdommen kan skyldes mange forhold og omstændigheder, særligt at ens sociale relationer forandrer sig. *Først og fremmest tab* af ægtefælle, men også af søskende, venner, tidligere kollegaer, naboer og sommetider egne børn, er nogle af de mange tab ældre oplever. 15.000 65+-årige mister hvert år deres ægtefælle, og 40 procent af dem føler sig ensomme i en årrække herefter (Platz & Swane 2012). Egen eller partners *sygdom og funktionsnedsættelse* kan også mindske muligheden for at vedligeholde eksisterende relationer og indgå i sociale fællesskaber, fordi fysik og energi begrænser både den syge og en evt. partner (ligesom deres jævnaldrende ofte er i samme situation).

Vi så i kapitel 7 om familierelationers betydning for ensomhed, hvordan den er størst hos efterladte enkemænd og enker, sammenlignet med fraskilte og personer der er gift. Risikoen for at komme til at opleve denne form for ensomhed stiger markant med alderen (Tellervo 2013; Swane & Tellervo 2013). For enkelte bliver situationen som efterladt så smertelig, at de vælger at begå selvmord (Swane & Johannesen 2012). Tab af ægtefælle øger således *selvmordsrisikoen* otte gange for enkemænd og fem gange for kvinder over 65, når man sammenligner med jævnaldrende mænd og kvinder (Tellervo 2004). Der er i forvejen en hyppigere forekomst af selvmord blandt ældre end i yngre aldersgrupper. I 2012 begik 181 personer på 65+ år selvmord, heraf var 125 mænd, til trods for at der er langt flere ældre kvinder end mænd (Danmarks Statistik Befolkningstal 2014). Ægteskab som en beskyttende faktor mod ensomhed midt i livet, gælder også i alderdommen.

²³ Bemærk, at forekomsten af den rapporterede ensomhed er så høj, fordi der er medtaget både dem, der svarer ofte samt af og til, til forskel fra ovenstående tal og procentsatser, hvor kun dem, der svarer ofte, er medregnet.

Risikofaktorer for de interviewedes fortsatte ensomhed

Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence og Viden har på baggrund af undersøgelsen i 25 kommuner blandt et repræsentativt udvalg af ældre samt interviewundersøgelse blandt frivillige organisationer kortlagt lav-, middel- og højrisikofaktorer for ensomhed i alderdommen. Vi skal nu kaste et blik på middel- og højrisici, idet flere faktorer heriblandt er til stede i de interviewedes tilværelse, og dermed kan hjælpe med at forudsige, hvorvidt de er i risiko for at opleve ensomhed som gamle.

LAV RISIKO FOR ENSOMHED

- Har en ægtefælle/samlever/kæreste
- Vurderer sit helbred som godt
- Har kontakt til familie og/eller venner hver uge
- Har ofte nogen at tale med ved problemer eller behov for støtte
- Udviser accept af tab
- Har boet længe i samme lokalområde
- Har en hobby, han/hun lægger en masse energi i
- Viser engagement
- Er selv opsøgende

MIDDEL RISIKO FOR ENSOMHED

- Har mistet ægtefælle eller nærtstående inden for de seneste 5 år
- Har ingen børn
- Omtaler sig selv som en enspænder eller særling (typisk mænd)
- Har 'ikke-vestlig' baggrund
- Har opgivet tidligere store interesser pga. helbred, transport osv.
- Vurderer sin økonomi som dårlig
- Giver udtryk for at savne nære venner
- Har ikke lyst til – eller vurderer, at det ikke er muligt – at deltage i (flere) aktiviteter i lokalområdet
- Er tilflytter til lokalområdet

HØJ RISIKO FOR ENSOMHED

- Vurderer sit eget fysiske helbred som dårligt, modtager evt. hjemmepleje
- Har gennemlevet kritisk forløb (alvorlig sygdom, overfald mm.)
- Har alvorligt syg ægtefælle eller ægtefælle, der modtager hjælp til personlig pleje
- Har problemer med hørelsen
- Har mistet ægtefælle eller nærtstående inden for de seneste 6 måneder
- Har højest kontakt til familie og/eller venner 1-2 gange om måneden
- Giver udtryk for at have svært ved at tage sig sammen til at gøre ting
- Har svært ved at få struktur på hverdagen
- Mangler nogen at tale med ved problemer eller behov for støtte

Ser vi i ovenstående boks på *middelrisici* for ældres ensomhed, finder vi flere forhold der karakteriserer de fleste informanternes liv. Hovedparten har ikke børn, mange vurderer deres økonomi som dårlig, og savnet af nære venner er et gennemgående mønster. Fokuserer vi på *højrisici* har mange informanter allerede gennemlevet et kritisk forløb pga. opvækstvilkår, anbringelse, forældres død, egen psykisk sygdom, arbejdsløshed, skilsmisse, tab af ægtefælle mv. Flere har sjældent kontakt til deres familie/og eller venner, men dog mere end en til to gange om måneden. Besværet med at få struktur på hverdagen er en velkendt problemstilling særligt for dem, der står uden for arbejdsmarkedet, og manglen på nogen at tale med ved problemer eller behov for støtte er en kerneproblematik i deres ensomhedsoplevelse.

Flere forhold der karakteriserer ældres ensomhed er i større eller mindre omfang til stede i interviewpersonernes tilværelse midt i livet. Og mange af disse vil med stor sandsynlighed ikke ændre sig, jo ældre de bliver. Flere informanter har intet ønske om at få børn, og kvinder i den ældste ende af målgruppen har en alder, hvor den biologiske sandsynlighed for graviditet er betydeligt forringet. Nogle informanter, særligt mændene og de yngre kvinder, vil dog fortsat kunne få børn, men for størstedelens vedkommende er der ingen tegn i deres livssituation på, at dette er nært forestående. Særligt fraværet af en partner udgør en udfordring i forhold til at få børn.

De interviewpersoner der modtager førtidspension, vil få en forringet økonomi ved overgangen til folkepension, mens de resterende informanternes diskontinuerte arbejdsliv ikke vil have sikret dem en arbejdsmarkedspension, der kan give en god økonomi i alderdommen. Deltagernes dårlige økonomi vil dermed bidrage til deres udsathed for ensomhed i alderdommen bl.a. på grund af deres begrænsede udfoldelsesmuligheder i forhold til fx deltagelse i fællesskaber med brugerbetaling.

Gennemlevning af kritiske forløb er allerede en realitet for mange informanter, og flere kan støde til, ligesom andre tilstødelse som fysisk sygdom og funktionsnedsættelse, tab af partner og flytning, generelt vil kunne øge interviewpersonernes risiko for at opleve ensomhed i alderdommen. Men der kan i informanternes tilværelse og færdigheder i forhold til ensomhed også identificeres beskyttende faktorer mod ensomhed sent i livet.

Faktorer der kan beskytte de interviewede mod ensomhed sent i livet

Vi har tidligere set, hvordan en informant fandt måder at tilpasse sig sin sociale situation på, så ensomhed ikke plagede hende i samme grad som tidligere. Hendes sociale behov blev ikke opfyldt, men de negative følelser og tanker forbundet med ensomheden blev bragt på afstand ved hendes tillæring af tilfredshed og tryghed i det at være alene. Dette kunne tale for, at flere informanter via deres mangeårige erfaringer med ensomhed vil kunne opøve færdigheder i håndtering af ensomheden, hvormed savnet af nære venner, sjældent familiekontakt, manglen på nogen at tale med ved problemer eller behovet for støtte ikke nødvendigvis vil have samme ensomhedsvækkende effekt som tidligere. Behovene vil måske fortsat være der, men informanterne vil være bedre stillet end jævnaldrende, der pludselig rammes af ensomhed, fordi de har tilegnet sig færdigheder til håndtering af ensomheden.

Nogle af dem der er uden for arbejdsmarkedet, vil måske også have fået etableret en struktur og et indhold i hverdagen uafhængig af arbejdsmarkedet, fx ved engagement i frivilligt arbejde, som i alderdommen kan beskytte mod ensomhed. Det er heller ikke udelukket, at informanternes sociale situation kan forandre sig til det bedre, og at de via deres eget engagement og opsøgende indsats – og ved hjælp af eksisterende og fremtidige initiativer for ensomme voksne midt i livet – kan finde en vej ud af ensomheden. Vi skal her også bemærke, at der i forskningen ikke er enighed om betydningen af at have børn i forhold til udsathed for at blive ensom som gammel (Stack 1998).

Figur 4. Opmærksomhedspunkter i forhold til ensomhed blandt ældre (Kilde: Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence og Viden, 2013, folder kan downloades via aktivtældreliv.dk).

Vi skal nu vende blikket mod gruppen af socialt isolerede og psykisk sårbare ældre modtagere af Samvirkende Menighedsplejers omsorgsbesøg, og se på hvad der betinger deres ensomhed og sociale isolation, samt hvilke fællestræk der eksisterer mellem deres og interviewpersonernes livssituation.

Fællestræk mellem interviewpersoner og omsorgsbesøgsmodtagere

I praksisforskningsprojektet rapporteret i *At prikke med kærlighed*, gennemført af sociolog Rikke Nøhr Christensen og Christine E. Swane i Ensomme Gamles Værn i samarbejde med to omsorgsmedarbejdere fra Samvirkende Menighedsplejer, møder vi 20 aleneboende ældre – der dog også inkluderer enkelte personer på førtidspension i 50'erne – der alle både føler sig ensomme og er socialt isoleret, dvs. fysisk meget alene (Christensen 2011). De modtager derfor besøg af en professionel omsorgsmedarbejder, der for nogle besøgsmodtageres vedkommende er et af de få mennesker, de har kontakt til ud over evt. professionelle hjælpere. Afgørende faktorer for disse ældres ensomhed og sociale isolation er et *dårligt psykisk helbred*, et *meget skrøbeligt personligt netværk*, et *dårligt fysisk helbred* og en *dårlig økonomi*.

Besøgsmodtagernes *dårlige psykiske helbred* skyldes enten et *skrøbeligt sind* eller *decideret psykisk sygdom*, såsom depression, angst eller social fobi. Alle lidelser, der også er repræsenteret blandt de interviewede voksne midt i livet. Denne psykiske sårbarhed kommer i de ældres hverdag til udtryk i bl.a. nedtrykthed, indadvendthed og modløshed – for flere interviewpersoner (også) genkendelige følelser. Det *meget skrøbelige personlige netværk* har årsag i ingen eller meget sparsom kontakt med andre mennesker, fx børn, søskende, venner og naboer. Cirka halvdelen af dem har aldrig fået børn. Størstedelen har tidligere været gift og er nu enker eller enkemænd, mens få er fraskilt, og andre aldrig har været gift. Disse ældres *dårlige fysiske helbred* udgør et eksempel på tilstedelser, der kan disponere for ensomhed, ligesom *dårlig økonomi* er et vilkår for mennesker, der stort set udelukkende lever af førtids- eller folkepension.

Der skelnes i *At prikke med kærlighed* mellem personer med en *svær livshistorie*, der har fulgt dem som en rød tråd igennem livet, og personer der har levet et *almindeligt liv*, men på grund af *livsbrud*, *tab* og *tilfældige, negative hændelser* befinder sig i en situation af ensomhed og social isolation. Begge grupper er karakteriseret ved et *skrøbeligt sind*. I denne optik ville de interviewede i nærværende undersøgelse kunne tilregnes den første kategori af mennesker med en *svær livshistorie*, mens *nylige livsbrud*, *tab* og *tilfældige negative hændelser* som skilsmisse, dødsfald, sygdom eller arbejdsløshed også beskriver deres aktuelle situation, ligesom for manges vedkommende et *skrøbeligt sind*. På baggrund af differentieringen af besøgsmodtagerne, er en af konklusionerne i *At prikke med kærlighed*, at vidt forskellige årsager kan ligge til grund for, at et menneske befinder sig i en situation af ensomhed og social isolation, samt at tilfældigheder har noget at sige i forhold til, om et menneske bliver ensomt som gammel. Men rapporten viser også, at nogle mennesker på grund af deres svære livshistorie og tidligere erfaringer med ensomhed igennem livet, er særligt udsat for at opleve ensomhed i alderdommen.

Hos de interviewede midt i livet i nærværende undersøgelse, som kæmper med ensomhed i dag, ses som påvist mange *middel- og højrisici for ensomhed i alderdommen*, allerede i deres tilværelse midt i livet. Derudover har deres livssituation og -historie samt psykiske skrøbelighed markante fællestræk med begge typer af modtagere af omsorgsbesøg (ibid.). Vi må derfor forsigtigt konkludere, at denne undersøgelses interviewpersoner er blandt nogle af dem, der i deres alderdom vil være særligt udsat i forhold til ensomhed og social isolation, hvis ikke vilkårene for deres sociale liv forbedres.

Vi fandt hos informanterne en *selvforstærkende tendens* i forhold til ensomhed. Faktorer der bidrager her til er tabuisering, der gør det svært at håndtere og dele ensomheden, samt social tilbagetrækning som flere foretager, når de føler ensomhed i relationen til andre som følge af mindreværd, social angst og en oplevelse af at være uønsket i et fællesskab eller intet have at bidrage med. En sådan selvforstærkende tendens ses også hos de ældre i *At prikke med kærlighed*. Deres livssituation fastholdes og forstærkes af, at de har vanskeligt ved at fungere i, og rumme at være en del af, sociale sammenhænge, der potentielt kunne mindske deres ensomhed og bryde den sociale isolation.

ÆLDRES ENSOMHED KAN BRYDES

At prikke med kærlighed viser, at omsorgsbesøg der finder sted en time hver 14. dag ofte over en årrække, kan være med til at bryde den negative spiral i forhold til ensomhed, idet de ældre i mødet med omsorgsmedarbejderen får en erfaring af, at det kan være positivt og berigende at være sammen med et andet menneske der vil dem det godt (ibid.). De oplever, at de har sociale færdigheder til rådighed, som de kan trække på i samværet, de afstøver og smører deres rustne erfaringer, og omsorgsbesøget kommer til at udgøre en social hændelse og et indhold, der giver dem noget at tale om og bidrage med i andre sociale sammenhænge. Desuden har de fået hjælp til forbedring af deres fysiske og praktiske forhold (hjælpemidler, behandling mv.). For nogle bliver omsorgsbesøget således en trædesten til at komme ud i omverdenen, helt konkret udenfor, begynde at indgå i andre sociale fællesskaber, og for nogle hjælper det til at genoptage brudte relationer. Omsorgsbesøgene har dermed en både netværksstyrkende og -skabende funktion.

Omsorgsbesøget har på denne måde paralleller til de interventionsinitiativer, vi vurderer som hjælpsomme i forhold til ensomhed midt i livet, bl.a. i form af at udgøre et socialt øverum – om end en-til-en – der medvirker til forbedring af sociale færdigheder, forbedring af eksisterende social støtte samt øger muligheden for social kontakt.

AFSLUTNING

Rapporten har vist, at voksne midt i livet med tilbagevendende og langvarig erfaring med ensomhed har meget svært ved selv at slippe ud af deres ensomhed, *selvom* de er rekrutteret til undersøgelsen via tilbud til psykisk og socialt sårbare voksne, og *selvom* de i hverdagen forsøger at skubbe ensomheden på afstand og mildne deres smertelige følelser. Ensomheden påvirker mange aspekter af deres liv, og de er i overhængende risiko for fortsat at komme til at kæmpe med ensomhed, når de bliver gamle, hvis vilkårene for deres sociale liv ikke bliver forbedret. Der er således brug for en indsats, før de interviewede havner i en ulykkelig alderdom præget af social isolation og ensomhed – som det sås hos de psykisk sårbare mennesker på førtids- og folkepension, som forskningsprojektet om Samvirkende Menighedsplejers omsorgsbesøg har vist.

Samfundsmæssigt og kulturelt kan vi alle bidrage til at bryde med tabuet om ensomhed, og til at gøre det mere socialt acceptabelt at tale om det at være i en psykisk og socialt sårbar livssituation, hvor alt ikke kører perfekt og på skinner. Ensomhed i større eller mindre grad er for de fleste mennesker ikke en fremmed følelse. Der er altså basis for, at vi kan tale med hinanden om vores erfaringer med ensomhed.

De mennesker hvis erfaringer og livshistorier er analyseret i denne rapport, drømmer om og rækker endnu ud efter nære relationer. Og mennesker der selv rækker ud, er lettere at nå. Derfor er der brug for initiativer, der retter sig mod at bryde den ensomhed, de oplever. Initiativer der giver dem lejlighed til at skabe kontakt til andre mennesker, øve sig i kommunikation og nærvær – og giver adgang til det samvær, der er en forudsætning for at etablere nære relationer. Der er i Danmark hidtil meget få erfaringer med intervention rettet mod ensomhed i forhold til voksne midt i livet, og der er derfor behov for at udvikle og udforske dette felt.

LITTERATUR

- Amichai-Hamburger Y & Z Hayat, 2011. The impact of the Internet on the social lives of users: A representative sample from 13 countries. *Computers in Human Behavior* Vol. 27, 1: 585-589.
- Andersson L, 1985. Intervention against loneliness in a group of elderly women: an impact evaluation. *Social Science and Medicine* 20, 4: 355-64.
- Andersen JG, 2002. *Coping with Long-Term Unemployment: Economic Security, Labour Market Integration and Well-being. Results from a Danish Panel Study, 1994-1999*. Department of Economics, Politics and Public Administration, Centre for Comparative Welfare Studies, Aalborg University.
- Asplund J, 1987. *Det sociala livets elementära former*. Göteborg: Bokförlaget Korpen.
- Baumeister RF & MR Leary, 1995. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin* 117: 497-529.
- Bargh JA & KYA McKenna, 2004. The Internet and Social Life. *Annual Review of Psychology* Vol. 55: 573-590.
- Ben-Zur H, 2012. Loneliness, Optimism and Well-Being among Married, Divorced and Widowed Individuals. *The Journal of Psychology* 146: 1-2.
- Bruner J, 1986. *Actual Minds, Possible Worlds*. Harvard University Press.
- Cacioppo J & W Patrick, 2009. *Loneliness. Human Nature and the Need for Social Connection*. London: W.W. Norton & Company New York.
- Cattan M, M White, J Bond & A Learmouth, 2005. Preventing social isolation and loneliness among older people: A systematic review of health promotion interventions. *Ageing & Society* 25: 41-67.
- Christiansen LM & AA Kjær, 2013. *På kanten af det rummelige arbejdsmarked – en empirisk undersøgelse om psykiske lidelser og beskæftigelse*. Speciale ved Institut for Statskundskab, Københavns Universitet. Online på diskurs.kb.dk.
- Christensen RN, 2011. *At prikke med kærlighed – omsorgsbesøg i en isoleret alderdom*. København: Ensomme Gamles Værn.
- Dannefer D & Jr RA Settersten, 2013. The Study of the Life Course: Implications for Social Gerontology. In: Dannefer D & C Phillipson (Eds.). *The SAGE Handbook of Social Gerontology*. SAGE Publications Ltd.
- Derrida J, 2005. *Writing and Difference*. Taylor & Francis Group.
- Dykstra PA, 1990. *Next of (non)kin: The importance of primary relationships for older adults' well-being*. Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Engelberg E & L Sjöberg, 2004. Internet Use, Social Skills, and Adjustment. *CyberPsychology & Behavior* Vol 7, 1: 41-47.
- Erikson EH, 1983. *Livsringen sluttet*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Feather NT, 1990. *The Psychological Impact of Uemployment*. New York: Springer-Verlag.
- Fisker AB, S La Cour & B Jacobsen, 2012. *Efter Arbejdslivet. Fortællinger om det at blive ældre*. København. Dansk Psykologisk Forlag.
- Fog J, 2004. *Det kvalitative forskningsinterview. Med Samtalen som Udgangspunkt*. København: Akademisk Forlag.
- Fokkema T & K Knipscheer, 2007. Escape loneliness by going digital: A quantitative and qualitative evaluation of a Dutch experiment in using ECT to overcome loneliness among older adults. *Ageing & Mental Health* 11: 496-504.
- Fokkema CM & TG van Tilburg, 2007. Loneliness interventions among older adults: Sense or nonsense? *Tijdschrift Voor Gerontologie en Geriatrie* 38: 185-203.
- Fuchs CZ & LP Rehn, 1977. A self-control behavior therapy program for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 45: 206-15.
- Goffmann E, 1963. *Stigma. Notes on the management of spoiled identity*. New York: Simon & Schuster.
- Goldscheider FK & C Goldscheider, 1999. *The Changing Transition to Adulthood, Leaving and Returning Home*. Thousand Oaks, California: Sage.
- Gubrium JF, JA Holstein & DR Buckholdt, 1994. *Constructing the Life Course*. New York: General Hall.
- Gubrium JF & J Holstein, 1997. *The New Language of Qualitative Method*. New York: Oxford University Press.
- Hagerty BM, RA Williams & O H, 2002. Childhood Antecedents of Adult Sense of Belonging. *Journal of Clinical Psychology* Vol. 58, 7: 793-80.
- Hagerty BM, RA Williams, JC Coyne & MR Early, 1996. Sense of belonging and indicators of social and psychological functioning. *Archives of Psychiatric Nursing* 10: 235-244.
- Hayes J & P Nutman, 1982. *Understanding the unemployed. The psychological effects of unemployment*. Tavistock Publications.
- Hawkley LC, MH Burleson, GG Berntson & JT Cacioppo, 2003. Loneliness in Everyday Life: Cardiovascular Activity, Psychosocial Context, and Health Behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 85, 1: 105-120
- Hawkley LC & JT Cacioppo, 2010. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Ann Behav Med* 40, 2: 218-27 .
- Hawkley LC, RA Thisted, & JT Cacioppo, 2007. Loneliness predicts reduced physical activity: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Health Psychology* Vol 28, 3: 354-363.
- Hedelund M, A Nikolajsen & CE Swane, 2014. *Ensom midt i livet – livshistorier, erfaringer og mønstre*. København: Ensomme Gamles Værn. Udarbejdet for Mary Fonden (elektronisk udgave).
- Heinrich LM & E Gullone, 2006. The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review* 26: 695-718.
- Helson R, V Mitchell & G Morane, 1984. Personality and patterns of adherence and nonadherence to the social clock. *Journal of Personality and Social Psychology* 46: 1079-96.
- Huang C, 2010. Internet Use and Psychological Well-being: A Meta-Analysis. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking* 13, 3: 241-9.
- Huan VS, RP Ang, WH Chong & S Chye, 2014. The Impact of Shyness on Problematic Internet Use: The Role of Loneliness. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied* (ahead-of-print).
- Hughes R Jr. & JD Hans, 2001. Computers, the internet, and families: a review of the role new technology plays in family life. *Journal of Family Issues* 22: 778-92.
- Højlund H, 2001. *Ældre og ensomhed – en oversigt over teori og forskning*. Hellerup: Gerontologisk Institut. Kan downloades på egv.dk.
- Jacobsen MH & S Kristiansen (red.), 2005. *Hverdagslivet – sociologier om det upåagtede*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Jahoda M, 1982. *Employment and unemployment. A social-psychological analysis. The Psychology of social issues*. Cambridge: University Press.
- de Jong Gierveld J, T Fokkema & T Van Tilburg, 2011. *Alleviating loneliness among older adults: possibilities and constraints of interventions*. Amsterdam: Faculty of Social Sciences, VU University.
- Kates N, BS Greiff & DQ Hagen, 1990. *The psychosocial impact of job loss. The Clinical Practice Series, No. 12*. Arlington VA: American Psychiatric Press.
- Kenyon G, E Bohlmeijer & WR Randall (Eds.), 2011. *Storying later life: Issues, investigations, and interventions in narrative gerontology*. New York: Oxford University Press.
- Killeen C, 1998. Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing* 28: 762-70.
- Kraut R, M Paterson, V Lundmark, S Kiesler, T Mukophadhyay & W Scherlis, 1998. Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist* 53, 9: 1017-31.
- Lasgaard M, 2010a. Ensom i en social verden. *Psyke og Logos* 31: 206-23.

- Lasgaard M, 2010b. *Ensom blandt andre, en psykologisk undersøgelse af ensomhed hos unge i Danmark*. 2. udg. København: Ventilen Danmark.
- Lauder W, K Mummery, M Jones & C Caperchione, 2006. A comparison of health behaviours in lonely and non-lonely populations. *Psychology, Health, & Medicine* 11, 233-45.
- Lau S & GE Gruen, 1992. The social stigma of loneliness: Effect of target person's and perceiver's sex. *Personality & Social Psychology Bulletin* 18: 182-9.
- Lauensø L & O Rieper, 1993. *Forskning om og med mennesker. Forskningstyper og forskningsmetoder i samfundsforskningen*. København: Nyt Nordisk Forlag, Arnold Busck.
- Lund R, KK Nielsen, DH Hansen, M Kriegbaum, D Molbo, P Due & U Christensen, 2008. Exposure to bullying at school and depression in adulthood: A study of Danish men born in 1953. *European Journal of Public Health* Vol. 19, 1: 111-6.
- Madsen JD, 2008. *Kognitiv adfærdsterapi ved depression – manual til gruppebehandling*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Masi C, H-Y Chen, LC Hawkley & TJ Cacioppo, 2011. A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Personality and Social Psychology Review* 15, 3: 219-66.
- Massoglia M & C Uggen, 2010. Settling Down and Aging Out: Toward an Interactionist Theory of Desistance and the Transition to Adulthood. *American Journal of Sociology* Vol 116, 2: 543- 582.
- Mead GH, 2005 [1934]. *Sindet, selvet og samfundet: Fra et socialbehavioristisk standpunkt*. København: Akademisk Forlag.
- Merleau-Ponty M, 1994 [1945]. *Kroppens fænomenologi*. Frederiksberg: Det Lille Forlag.
- Moody EJ, 2004. Internet use and its relationship to loneliness. *CyberPsychology & Behavior* 4: 393-401.
- Murray M, 2007. Narrative Psychology and Narrative Analysis. In: Camic PM, JE Rhodes & L Yardley (Eds.). *Qualitative Research in Psychology. Expanding Perspectives in Methodology and Design*. American Psychological Association, 4th Ed.: 95-112.
- Neugarten BL & GO Hagestad, 1976. Age and the life course. In: Binstock RE & E Shanas (Eds.), *Handbook of aging and the social sciences*. New York: Van Nostrand Reinhold: 35-55.
- Nielsen JC, NU Sørensen & MN Osmec, 2010. *Når det er svært at være ung i DK – unges trivsel og mistrivsel i tal*. Center for Ungdomsforskning (elektronisk udgave).
- Ozcelik H & S Barsade, 2011. Work Loneliness and Employee Performance. *Academy of Management Proc* 2011, 1: 1-6.
- Peplau LA, M Miceli & B Morasch, 1982. Loneliness and self-evaluation. In: Peplau LA & D Perlman (Eds.). *Loneliness. A Source Book of Current Theory, Research, and Therapy*. USA: John Wiley & Sons: 135-151.
- Peplau LA & D Perlman (Eds.), 1982. *Loneliness: A Source Book of Current Theory, Research, and Therapy*. New York: John Wiley & Sons.
- Perlman, D & LA Peplau, 1984. Loneliness research: A survey of empirical findings. In: Peplau LA & SE Goldston (Eds.). *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness*. Washington, DC: U.S. Government Printing.
- Perlman D & L Peplau, 1982. Theoretical approaches to loneliness. In: Peplau LA & D Perlman (Eds.). *Loneliness. A Source Book of Current Theory, Research, and Therapy*. USA: John Wiley & Sons.
- Pinquart M & S Sørensen, 2001. Influences on loneliness in older adults: a meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology* 23: 245-66.
- Phillipson C, 2013. *Ageing*. Cambridge: Polity Press.
- Platz M, 2003. I: Andersen BH (red.). *Udviklingen i befolkningens levevilkår over et kvart århundrede*. Socialforskningsinstituttet 03:14.
- Platz M & CE Swane, 2012. *Ind og ud af social ensomhed i alderdommen: analyse af data fra Ældredatabasen*. www.egv.dk

- Ponzetti JJ Jr. & CM James, 1997. Loneliness and Sibling Relationships. *Journal of Social Behaviour & Personality* Vol.12, 1: 103-12.
- Randall WR, 1995. *The stories we are: An essay on self-creation*. Toronto: University of Toronto Press.
- Rokach A, 2012. Loneliness Updated: An Introduction. *The Journal of Psychology* 146, 1-2: 1-6.
- Rook KS, 1984. Promoting social bonds: Strategies for helping the lonely and socially isolated. *American Psychologist* 39: 1389-1407.
- Rook KS, R Catalano & D Dooley, 1989. The Timing of Major Life Events: Effects of Departing From the Social Clock. *American Journal of Community Psychology* Vol. 17, 2: 233-58.
- Schutz A, 2005. *Hverdagslivets sociologi: En tekstsamling*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Segrin C, N Nevarez, A Arroyo & J Harwood, 2012. Family of Origin Environment and Adolescent Bullying Predict Young Adult Loneliness. *The Journal of Psychology* 146, 1-2: 119-134.
- Shaw LH & LM Gant, 2002. In defense of the Internet: the relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *CyberPsychology & Behavior* 5: 157-71.
- Stack S, 1998. Marriage, Family and Loneliness: A Cross-National Study. *Sociological Perspectives* Vol. 41, 2: 415-32.
- Stefánsson F, 2009. *Symbolleksikon*. København: Gyldendal.
- Swane CE, 2008. Stigmatisering ved demens. *Demens & Alderspsykiatri* 12; 4: 35-7.
- Swane CE & A Johannesen, 2012. Forebyggelse af ensomhed, isolation, depression og selvmord. I: Andresen M & DV Poulsen (red.). *Ergoterapi og fysioterapi til ældre*. København: Munksgaard: 277-87.
- Swane CE & J Tellervo, 2013. "Når to bliver til én" – omsorg for ældre efterladte. *Omsorg: Nordisk tidsskrift for palliativ medicin* 1: 5-9.
- Swane CE, 2013. Ensomhed i alderdommen: ældres ensomhed kan opspores – og lindres. *Månedsskrift for almen praksis*: 670-77.
- Sørensen TB, 1988. *Fænomenologisk mikrosociologi. Interview- og samtaleanalyse 1*. Århus: Forlaget Gestus.
- Takizawa R, B Maughan & L Arseneault, 2014. Adult Health Outcomes of Childhood Bullying Victimization: Evidence From a Five-Decade Longitudinal British Birth Cohort. *American Journal of Psychiatry* 171: 1-8.
- Tellervo J (red.), 2004. *Selvmod blandt gamle mennesker: myter, viden og forebyggelse*. København: Nyt Nordisk Forlag.
- Tellervo J (red.), 2013. *Når to bliver til én – omsorg for ældre efterladte*. København: Palliativt Videncenter.
- Vanhalst J, K Luyckx, F Raes & L Goossens, 2012. Loneliness and Depressive Symptoms: The Mediating and Moderating Role of Uncontrollable Ruminative Thoughts. *The Journal of Psychology* 146: 259-76.
- Vauras M & N Junntila, 2007. Children's loneliness, social competence, and school success: The role of the family. *Scientific Annals of the Psychological Society of Northern Greece* Vol. 5: 1-16.
- Yus F, 2011. *Cyberpragmatics. Internet-mediated communication in context*. John Benjamin publishing.
- Wahl-Brink D, MS Olesen & MD Larsen, 2012. Ældre og ensomhed – hvem, hvorfor og hvad gør vi? Århus: Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence og Viden.
- Weiss R, 1973. *Loneliness. The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, MA, US: The MIT.
- White M, 2008. *Kort over narrative landskaber*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Wright SL, CDB Burt & KT Strongman, 2006. Loneliness in the Workplace: Construct Definition and Scale Development. *New Zealand Journal of Psychology* Vol. 35, 2: 59-68.
- Wright SL, 2007. The experience of loneliness in organisational settings. *Paris: European Academy of Management Conference*, 16-19 May 2007. University of Canterbury.

Bilag 1. Interviewguide

INTERVIEWSPØRGSMÅL EFTER TEMAER

INFORMANT FAKTA

- Hvor gammel er du?
- Hvor er du født? Hvor bor du nu?
- Har du en uddannelse? Evt. som hvad / skolegang?
- Har du arbejde? Evt. hvad og hvor længe?
- Har du interesser som du dyrker? Er du med i nogle foreninger, laver du frivilligt arbejde eller andet?
- Bor du alene eller sammen med andre?
- Er du single, har du en kæreste eller ægtefælle? Evt. hvor længe har I været sammen? Evt. har du før været i et forhold i længere tid?
- Har du børn? Evt. hvor mange, hvor gamle, ude eller hjemmeboende?

KARAKTERISTIK AF ENSOMHEDENS BETYDNING

- Hvad lægger du i ordet "ensomhed", hvordan vil du beskrive det?
 - Er ordet "ensomhed" for dig forbundet med andre ord? Hvilke?
- Er der for dig forskel på at være alene og at føle sig ensom?
 - Opstår følelsen af ensomhed i forbindelse med, at du er alene, eller kan du nogle gange opleve ensomhed, når du er sammen med andre?
 - Har du nogle gange gavn af at være alene?
- Hvad betyder det for dig at føle sig ensom?
 - Er det noget, som spiller en stor eller en lille rolle i dit liv?
 - Spiller ensomheden en stor eller lille rolle nu, ift. hvordan det har været tidligere?
 - Synes du, at ensomhed er noget, du ofte oplever, nogle gange oplever eller sjældent oplever?
- Har du en oplevelse af, at der er noget bestemt, du gerne vil eller har villet, som ensomhedsfølelsen har stået i vejen for i dit liv?
 - Har ensomhed fx betydet, at du ikke kommer så meget ud, som du gerne ville, eller at du ikke har haft nogen at opleve ting sammen med?
- Har du en oplevelse af, at ensomhed kan mærkes på en bestemt måde?
 - Er ensomhed fx forbundet med en bestemt følelse i kroppen? Eller fx ved at du savner berøring fra andre?
 - Eller er det fx mere humøret, ensomheden kan mærkes på?
- Vil du karakterisere ensomheden som noget, der kommer og går i øjeblikke, eller er det mere noget, som er vedblivende og kan vare i dage, uger eller måneder?

OPVÆKST OG OPLEVEDE GRUNDE TIL ENSOMHEDEN

- Er du vokset op sammen med dine forældre?
- Hvad lavede dine forældre?
- Hvem var en del af dit hjem, da du voksede op?
- Har du søskende? Evt. voksede du op sammen med dem?
- Hvor i landet voksede du op?
 - Boede I i hus eller lejlighed?

- Boede I samme sted, eller flyttede I? Evt. ofte?
- Hvordan vil du beskrive det hjem, du voksede op i?
 - Var der en god stemning i hjemmet, eller skændtes dine forældre fx ofte?
 - Var det et rart sted at være som barn og ung?
 - Var det et sted, hvor der tit eller sjældent kom folk på besøg?
 - Kunne du invitere andre børn og unge med hjem?
- Synes du, at du har haft mange eller få venner gennem din opvækst?
 - Hvad med nu?
 - Hvor ofte bruger du tid sammen med venner nu?
- Ser du nogle af dine familiemedlemmer nu?
 - Hvem? Hvor meget?
- Ser du en sammenhæng mellem dine erfaringer med ensomhed og din opvækst?
 - Har du en ide om, at der er andre ting i dit liv, som har ført ensomheden med sig?
 - Tænker du, at der primært er tale om én ting, eller ser du det mere som en kombination af ting i livet, som har ført til dine erfaringer med ensomhed?

ENSOMHEDENS HISTORIE I INFORMANTENS LIV

- Kan du huske, hvornår du første gang - eller en af de første gange registrerede, at du følte dig ensom?
 - Hvornår var det?
 - Hvor var det?
 - Hvad skete der dengang?
 - Hvad tænker du, gav dig den følelse af ensomhed?
 - Hvordan reagerede du?
 - Kan du huske andre episoder, der minder om dengang?
- Har måden, ensomheden kommer til udtryk på, forandret sig med tiden?
 - Er der andre ting, som igangsætter ensomheden nu end tidligere?
 - Fylder ensomheden mere eller mindre end tidligere?
 - Hvorfor tænker du, at det er sådan?
 - Er dit forhold til ensomheden anderledes nu, end tidligere? Håndterer du den fx på en anden måde?
- Kan ensomhed siges at have været en følgesvend i dit liv, eller er det mere noget, der er kommet med lange mellemrum?
 - Er der tidspunkter eller perioder, hvor ensomheden har været særligt til stede?
 - Er der tidspunkter eller perioder, hvor ensomheden har været der i mindre grad eller måske har været helt væk?
 - Er ensomheden opstået i forbindelse med særlige begivenheder i dit liv? Har du fx oplevet fysisk eller psykisk sygdom, flytning, uddannelses- og karrierevalg, arbejdsløshed, skilsmisse eller dødsfald, som har haft betydning for ensomheden?
- Kan du huske sidste gang, du følte ensomhed?
 - Hvornår var det?
 - Hvor var du henne?
 - Var der andre?
 - Hvad lavede du?
 - Var der noget, der fremkaldte oplevelsen af ensomhed?
 - Hvad skete der?

- Kan du huske, hvilke tanker, der fyldte på det tidspunkt?
- Varede følelsen af ensomhed ved efterfølgende, eller hørte den op igen?
- Hvordan forsvandt ensomheden igen?
- Kunne du gøre noget?
- Var der andre, der gjorde noget eller kunne have gjort noget?
- Beskriver denne episode sådan, som det typisk er, når du har følt dig ensom?
 - Kan ensomheden melde sig på andre måder?
 - Evt. hvordan er de anderledes?

ENSOMHEDENS KONTEKSTER

- Er der noget, du særligt forbinder med ensomhed?
 - Er der bestemte steder, du særligt forbinder med oplevelsen af ensomhed?
 - Er der bestemte situationer, du kommer til at tænke på, når du tænker på det at føle dig ensom?
 - Er der særlige perioder i dit liv, som du kommer til at tænke på, når vi taler om ensomhed?
 - Har fraværet af bestemte personer eller forhold til andre i dit liv særligt givet dig følelser af ensomhed?
 - Har oplevelsen af ensomhed betydet, at du har manglet kropslig kontakt med andre?
- Hvad får ensomheden til at komme frem?
 - Kender du til bestemte signaler, som varsler om, at følelsen af ensomhed kan være på vej?
 - Kender du til et mønster for, hvornår din følelse af ensomhed oftest melder sig? Er det fx ofte i weekenden eller i hverdagene? Er det morgen eller aften?
- Hvad får ensomheden til at forsvinde igen?
 - Ser du et mønster i, hvornår ensomheden kan være på vej væk igen?
 - Kan du foretage dig ting, der gør, at ensomheden kommer på afstand?

ENSOMHEDENS EFFEKTER/KONSEKVENSER

- Får oplevelsen af ensomhed dig til at gøre bestemte ting?
- Får oplevelsen af ensomhed dig til at lade være at gøre bestemte ting?
- Fører ensomhed andre fornemmelser, tilstande eller følelser med sig?
- Kommer du til at tænke på noget bestemt, når du føler dig ensom?
- Påvirker ensomhedsfølelsen bestemte dele af dit liv? Fx energi, søvn, arbejdsindsats, dit parforhold, dit forhold til dine børn eller andre?

HANDLEMULIGHEDER/FOREBYGGELSE/INTERVENTION

- Gør du noget for at slippe fri af ensomhedsfølelsen, når du oplever den? Går du fx en tur, læser, spiser, sover, ringer til nogen, skriver et brev eller beder en bøn?
 - Kan det hjælpe?
- Har du tænkt over noget, du kan gøre, der kan mindske ensomheden og på længere sigt forhindre den? Fx at få en anden indstilling til livet eller det at være sammen med andre mennesker?
- Har du taget nogle konkrete handleinitiativer ift. ensomhed, som generelt set har gjort den mindre? Har du fx meldt dig som frivillig eller er begyndt at gå til noget?
- Mener du, at der var noget, der kunne have forhindre dine tidligste oplevelser af ensomhed? Var der fx noget andre kunne have gjort, eller noget som skulle/ikke skulle havde fundet sted?

- Tænker du, at dine oplevelser af ensomhed er dit eget ansvar, eller mener du at andre personer bærer ansvaret?
- Hvad mener du, der kan gøres for at forhindre den ensomhed, du oplever nu? Er der fx noget andre kan gøre?
- Hvad mener du, der kan gøres for at forhindre, at du oplever ensomhed i fremtiden? Er der fx noget andre mennesker kan gøre?
- Vil du gerne helt af med ensomheden, eller er den velkommen i visse doser?

FORHOLDET TIL ANDRE MENNESKER

- Har du selv aktivt opsøgt andre mennesker eller større fællesskaber for at slippe af med ensomheden?
- Kender du til nogle fællesskaber, som er tilgængelige for dig, men som du vælger ikke at bruge?
- Har du erfaring med forhold til andre mennesker, der har gjort ensomheden mindre?
- Har du erfaring med forhold til andre mennesker, der har gjort ensomheden større?
- Har du positive erfaringer med at være en del af en større gruppe af mennesker? Fx kor, aftenskolehold, sportshold, kirke eller andet?
 - Hvad var det, der gjorde det til en positiv oplevelse at være sammen med disse mennesker?
- Hvad er det almindeligt, at du tænker, før du skal møde et nyt menneske eller indgå i en større gruppe af mennesker?
 - Oplever du, at disse tanker påvirker din måde at være sammen med andre mennesker på? Evt. hvordan?
- Efter du har været sammen med andre, tænker du så ofte over, hvordan det har været? Er der noget disse tanker typisk drejer sig om? Kan du komme på et eksempel?
- Kan din oplevelse af ensomhed gøre nogle ting sværere i forhold til det at være sammen med andre mennesker?
 - Er det fx sværere at starte en samtale, finde noget at tale om, finde noget at fortælle?
- Mener du, at ensomhed er noget, der er forbundet med forholdet til andre mennesker på særlige måder?
 - Handler ensomhed fx om manglen på andre mennesker i ens liv generelt set, eller ser du mere ensomhed som manglen på en kæreste, kontakt til familie, venner, tætte venner eller børn?
 - Kan ensomhed forårsages af tabet af et bestemt menneske?
- Har ensomhed noget at gøre med det at bo alene, eller er det mere et spørgsmål om, hvor ofte man ser andre mennesker?
- Kan ensomhed handle om måden, man er sammen på?
 - Forsvinder ensomhed, blot der er andre tilstede, eller skal man være sammen med andre på en bestemt måde, hvor man fx taler om vigtige ting i livet, før ensomheden bliver mindre?
- Er der ting du gør alene, som du tænker andre mennesker almindeligvis gør sammen med andre?
- Hvilken betydning har det i forhold til oplevelsen af ensomhed at vide, at der er nogle mennesker, der vil støtte en, hvis man får problemer?
- Hvad tænker du om tilbud, som samler mennesker, der føler sig ensomme?
 - Kan mennesker, der føler sig ensomme, hjælpe hinanden ud af ensomheden?

SINGLE ELLER I PARFORHOLD

- Hvad tænker du om det at betegne et menneske som "ensom"?
 - Er der andre ord, som også bruges, og som siger noget om ensomhed? Fx at man er single eller alene?
 - Skal man hellere bruge disse ord? I så fald hvorfor?

- Tænker du, at der er en sammenhæng mellem det at være single og det at føle sig ensom?
- Ville det at have en partner betyde, at ensomheden blev mindre?
 - Hvordan tænker du, det kan påvirke ensomheden at have en partner?
- Har du oplevelser med, at det at miste en partner har haft betydning for ensomheden?
 - Tænker du, at det at have en partner er et værn mod ensomheden, eller har du oplevet at føle dig ensom i et parforhold?

BRUG AF INTERNETTET OG NY TEKNOLOGI

- Bruger du internettet til at finde nye eller pleje gamle forhold til andre mennesker? Fx Facebook, dating sider eller andet?
 - Hvem er de mennesker, du har kontakt med på nettet? Er det mennesker, du ikke kendte i forvejen?
 - Hvad mødes I omkring?
 - Mødes I uden for nettet?
- Hvilken rolle spiller din færden på internettet for din oplevelse af ensomhed?
- Gør den ensomheden mindre, større eller påvirker den ikke din oplevelse af ensomhed?
- Har internettet ændret noget i din måde at opsøge eller fastholde forhold til andre mennesker på?
 - Hvordan er det anderledes end før?

AFSLUTNING AF INTERVIEW

- Hvordan har det været at fortælle om dine følelser, oplevelser og erfaringer med ensomhed?
- Er der noget, vi igennem interviewet ikke har talt om, som også hører med til historien om dine erfaringer med ensomhed?
- Er der ting, du synes, jeg skal tænke over eller ændre, næste gang jeg taler med en, som også har erfaring med ensomhed?
- Er du igennem interviewet blevet opmærksom på nogle forhold om din oplevelse af ensomhed, du ikke tidligere har tænkt over?
 - Er der sammenhænge imellem dine oplevelser af ensomhed, du ikke tidligere havde fået øje på?
 - Er du blevet opmærksom på tidspunkter, hvor ensomheden har været mindre til stede i dit liv, og hvad tænker du, at det kan hænge sammen med?
 - Er du blevet mindet om noget, som du selv har gjort, der har mindsket eller forhindret ensomheden?
 - Har du fået øje på noget, andre mennesker kan gøre for at mindske eller forhindre oplevelsen af ensomhed?
 - Er du blevet mindet om noget, som du selv fremover kan gøre, der kan mindske eller forhindre ensomheden?

Bilag 2. Liste over kontaktede organisationer

Banen, førstehjælp til ensomme. Projekt under Dansk Røde Kors (1 informant).

Besøgshjælpstjenesten, Dansk Røde Kors (2 informanter).

Bogstøtten, tilbud/studiemiljø- og støtte til sårbare studerende (3 informanter).

Café Blom, social café for mennesker med social og psykisk sårbarhed (3 informanter).

Livsnettet.dk, socialt online-fællesskab for mennesker, der gennemgår svære perioder eller livsforandrende omstændigheder (5 informanter).

Mamma Mia, socialpsykiatrisk samværs- og aktivitetscenter (1 informant).

Solsikken, værested for ensomme og psykisk sårbare voksne (2 informanter).

Tuba, rådgivning for personer, der er vokset op i en familie med alkohol- eller stofproblemer. Selvstændig organisation under Blå Kors Danmark (1 informant).

Baglandet København, forening for tidligere anbragte børn (1 informant).

Baglandet Vejle, forening for tidligere anbragte børn (1 informant).

Baglandet Ålborg.

Baglandet Århus. AKB, sociale viceværter.

Alment boligbyggeri, Finsensvej, Frederiksberg.

Kræftens Bekæmpelse, sorggrupper.

Samvirkende Menighedsplejer, folkekirkelig landsorganisation for omsorgsarbejde og besøgstjeneste.

Plexus, aktivitets- og værested for mennesker ml. 20 og 35 år, der føler sig ensomme og gerne vil etablere kontakt til jævnaldrende. Projekt under Ungdommens Røde Kors.

Ventilen, 14 mødesteder for unge ensomme.

Psykologteamet, Rødovre, Psykologisk center.

Café Paraplyen, Frederiksberg, netværkscafé for mennesker, der ønsker nye bekendtskaber. KFUMs sociale arbejde.

Mandecentret, København, for mænd der oplever behov for hjælp efter et parforhold. Tilbud under Foreningen Fundamentet.

Mandecentret, Silkeborg.

Mandecentret, Ålborg.

Mandecentret, Århus.

Mandecentret, Odense.

Mandecentret, Herning.

Mandecentret, Viborg.

Mandecentret, Lolland / Falster.

Mandecentret, Esbjerg.

DRYS IND, Amager, værested for ensomme og sårbare mennesker.

SR-bistand, selvhjælpsgrupper.

Frivillighedscenter Hillerød.

Natkirken, Vor Frue Kirke.

Haderslev domsogns besøgstjeneste.

Oasen, Nørrebro København, social café. Under organisationen Arbejde Adler.

RAPPORTER fra Ensomme Gamles Værn

Ensomme Gamles Værn støtter og iværksætter forskning i ensomhed og betydningen af sociale fællesskaber i gamle menneskers liv. Vi skaber og formidler ny viden og ideer til forbedring af socialt udsatte ældres livsvilkår – og vi giver direkte økonomisk støtte til udviklingsprojekter og sociale formål.

Direktør i Ensomme Gamles Værn, Christine E. Swane har været leder af en række forskningsprojekter, der alle er gennemført i Ensomme Gamles Værn og udgivet som trykte rapporter og desuden tilgængelige på egv.dk.

Vores forskningsrapporter fås ved henvendelse på tlf. 50 60 54 60, egv@egv.dk eller kan downloades på egv.dk.



EN UGES SOCIALT FÆLLESSKAB

– en antropologisk undersøgelse af EGV's ferier og højskoleophold

Louise Scheel Thomsen, 2010

Hvad sker der, når ældre mennesker deler en uge af deres liv på en ferie? Rapporten er baseret på feltarbejde og kvalitative interviews under og efter tre ferier for ældre arrangeret og gennemført af Ensomme Gamles Værn i sommeren 2009. Det undersøges hvordan sociale relationer etableres, og hvordan fællesskab opstår, og rapporten viser også at gode oplevelser på ferierne har en positiv effekt i hverdagen efter ferien.

Gratis.



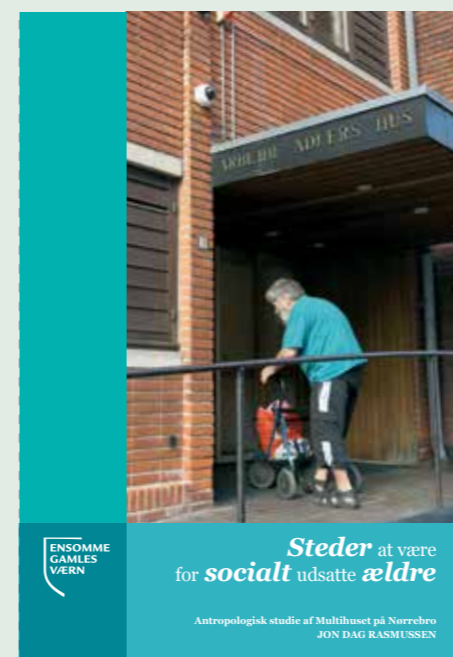
AT PRIKKE MED KÆRLIGHED

– omsørgsbesøg i en isoleret alderdom

Rikke Nøhr Christensen, 2011

Rapporten bygger på en kvalitativ undersøgelse af Samvirkende Menighedsplejers professionelle omsørgsbesøg hos ensomme og socialt isolerede gamle mennesker. Undersøgelsen dokumenterer, at besøgene har en direkte fysisk, praktisk og social betydning, men også en mere indirekte psykologisk betydning. De gamle oplever at blive taget alvorligt og mødt med empati og ligeværdighed. Herved opmuntres de til igen at tage hånd om deres eget liv og hverdag.

Gratis.



STEDER AT VÆRE FOR SOCIALT UDSATTE ÆLDRE

– antropologisk studie af Multihuset på Nørrebro
Jon Dag Rasmussen, 2012

Rapporten er resultatet af et antropologisk studie af et multihus for socialt udsatte ældre i Arbejde Adlers Hus på Nørrebro i København. Huset rummer bl.a. et værested, aflastningsafdelinger og lejligheder til botræning samt et kommunalt plejehjem for aktive alkoholikere. I huset deles erfaringer og tab fra et ofte hårdt liv med økonomiske og private trængsler. Rapporten dokumenterer, at stedet spiller en betydningsfuld rolle i mange socialt udsatte ældres liv – det giver dem noget og nogen at stå op til og en mulighed for at blive set, hørt og mærket.

Kr. 230,- inkl. forsendelse.



DET SPIRER OG GROR

– læsegrupper for sårbare ældre

Jon Dag Rasmussen, 2013

Forskningsrapporten analyserer de sociale processer i forskellige læsegrupper for sårbare ældre mennesker – og viser, at læsegrupper stimulerer, involverer og skaber sociale fællesskaber. Gennem fælles læseoplevelser skabes der i grupperne en fortrolighed, hvor man over tid lærer hinanden at kende ved at dele erfaringer og erindringer. Rapporten dokumenterer ligeledes, hvor væsentligt det er, at der ikke stilles bestemte krav til deltagerne, og at hver enkelt kan indgå på egne præmisser og med de ressourcer, hver især har.

Kr. 150,- inkl. forsendelse.