



# *Forstå* **ENSOMHED** *– ny viden, nye veje*

## **KONFERENCE**

**ONSDAG 20. MAJ 2015 KL. 10-16.15**  
Nyborg Strand, Østerøvej 2, 5800 Nyborg

**PRIS:** 1.000 kr., speciale- og ph.d.-studerende 300 kr.

Prisen inkluderer rapporten *"Palle alene i verden"*  
*– et kvalitativt studie af voksnes ensomhed midt i livet*

Maks. deltagerantal 375, tilmelding på [egv.dk](http://egv.dk)

---

**ENSOMME  
GAMLES  
VÆRN**

## Hvad betyder ensomhed i et menneskes liv? Hvad kan lindre følelsen af ensomhed? Kan man slippe ud af ensomheden? Det er vigtige spørgsmål at besvare for os alle.

I kommuner og organisationer er man i disse år optaget af at skabe nye fællesskaber og bekæmpe ensomhed. Ensomme Gamles Værn er sammen med mange andre med i ”Folkebevægelsen mod ensomhed”. Gennem forskning og nye initiativer bliver vi gradvist klogere på forskellige aspekter: Faktorer i livsløbet der medfører en øget risiko for ensomhed, konsekvenser af langvarig ensomhed – og hvordan det opleves at føle sig ensom.

Med denne konference ønsker vi at stoppe op et øjeblik. **Forstå ensomhed** er en invitation til sammen at udforske ensomhed gennem oplæg og diskussioner, der byder på forskellige perspektiver på ensomhedens årsager, karakter og konsekvenser. Vi ved, at langvarig ensomhed er en del af voksenlivet for både yngre og ældre voksne. Samtidig er ensomhed et tabu. Det gør det svært at dele vores ensomhedserfaringer med hinanden.

Formålet med konferencen er at skabe en dybere forståelse for ensomhed gennem hele voksenlivet – og herved lade os inspirere til at finde nye veje.

Konferencen henvender sig til medarbejdere, frivillige, rådsmedlemmer, politikere og ledere i kommuner, frivillige organisationer og institutioner såvel som til forskere, studerende og privatpersoner med interesse for ensomhed gennem livet.

## PROGRAM

- 9.00 Registrering (morgenbrød, frugt, vand, te, kaffe)**
- 10.00 Velkomst og dagens program**  
*Marianne Lundsgaard, kultursociolog, master i public policy and social entrepreneurship, næstformand i Ensomme Gamles Værn (ordstyrer)*
- 10.10 Ensomhed i socialpolitisk perspektiv**  
*Socialminister Manu Sareen*
- 10.30 Ensomhed – et komplekst og kompliceret felt**  
*Christine E. Swane, kultursociolog, ph.d., direktør i Ensomme Gamles Værn*
- Følelsen af at være ensom kan ikke ses udenpå. Forskning viser, at kategorien ”ensomme” ikke kan rumme de vidt forskellige mennesker, livssituationer og erfaringer, der er knyttet til følelsen af ensomhed. Hvordan taler vi om ensomhed?
- 10.45 Ensomhed gennem livet**  
To voksne i fyrrerne, en mand og en kvinde, fortæller om deres erfaringer med ensomhed, og hvad ensomheden som følgesvend betyder i deres liv (lydoptagelser).
- 11.00 Pause**
- 11.15 Hvad betyder ensomhed og social isolation for menneskers helbred?**  
*Rikke Lund, læge, ph.d., lektor på Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet*
- De fleste mennesker indgår i sociale netværk af forskellig størrelse, og som i perioder forandrer sig. Hvad kan social isolation og ensomhed betyde for menneskers helbred? Hvilke forklaringer kan ligge til grund for denne sammenhæng?
- 11.45 Kirkens invitation til fællesskab**  
*Asser Skude, præst i Bellahøj Kirke, ”hjemløsepræst”*
- Ordet kirke betyder, ”jeg kalder sammen”. Fra kirken udgår bl.a. den diakoni, der handler om at bringe udsatte tilbage til fællesskabet, livet og kærligheden. Det sker i arbejdet med hjemløse, også når de skal begravnes.
- 12.15 Astrid Lindgren og ensomheden**  
*Jens Andersen, cand.phil., ph.d., forfatter*
- I en ny biografi om den svenske forfatter med de oftest humoristiske og lyst stemte børnebøger, beskriver Jens Andersen ensomhed som et gennemgående tema – også i Astrid Lindgrens eget lange liv.
- 12.45 Frokost**
- 13.30-15.00 Seminarer inkl. kaffe (vælg seminar A, B eller C)**
- 15.10 ”Altid et hul i hjertet”**  
*Kenn Carlsen, cand.mag., direktør i LydCarlsen*
- Premiere på en lydmontage om ældre indvandreres ensomhed og udfordringer med at bryde isolationen og danne venskaber. Montagen skildrer det at blive gammel med en anden sproglig, familiemæssig og kulturel baggrund end dansk. Montagen er produceret for Ensomme Gamles Værn.
- 16.00-16.15 Perspektiver og afrunding**  
*Bjørn Holstein, sociolog, professor ved Statens Institut for Folkesundhed, medlem af bestyrelsen i Ensomme Gamles Værn*

## Seminar A: Hvordan undersøger vi ensomhed?

### Moderator og diskutant

*Bjørn Holstein, sociolog, professor ved Statens Institut for Folkesundhed*

### Kan man måle ensomhed?

*Mathias Lasgaard, psykolog, ph.d., lektor ved Institut for Psykologi, Syddansk Universitet*

Som led i forskning, screening og evaluering af interventioner er det væsentligt at kunne belyse ensomhed ved brug af et valideret måleinstrument. I oplægget får vi en præsentation af brug af spørgeskemaer til måling af ensomhed og en introduktion til områdets ”guld-standard”, UCLA (University of California Los Angeles) Loneliness Scale.

### Et kritisk blik på dansk forskning om ældres ensomhed

*Line Bang-Olsen, sygeplejerske og kandidat i folkesundhed og Christina Kaarup Rasmussen, professionsbachelor i ernæring og sundhed og kandidat i folkesundhed, produktspecialist, Nestlé Health Science*

I spørgeskemaundersøgelser af ensomhed i Danmark måles ensomhed oftest med spørgsmålet om at være ”uønsket alene”. Men er det muligt at undersøge ensomhed ud fra ét spørgsmål, da ensomhed er et komplekst fænomen, der opleves forskelligt fra person til person? Vi har i vores kandidatspeciale sat fokus på, om ensomhed blandt ældre kan måles, og vi lægger op til en diskussion om, hvorvidt der er belæg for at måle ensomhed anderledes.

### En kvalitativ tilgang gennem livshistorien

*Andreas Nikolajsen, psykolog, forskningsassistent i Ensomme Gamles Værn*

Ønsker vi at forstå ensomhed, må vi forstå det menneske, som kæmper med den. Livshistorier udgør erindrede, betydningsfulde hændelser, der er med til at forme os. En kvalitativ tilgang gennem livshistorier giver indblik i, hvor og måske hvorfor ensomheden opstod, hvornår den er stærkest – og hvad der kan lindre og få den til at forsvinde. Måske kan denne tilgang bane vej for at forstå, hvad fælleskab og nærvær kan gøre for den, som lever med ensomheden?



## Seminar B: Ensomhed tidligt og midt i livet

### Moderator og diskutant

*Rillo Snerup Rud, journalist, sekretariatsleder i Ventilten Danmark, en organisation, der arbejder for at forebygge og afhjælpe ensomhed blandt unge*

### Mary Fondens bekæmpelse af social isolation blandt børn, unge og voksne

*Lone Bak Kirk, cand.mag. i medievidenskab, seniorprojektleder i Mary Fonden*

Howdan arbejder vi i Mary Fonden med at forebygge og afhjælpe social isolation? Få et indblik i vores indsatsområde Ensomhed, herunder vores og Ventilens fælles projekt "Netwerk" målrettet ungdomsuddannelser, og vores og Røde Kors' fælles projekt "Værket" for voksne midt i livet. Hør også om vores erfaringer med tidlig forebyggelse via vores og Red Barnets antimobbeprogram "Fri for Mobberi".

### Røde Kors' komplekse indsats mod ensomhed og isolation

*Ea Skibsted Nielsen, cand.comm., projektleder i Dansk Røde Kors*

Røde Kors arbejder på at bryde ensomhed og isolation gennem netværk og fællesskaber for ensomme og sårbare mennesker i hele landet. Vi etablerer bl.a. ferielejre og netværk for udsatte børnefamilier, samtalegrupper for børn af indsatte, støtte til voldsramte kvinder, besøg til indsatte i fængsler og aktiviteter for asylansøgere og deres børn. Et ligeværdigt møde er en vigtig forudsætning for, at ensomheden brydes. Hvordan når vi de mennesker, der har brug for det? Hvori består vanskelighederne?

### "Palle alene i verden"

*Christine E. Swane, kultursociolog, ph.d., direktør i Ensomme Gamles Værn*

Ensomhedens arnested er mobning, social isolation og ringe voksenstøtte i barn- og ungdom, viser et studie af 20 voksne i alderen 30-50 år, der ser tilbage på mange års tilbagevendende ensomhed. De føler sig ude af trit med deres jævnaldrende og uden for samfundet. Venner savnes og søges! Nære familierelationer er ikke udelukkende et gode, og spørgsmålet er, om internettet er godt eller skidt, når det gælder etablering af sociale relationer?



## Seminar C: Ensomhed sent i livet

### Moderator og diskutant

*Mia Saskia Olesen, antropolog, sektorchef i Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence & Viden, der gennemfører projektet ”Aktivt ældreliv” i 25 kommuner*

### Ældres ensomhed i medierne

*Axel Ågren, master i samfunds- og kulturanalyse, ph.d.-studerende ved Institut for samfunds- og velfærdsstudier, Linköping Universitet (taler dansk)*

I medierne beskrives ensomhed ofte som en problematisk tilstand med negative konsekvenser for ældres helbred. Forskellige dele af samfundet tillægges ansvaret for at afhjælpe ensomheden. Sociale aktiviteter, fx mødesteder for ældre og digitale produkter, er de løsninger, der oftest beskrives i medierne. Men hvorfor betragtes et aktivt socialt liv og fællesskab som normen i dagens samfund – og det at være alene som en problematisk og stigmatiserende tilstand?

### Eksistentiel ensomhed på vej ud af livet

*Henrik Brogaard, psykolog, selvstændig konsulent, u9vers*

I løbet af tilværelsen vil ethvert menneske stifte personligt bekendtskab med følelsen af ensomhed i en eller anden udklædning eller afskygning. Erkendelse og vedkendelse heraf er den nødvendige vej, vi må betræde for at forstå ensomheden, som den kan opleves hos ældre mennesker, der er på vej ud af livet. Men kan vi forstå selve dødsstundens ensomhed? Og kan vi gøre noget for at fjerne eller lindre denne sidste ensomhedsfølelse?

### Narrativ ensomhed kan brydes gennem Fortæl for Livet-grupper

*Morten Hedelund, psykolog, projektleder i Fortæl for Livet, Ensomme Gamles Værn*

Når vi bliver gamle, følger en risiko for narrativ ensomhed, fordi man mister vidnerne til sin livsfortælling. Hvad sker der, når ældre mødes – og som vidner til hinandens livsfortællinger forbinder sig med hinanden? Det undersøger projektet Fortæl for Livet, der fastholder gamle – og muliggør nye – forståelser af vigtige fortællinger om en selv.