

Barrierer og muligheder for et socialt ældreliv

En interviewundersøgelse blandt ensomme
ældre i Midt- og Syddjylland



Syddjurs
KOMMUNE



FRIVILLIGCENTRE & SELVHJÆLP
DANMARK



Silkeborg
Kommune



vejle
KOMMUNE



Skanderborg
KOMMUNE



SKIVEKOMMUNE



EGV



Marselisborg
PRAKSISVIDENCENTER

Barrierer og muligheder for et socialt ældreliv

- En interviewundersøgelse blandt ensomme ældre i Midt- og Syddjylland

Den 29. maj 2012

Chefkonsulent
Mia Saskia Olesen
T: 2012 6365
mso@marselisborg.org

Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence og Viden
P.P. Ørums Gade 11, bygn. 1A
8000 Aarhus C
www.marselisborg.org



Eftertryk med tydelig kildeangivelse er tilladt

Indholdsfortegnelse

1	Indledning og baggrund.....	3
1.1	Læsevejledning	4
1.2	Begrebsafklaring.....	4
2	Sammenfatning	5
3	Socialt netværk	7
3.1	Kontakt til familien	7
3.2	Venner og bekendte	9
3.3	Spontane relationer	10
3.4	Forandringer i netværket gennem livet.....	11
3.5	Kontaktformens betydning.....	12
4	Hverdagsliv	13
4.1	Når dagene ligner hinanden	14
4.2	Aktiviteter og livskvalitet i hverdagen	14
5	Oplevet ensomhed.....	17
5.1	Forestillinger om det at være ensom	17
5.2	Svært at tale om ensomhed.....	18
5.3	Manglende kontakt til andre i hverdagen.....	19
5.4	Få nære venner.....	20
5.5	Alene blandt andre	21
5.6	De svære tidspunkter	22
5.7	At mangle nogen at dele oplevelser med	23
5.8	Når man må opgive ting, der hele livet har været vigtige for en.....	23
6	Barrierer for et aktivt og socialt ældreliv	25
6.1	Fysiske helbredsproblemer	25
6.2	Problemer med at fungere i sociale sammenhænge.....	25
6.3	Manglende energi og svært ved at 'tage sig sammen'	26
6.4	Manglende lyst	27
6.5	Mangler nogen at følges med	28
6.6	Kan ikke finde tilbud, der matcher	28
6.7	Transport og økonomi.....	29
6.8	Svært ved at tage imod opfordring, invitation eller hjælp fra andre	30
6.9	Manglende tro på, at et mere rigt socialt liv er muligt	31
7	Hvordan kan kommuner og frivillige hjælpe?	32
7.1	De ældres behov og ønsker	32
8	Videngrundlag	35
8.1	Målgruppe	35
8.2	Udvælgelse af interviewpersoner	35
8.3	Gennemførelse af interviews	36

1 Indledning og baggrund

Baggrund for undersøgelsen

De fleste ældre lever et godt socialt liv, men for en del ældre er ensomhed et stort og ofte overset problem. Oplevet ensomhed har store konsekvenser for den enkeltes livskvalitet, helbred og trivsel i alderdommen.

I efteråret 2011 gennemførte Marselisborg en undersøgelse blandt 4000 ældre i Midt- og Sydjylland (herefter omtalt som *spørgeskemaundersøgelsen*). 26 % af de 2365 ældre, der besvarede skemaet, satte kryds ved, at de ofte eller af og til føler sig uønsket alene og/eller, at de ofte eller af og til føler sig alene, når de er sammen med andre. Samtidig viste undersøgelsen, at ældre, der oplever ensomhed, gerne vil deltage i flere aktiviteter; primært fordi de ønsker mere samvær med andre. En række barrierer hindrer imidlertid de ældre i at komme hjemmefra.

24 interviews

I foråret 2012 gennemførte Marselisborg dybdegående interviews med 24 ældre i 5 midt- og sydjyske kommuner med det formål at 'nå bag om' nogle af tallene i undersøgelsen.

- Hvad beskriver de ældre selv som årsagen til, at de oplever ensomhed?
- Hvornår opstår følelsen af ensomhed, og hvornår er den mest udtalt?
- Hvilke ønsker og behov for socialt samvær har de ældre, der oplever ensomhed?
- Hvad mener de selv, der skal til, for at de kan være mere sammen med andre?
- Hvad giver livskvalitet i det daglige?
- Hvor finder de ældre viden om tilbud i lokalområdet?

Del af projekt Ensomt eller aktivt ældreliv

Undersøgelsen er gennemført som en del af projektet 'Ensomt eller aktivt ældreliv – et frivilligt valg.' Projektet er finansieret af Social- og Integrationsministeriet. Marselisborg er projektholder og gennemfører projektet i samarbejde med EGV (Ensomme Gamles Værn) og FriSe (Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark).

Viden fra undersøgelsen skal – sammen med viden fra en række andre kilder - bruges til at styrke livskvaliteten hos ældre ved at:

- udvikle nye måder at skabe forbindelse mellem ældre, der ønsker mere socialt samvær i hverdagen.
- skabe sammenhæng mellem de ældres interesser og de tilbud, der findes i lokalområderne.
- styrke samarbejdet mellem kommuner og frivillige (foreninger) i bestræbelserne på at skabe et bedre grundlag for et godt ældreliv.

1.1 Læsevejledning

Afsnit 2 indeholder en **sammenfatning af undersøgelsens konklusioner**.

Afsnit 3 beskriver de ældres **socialt netværk** og omfanget af kontakt til netværket.

Afsnit 4 beskriver de ældres **hverdagsliv og deltagelse i lokale aktivitetstilbud**.

Afsnit 5 kortlægger **oplevet ensomhed** blandt de ældre i undersøgelsen.

Afsnit 6 beskriver ensomme ældres **barrierer for et socialt ældreliv**.

Afsnit 7 beskriver en række **idéer til, hvordan kommuner og det frivillige civilsamfund kan bidrage til, at ensomme ældre får et mere rigt socialt liv**.

Afsnit 8 beskriver rapportens **vidensgrundlag**.

Citater er anonymiseret

Citater i rapporten er skrevet med kursiv og gengives i anonymiseret form, hvor kun interviewpersonens køn og alder gengives. Hvor der i citatet er gengivet et navn på en person eller by, er dette også anonymiseret og erstattet med *[navn]* eller *[by]*.

1.2 Begrebsafklaring

Ældre

I rapporten anvendes betegnelsen 'ældre' om de interviewede, der på interviewtidspunktet var mellem 65-93 år

Ensomhed

Når vi i rapporten taler om ensomhed, mener vi *oplevet* ensomhed. Inden for samfundsvidenskabelig forskning bliver der traditionelt spurgt ind til oplevet ensomhed med spørgsmålet ”*Hvor ofte er du alene, hvor du hellere ville være sammen med andre?*”¹. I den gennemførte undersøgelse har det været vores ønske at belyse flere dimensioner af ensomhedsbegrebet. Derfor har vi også spurgt ind til, hvor ofte de ældre føler sig alene, selvom de er sammen med andre. Herudover har vi også spurgt ind til omfanget af kontakt med familie og venner.

Social ensomhed

Begrebet 'social ensomhed' bruges i rapporten om det at være uønsket alene; det vil sige alene når man hellere vil være sammen med andre. Begrebet henviser således til, at den sociale kontakt med andre ikke er så stor, at den opfylder den enkeltes sociale behov.

Følelsesmæssig ensomhed

Begrebet 'følelsesmæssig ensomhed' bruges i rapporten om det at føle sig alene, selvom man er sammen med andre. Denne følelse af ensomhed betegnes i litteraturen som mere dybtliggende end social ensomhed. Følelsesmæssig ensomhed kan eksempelvis skyldes tab af ægtefælle, tab af nære venner eller tab af førlighed eller funktionsevne.

¹ Særligt Merete Platz har lavet en lang række forskning inden for området

2 Sammenfatning

De fleste ældre lever et godt socialt liv, men for en del ældre er ensomhed et stort og ofte overset problem. Oplevet ensomhed har store konsekvenser for den enkeltes livskvalitet, helbred og trivsel i alderdommen.

Socialt netværk

De ældres netværk

- Mange er børn af store søskendeflokke. Flertallet har i dag kun sporadisk kontakt til deres søskende mens andre har ugentlig telefonisk kontakt.
- Flertallet har børn, børnebørn og oldebørn mens to ikke har børn
- Enkelte har familien tæt på og får hjælp i det daglige. Nogle får regelmæssigt besøg mens flertallet oftest har telefonisk kontakt og primært ser familien på mærkedage og højtider.

Mange ønsker mere kontakt til familien

De ældre er generelt tilfredse med omfanget af kontakt til deres familie. For nogle er tilfredsheden et udtryk for, at de får dækket deres behov for socialt samvær andetsteds. Interviewundersøgelsen viser imidlertid, at det for andre mere er udtryk for beskedenhed. De savner mere kontakt til deres familie men siger alligevel, at de er tilfredse med omfanget af kontakt, fordi de ved, at familien har travlt, og de har ikke lyst til at ligge nogen til last.

Netværket bliver mindre med alderen

Mange ældre oplever, at deres netværk af venner og bekendte er svundet meget med alderen. Mange har mistet deres nære venner gennem tiden, og det kan være svært at etablere nye nære venskaber.

Mobilitet er vigtigt for livskvaliteten

Hverdagsliv og deltagelse i aktiviteter

Det er forskelligt, hvad der giver livskvalitet for den enkelte ældre, men for mange har det stor betydning at kunne komme omkring selv og kunne klare ting selv. Der sker – ikke overraskende – en væsentlig forringelse af livskvaliteten og det sociale netværk, når de ældre bliver afhængige af andres hjælp. Særligt fordi mange har svært ved at tage imod tilbud om hjælp eller opfordringer om at deltage i aktiviteter.

Ældre der kommer i gang med en aktivitet i lokalområdet oplever ofte en 'sneboldeffekt', hvor de bliver introduceret til nye aktiviteter. Det svære er altså ofte at komme i gang.

De ældre finder typisk information om lokale aktiviteter i avisen, men at kunne melde sig til, kræver at man har gåpåmod. Det er der nogle der ikke har, og flere savner en at følges med.

Fysiske og psykiske barrierer

Barrierer for et mere aktivt socialt liv

Undersøgelsen viser, at fysiske og psykiske barrierer er en væsentlig hindring for, at ensomme ældre får et mere rigt socialt liv. De ældre holder sig tilbage, og mange har en resignerende holdning: de tror ikke rigtig på, at de kan få et mere rigt socialt liv, og det er svært for dem at hanke op i sig selv og komme ud og gøre noget aktivt for at være sammen med

andre. Udtalelser som ”det kan nok ikke være anderledes” og ”jeg vil ikke være til besvær” går igen i mange interviews.

Social ensomhed og emotionel ensomhed	Oplevet ensomhed De ældre i undersøgelsen oplever forskellige typer ensomhed. Nogle kan gå flere dage uden at se eller tale med nogen. Andre har en aktiv hverdag men oplever ensomhed i weekenden eller i de timer, de ikke fylder ud med aktiviteter og gøremål.
Tidspunkter hvor ensomheden er værst	Undersøgelsen peger på, at der er tidspunkter, hvor sandsynligheden for at opleve ensomhed er større: ved tab af ægtefælle, om vinteren, om aftenen, ved højtider og ved måltidet. Men ofte er en dybere oplevelse af ensomhed mere diffus: den kan opstå når man har oplevet noget og bagefter føler, at det ikke har nogen værdi, fordi man ikke har nogen at dele det med. Eller når man opgiver de ting, man interesserer sig for, fordi man ikke længere kan klare dem, eller fordi man ikke længere kan se noget formål med at beskæftige sig med dem.
Tilflyttere	Nogle interviewpersoner føler sig som tilflyttere, selvom de har boet samme sted i mange år, fordi de ikke har samme kendskab til folk og lokalområdet som jævnaldrende, der har boet der altid. Flere føler sig derfor alene blandt andre, når snakken falder på gamle dage. Også ældre, der hører dårligt, føler sig alene blandt andre.

At tale om det, der er svært, defineres af mange ældre som at ’beklage sig’, og det vil de helst ikke. Derfor er der mange, der ikke taler med nogen om, at de oplever ensomhed.

Hvordan kan kommunen og frivillige hjælpe ensomme ældre?

For at kunne hjælpe den enkelte til at få et mere rigt socialt liv er det vigtigt at have viden om, hvornår den enkelte oplever ensomhed, og hvordan denne ensomhed kommer til udtryk. Hovedparten af de ældre har selv svært ved at sætte ord på deres behov og ønsker. Mange accepterer ’tingenes tilstand’ og synes ikke at gøre sig de store forhåbninger om, at de kan få et mere rigt socialt liv, selvom de gerne vil have mere socialt samvær med andre. Andre håber, at de kan finde nogen at følges med, finde det rigtige tilbud, få en besøgsven eller genfinde lysten til at komme ud, så de kan opleve mere socialt samvær i hverdagen.

Undersøgelsen viser, at ensomme ældre kan have brug for:

1. At vide, at deres reaktion er normal
2. Hjælp til at få struktur på dagen + det praktiske
3. At blive ’taget i hånden’
4. At fortælle deres livshistorie
5. Samtaler: hjælp til at turde tage imod hjælp
6. At føle, at de kan bidrage

3 Socialt netværk

Igennem livet har mange af de ældre i undersøgelsen oplevet tab af betydningsfulde relationer; tab af ægtefælle, venner og børn. I dette afsnit ser vi nærmere på de ældres fortællinger om deres personlige netværk, og hvordan det har forandret sig med tiden.

3.1 Kontakt til familien

I spørgeskemaundersøgelsen svarede hver femte af de ældre, at de højst havde kontakt til familie og venner 1-2 gange om måneden. Kontakt dækkede over både fysisk kontakt, telefonisk kontakt og korrespondance per mail. Det gjorde os nysgerrige efter at vide mere om, hvordan de ældre typisk er i kontakt med deres familie? Og hvilken betydning har kontakten og kontaktformen for deres sociale velbefindende?

Mange har (haft) en stor familie, men kontakten i dag er lille

Mange af de ældre, der er interviewet i undersøgelsen, er børn af store søskendeflokke på 6-11 søskende. Flertallet har ingen eller kun sporadisk kontakt med deres søskende i dag, mens nogle har regelmæssig kontakt – typisk per telefon.

Når kontakten er begrænset, skyldes det typisk, at en del søskende er gået bort, mens andre er fysisk eller psykisk svækkede, hvorfor et besøg ikke bare lige lader sig gøre. Der er også nogle, der er gledet fra deres søskende i de år, hvor de havde børn, ægtefælle og arbejde og måske flyttede til hver sin del af landet. Undersøgelsens yngste interviewperson fortæller eksempelvis, at hendes søster, der er 15 år ældre, ikke længere kommer så meget ud. Den sporadiske kontakt, de har haft til hinanden gennem årene er ved at ebbe ud, og hun føler, at initiativet er helt på hendes side.

”Jeg har mine børn, og jeg har også et par søskende, men det er MEGET lidt kontakt, vi har. Vi har været så dårlige til det. Vi ses måske en gang eller to om året. Og jeg synes hele tiden det er mig, der ringer, og det bliver man jo også træt af. De er ikke så gode til at give tilbage.”

- Kvinde 65

Mange har børn, børnebørn og oldebørn

De interviewede har stort set alle børn, børnebørn og nogle også oldebørn. Flertallet af de interviewede har fået børn tidligt, og aldersmæssigt er 'børnene' i aldersgruppen fra ca. 39-72 år. To af de interviewede har ingen (nulevende) børn.

Familiens betydning for de ældre – eller omfanget af kontakten – synes helt bogstaveligt at sætte sine spor i de ældres stuer. Nogle har enkelte billeder på hylden eller væggen mens andre har lange rækker af billeder af børnebørn og oldebørn.

Mange har børn i nærheden

Mange ældre har et eller flere af deres børn i nærheden, og de der ikke har, savner at se deres børn noget mere. Nogle ældre har ikke bil, og det er besværligt og dyrt at tage bussen.

Når de ikke bor i samme by – eller tæt på - bliver det let kun til fødselsdage, højtider og særlige anledninger, at de ser familien, og flere ældre beskriver primært sig selv som modtagere af besøg; det er ikke længere dem, der tager afsted.

Hyppig eller sjælden kontakt

Det er meget forskelligt, hvor ofte de ældre ser deres familie. Nogle ser dem dagligt, mens der for andre kan gå fra 14. dage til et halvt år imellem kontakten til de enkelte familiemedlemmer. Mest udsat er de ældre uden børn eller kun et barn. En kvindes nærmeste slægtning er en niece, som hun typisk har kontakt til hver 3. uge; ofte per telefon. En anden kvinde har kun ét barn tilbage; en søn som hun typisk ser to gang om året, og hendes kontakt til den øvrige familie består efterhånden udelukkende af telefonopkald.

Flyttemønstre og travlhed primære årsager til sporadisk kontakt

Generelt synes flyttemønstre og travlhed at være de primære årsager til, at de ældre ikke ser deres børn mere, end hvad tilfældet er. Flere ældre kommenterer, at de ser deres døtre oftere, end de ser deres sønner.

De ældre, der har børn geografisk tæt på nyder generelt stor glæde heraf. Flere fortæller om et meget nært forhold til en datter, en svigerdatter eller en søn, der hjælper dem, når de har brug for det. Det kan f.eks. være hjælp til at betale regninger, hjemmelavet aftensmad leveret i små frysebokse eller hjælp til at blive kørt ud at handle eller lignende. Enkelte interviewpersoner, der har børnene tæt på, har en fast aftale om, at de mødes og drikker kaffe eller spiser sammen en bestemt ugedag. Andre mødes mere spontant. Eksempelvis er der en ældre mand, hvis datter under interviewet ringer og spørger, om hun skal komme forbi og hente ham, så de kan tage ud at spise frokost.

Nogle har mistet kontakten til deres børn

Geografisk nærhed er dog ikke nødvendigvis opskriften på en hyppig og tæt kontakt. To af de interviewede bor tæt på deres sønner, men de er ikke længere på talefod, da begge sønner (uafhængigt af hinanden) har fået et alkoholproblem.

Lang afstand er ikke lig med mangelfuld kontakt

En kvinde fortæller, at hendes søn bor ganske tæt på, men hun har i grunden aldrig rigtig brudt sig om hverken ham eller hans kone, der altid vil have ret. Til gengæld har hun et meget tæt forhold til sin datter, der bor 3 timers kørsel væk. De taler ofte og længe sammen i telefonen. Lang afstand er med andre ord ikke nødvendigvis ensbetydende med, at kontakten er mangelfuld. Hun ser dog ikke datteren så ofte, som hun gerne ville.

Flere ældre giver udtryk for, at de savner en tættere kontakt til børn og børnebørn. Alligevel er de tilfredse med omfanget af kontakt. Det kan synes paradoksalt, men det giver mening set i lyset af, at stort set alle interviewpersoner fortæller, at de godt kan forstå, at børn, børnebørn, niecer osv. ikke har tid til mere; de har travlt med arbejde, børn, fritidsinteresser osv. De ældre vil ikke være til besvær, og at besøge dem skal ikke være en sur pligt, familien skal føle sit tvunget til at tage på sig.

”Ja, det er jeg godt nok tilfreds med. Det skal jo heller ikke være sådan at de skal føle at de skal være her hele tiden og passe mig op”.

- Mand, 83

"Nej jeg synes ikke, jeg i den grad føler mig forsømt. For jeg ved jo godt, at unge mennesker, de har travlt, og når der er børn og alt det der og børn skal i skole og til fritidsinteresser, så ved jeg godt, at der er meget at se til. Og jeg kunne ikke drømme om, at de skulle komme og underholde mig, for det kan jeg nu godt selv finde ud af."

- Mand, 73 år

"Hun skal så meget i weekenderne og sådan noget. Hun ringede i går og der var det også 3 uger siden.[...] Men det er ligesom vi andre i den alder, hvor vi havde job. De har kun tid til sig selv."

- Kvinde, 90

3.2 Venner og bekendte

Tab af betydningsfulde relationer gennem årene

Mange af de interviewede savner venner og bekendte, som de har mistet, eller som er blevet syge. Flere har grundet fysiske helbredsproblemer kun telefonisk kontakt til venner, som de tidligere har set en del, og nogle fortæller om et venskab, der er gledet ud i sandet, fordi vennen eller dennes ægtefælle er blevet dement.

Mændene har ofte mange bekendte

Mange ældre sætter særligt stor pris på kontakten til venner, de har kendt i mange år. Mændene nævner typisk, at deres venner eller bekendte er - eller var - nogen, de har arbejdet sammen med / været ude at tjene med eller jævnaldrende i byen, som de har haft en relation til gennem årene.

Kvinderne savner ofte nære venner

Kvindernes venner beskrives som nogen, de kan tale med om alt og intet og nogen, der er der, når de har brug for det. Flere af kvinderne fortæller i interviewet, at de virkelig savner en bestemt veninde, hvis venskab, de har nydt godt af gennem årene, men som ikke er mere.

Kvinde, 90: *"Førhen var der en der hed [navn]. Hun kom meget her, fordi hun kunne få lov at gå ud i haven og rode lidt, og så lavede jeg mad. Vi hyggede os og sad og nød det. Men pludselig så var hun væk. Hende har jeg savnet meget.*

Interviewer: *Hvad betød noget ved jeres venskab?*

Kvinde, 90: *Vi kunne snakke om alting. Hun var sådan en, der svedte meget. Hun havde brug for at tage af. Og det kunne hun jo her hos mig, uden at det gjorde noget."*

Enspændere

Flere af de interviewede mænd beskriver sig selv som enspændere, der typisk ikke har set så mange venner privat. En fortæller, at hans afdøde kone i sin tid var den 'udfarende', der f.eks. tog til banko og kun engang imellem fik lokket ham med. En anden fortæller, at han gennem mange år har levet et stille liv med konen, og at de altid har 'passet sig selv'.

"Vi har aldrig blandet os. Aldrig. De første år da vi var her, der blev vi inviteret ind i byen til kortaftener osv. Men det var slet ikke os. Jeg skulle op om morgenen og af sted på arbejde, og det

var sommetider kl. 02.00 eller 03.00. Så skulle sengen jo passes. Så hjalp det ikke noget, at jeg sad og spillede kort til midnat. Så det måtte jeg se bort fra. Nej... det har vi aldrig brugt. Vi har altid passet os selv, og det er i og for sig gået godt nok. Men som de siger, nu kniber det jo. Nu kommer der jo ingen.”

- Mand, 89

3.3 Spontane relationer

'Spontane' relationer

Selvom nogle af de interviewede mænd beskriver sig selv som 'enspændere', kan deres kontaktholdning godt have været stor gennem årene. Men det er de 'spontane' relationer til folk i byen, på arbejdspladsen og 'over hækken', der har fyldt. Når de bliver bedt om at beskrive, hvem de ser en typisk uge, er der flere ældre, der fortæller om spontane relationer til andre. For nogle er det den primære kontakt de har til bekendte udenfor familien.

Den spontane kontakt kan dække nogle ældres behov, men muligheden for denne kontaktholdning begrænses væsentligt gennem livet, når de ældre bliver mindre mobile og derfor ikke kommer så meget omkring længere. Ligeledes er mænd, med disse 'spontane netværk' ekstra udsatte om vinteren, hvor de fleste i højere grad 'forskanser' sig inden døre. Flere mænd fortæller, at vinteren er svær at komme igennem. Ældre med 'spontane netværk' er også ekstra udsatte, når jævnaldrende i nabolaget eller byen dør.

Når netværket mindskes skal 'spontane relationer' opsøges, og det spontane forsvinder

En mand, der gennem livet primært har haft 'spontane' relationer til folk udenfor familien, fortæller, hvordan han ofte kører rundt på sin el scooter for at finde en bekendt, som i dag er den eneste, han har kontakt med ud over sin familie og hjemmeplejen. Denne spontane relation er med andre ord ikke særlig spontan længere; han opsøger den bevidst.

”Jeg snakker sommetider med en, der hører lidt bedre end mig. [...] Han sidder i kørestol. Jeg kører gerne ind gennem passagen eller lige udenfor. Eller på biblioteket. Der sidder han tit. Så får vi lige en snak. Jeg ved som regel, hvor jeg kan finde ham. Når jeg har været ude at handle, så kører jeg lidt rundt, og så får jeg øje på ham.”

- Mand, 90

En mand, der heller ikke deltager i lokale tilbud, fortæller også, at han er opsøgende for at få kontakt med andre. Han bor i et område med mange ældre, og det er tit ham, der tager initiativ til samvær med naboerne.

”Jeg går tit hen og siger, tror du ikke det er tid til, at vi skal have en bette snak. Min nabo stod og vaskede bil her den anden dag, og så sagde jeg, synes du ikke lige, jeg skal hente to rundstykker og lave noget kaffe? Det synes hun da var en god ide.”

- Mand, 86

Det spontane sociale samvær er væsentligt nemmere for de ældre, der er mobile og bor i den by, hvor de tidligere har haft en funktion i kraft af deres arbejdsliv. Det spontane socia-

le samvær er også generelt nemmere for ældre, der bor tæt på andre ældre eller tæt på et aktivitetscenter, hvor de kan deltage i 'uformelt' socialt samvær.²

Også kvinderne fremhæver de spontane relationer

Selvom de interviewede kvinder i langt højere grad end mændene lægger vægt på de nære venskaber, har spontane relationer også betydning for deres sociale liv. To kvinder, der har arbejdet som hhv. skolelærer og butiksindehaver fortæller, at der er mange i byen, der hilser på dem, og det nyder de.

To kvinder, der bor hhv. på en villavej og i en opgang med mange børnefamilier savner at møde andre ældre i hverdagen. To andre kvinder og to mænd fortæller dog modsat, at de slet ikke opsøger socialt samvær, hvor de bor, fordi de tidligere har oplevet sladder (kvinder), og/eller ikke bryder sig om, at man "render hinanden på dørene" (mænd).

3.4 Forandringer i netværket gennem livet

Netværket bliver mindre, når ægtefællen går bort

Flere mænd har oplevet, at omgangskredsen er svundet ind, efter at de er blevet alene. En mand på 77 fortæller eksempelvis, at han og konen tidligere så et andet par i byen ganske ofte. Men siden konens død, har kontakten været begrænset. Han har inviteret manden nogle gange, men konen synes ikke om, at han tager hen og drikker en øl hos den 77-årige. Når hendes mand kommer derhen, er det derfor uden konens vidende, og derfor bliver det ikke så ofte. Familien har også svigtet. Mandens bror og svigerinde bor meget tæt på; så tæt at han kan se deres hus fra sit vindue. Alligevel kigger de aldrig forbi, og dagligt synes udsigten ud af vinduet at være en påmindelse til ham om, at de vælger ham fra. Han fortæller med tydelig bitterhed, at de kom forbi hver eneste dag, da hans kone var syg, men siden hun døde, har de ikke været forbi.

Konen var den, der samlede familien

Flere andre mænd fortæller, at de også har oplevet, at kontakten til familien er blevet mindre efter konens død.

"Det er knap så meget, som da min kone var levende, for hende var de så glade ved, og hun var god til at samle familien".

- Mand, 86

Nogle af interviewpersonerne har fået et mindre netværk med tiden, fordi de har fået fysiske helbredsproblemer, der begrænser deres mulighed for selv at komme ud blandt andre.

Nogle affinder sig med at netværket svinder

Nogle har gennem årene affundet sig med, at kredsen af venner og bekendte er blevet mindre.

"Jeg kunne da godt bruge nogle flere, men jeg kan da også klare mig med dem, jeg har. Det går jo godt"

² Dvs. være der, spise der og måske hjælpe lidt til men ikke deltage i planlagte aktiviteter som foredrag, motion eller håndarbejde osv.

Nogle gør en stor indsats for at få større netværk

Andre gør selv en ihærdig indsats for at få et større netværk eller i hvert fald socialt samvær med andre, og de er frustrerede over, at det er svært.

Flere kvinder fortæller, at de er begyndt at gå til forskellige ting som motion og håndarbejde for at møde nye mennesker. Nogle giver dog udtryk for frustration over, at det har givet en del bekendte, men ikke nære venner, og det er dét, de savner.

3.5 Kontaktformens betydning

Generelt foretrækker de ældre at mødes med familie og venner, men det kan også godt gøre en forskel at have telefonisk kontakt. Særligt hvis det er den anden part, der tager initiativ og ringer, og/eller hvis man har en, man kan tale fortroligt med.

”Jeg har en svigerinde. Hende kan jeg godt snakke længe med i telefonen. Det er den eneste. Det er et par uger siden, jeg har talt med hende. De korte opkald betyder ikke så meget.”

- Kvinde, 90

I fokusgruppeinterviewet fortalte to kvinder, at de en gang imellem benytter sig af et program, hvor de kan se billeder og videoptagelser af børnebørnene, mens andre kategorisk afviste, at det var noget for dem at bruge computeren til at holde kontakt. Blandt de øvrige interviewpersoner var der kun en enkelt, der kunne forestille sig at bruge computeren til at få mere kontakt til bestemte familiemedlemmer. Hun vil gerne have en computer, så hun kan holde kontakten med familie, der bor hhv. midlertidigt og permanent i udlandet.

4 Hverdagsliv

En typisk dag

Nogle ældre kan fortælle meget præcist om, hvordan deres hverdag forløber. Når de bliver bedt om at beskrive en typisk dag, begynder de udførligt at fortælle, hvornår de står op, og hvad de foretager sig. Andre begynder af sig selv at fortælle om en typisk uge, fordi det er vigtigt for dem at fortælle, at der er forskel på, om det er mandag eller tirsdag. Sådanne fortællinger handler typisk om, at bestemte dage er fyldt med aktiviteter, mens andre dage er mere frie.

”Ja jeg står jo op 7.30-8.00, og så følger jeg meget med i nyhederne. Jeg har radio og hører nyheder og musik, og jeg har fjernsyn, som jeg også ser. [...] Og så har jeg så min klaverundervisning, jeg går til hver onsdag. Det kræver så, at man over sig herhjemme mellem 1-2 timer hver dag. Så det går der noget tid med. Og så skal jeg da også se, om der er en mail til mig.”

- Mand, 73

”Mandag og onsdag arbejder jeg tidligt om morgenen og igen fra 16-18, så de to dage er der ikke plads til meget andet. Og så hver anden tirsdag mødes jeg med min netværksgruppe i [aktivitetscenter], og så går jeg til pilates hver torsdag formiddag i [aktivitetscenter]. [...] Hver anden torsdag mødes jeg med nogen, der sidder og strikker dernede.”

- Kvinde, 65 år

Nogle har struktur på dagen og mange planer

En kvinde på 75 år fortæller, at hun forsøger at strukturere sine dage. Om aftenen gør hun sig nogle overvejelser om, hvad der skal gøres næste dag, og hun lægger en plan for praktiske gøremål om formiddagen. Fra kl. 12.00-14.00 holder hun 'siesta', hvor hun læser og måske tager en lille lur. Eftermiddagen skal være fri til at gå en tur, besøge venner eller hvad hun nu har lyst til.

Fælles for en række ældre er altså, at de gør sig mange overvejelser om, hvordan de bruger og vil bruge deres tid.

For ældre der modtager hjemmepleje er dagen struktureret omkring disse besøg

Ældre, der modtager hjælp til personlig pleje, fortæller ofte om det, som det første. Strukturen på deres dag følger så at sige de besøg, de får af hjemmeplejen.

”De kommer om morgenen og hjælper mig op af sengen og sørger for, at der står lidt morgenmad til mig. Og så kommer de igen, når jeg har spist morgenmad og rydder det lidt til side og ser hvordan, jeg ser ud de dage, hvor jeg skal op i [dagcenter]. De andre dage sidder jeg så herhjemme og kigger ud af vinduet. Og kommer de med middagsmad til mig, og så kommer jeg ind og sove, og så kommer de og hjælper mig op igen. Sådan går det slag i slag”.

- Kvinde, 90

4.1 Når dagene ligner hinanden

For nogle flyder tiden ud i ét

Mens nogle ældre kan tale længe om deres hverdag, er der andre, der forundres over spørgsmålet og har svært ved at svare på, hvordan en typisk dag ser ud. Tiden synes at flyde mere ud i et, og dagene ligner hinanden. Der sker ikke ret meget, og derfor er det svært at svare på, hvordan en typisk dag ser ud.

”Der sker faktisk ikke noget”

- Mand, 86

Fjernsyn, radio og middags-søvn

Blandt de ældste interviewede, der er fysisk svækkede grundet operationer eller sygdom, er der flere, der fortæller, at der kan gå meget tid med de helt basale ting som at komme op og komme i tøjet. Nogle fortæller med accept, at de ikke har den samme energi som tidligere og trættes hurtigere. Flere fortæller, at dagene går med at se fjernsyn, høre radio og sove til middag.

De lidt ’yngre’ interviewpersoner, der har svært ved at berette om hverdagens indhold, er frustrerede over det manglende indhold i hverdagen. En mand, der mistede sin kone for et halvt år siden, fortæller for eksempel, at han oplever, at dagene går, uden at han får udrettet ret meget. Han har svært ved at få struktur på hverdagen, og tiden føles lang.

”Jeg kan ikke få en struktur på min hverdag. Jeg kan fandeme ikke samle mig til det. [...] Prøv at tænke sig: fra du står op, til du går i seng, der er denundenlyme lang tid.”

- Mand, 76

4.2 Aktiviteter og livskvalitet i hverdagen

De fleste deltager i aktiviteter

Hovedparten af de ældre deltager i lokale aktivitetstilbud. Typisk er der tale om tilbud eller arrangementer på et aktivitetscenter eller aktiviteter på et dagcenter, som de bliver hentet og bragt til. Enkelte følger et kursus på AOF, mens flere fortæller, at de gerne ville, men at det er for dyrt. Nogle af de yngre interviewpersoner (under 75) er medlem af en pensionistforening, mens flere fortæller, at de ikke har lyst til at være medlem af den lokale forening. Typisk fordi de ikke kender nogen, der er medlem.

Nogle ældre fortæller, at de deltager i lokale aktivitetstilbud, fordi de har behov for noget at fylde tiden ud med, mens andre deltager for indholdets skyld; det er eksempelvis ikke nok at drikke kaffe og sidde og snakke. Mange kvinder efterspørger nære relationer. Det opfylder ikke deres sociale behov bare at komme ud og se nogen. Mænd kan bedre få opfyldt deres sociale behov ved at komme ud og lave noget, hjælpe til eller på anden vis gøre sig nyttig.

På eget initiativ eller på opfordring

Når de bliver spurgt, hvilke tilbud der findes til ældre i lokalområdet, henviser interviewpersonerne primært til en lokalavis, et lokalblad eller en pensionistavis. De yngre i mål-

gruppen (under 75) er oftest kommet i gang med en aktivitet, fordi de selv har henvendt sig på baggrund af en annonce i avisen. Flere ældre fortæller, at de selv har opsøgt tilbud, fordi de er blevet alene og derfor har haft et behov for samvær med andre (begge køn), at tale om svære ting (kvinder), at få fyldt tiden ud (mænd) eller for 'indhold' (begge køn).³ Andre er blevet overtalt til at deltage – f.eks. af konen eller en nabo. Flere fortæller også, at de er kommet på et aktivitetscenter sammen med deres ægtefælle, og i forbindelse med, at de er blevet alene, har en medarbejder taget fat i dem og spurgt, om de ville med i f.eks. en enkeklub eller en netværksgruppe.

Noget at udfylde tiden med

En mand, der for halvandet år siden mistede sin kone, er kommet med i en netværksgruppe og er rigtig glad for det, da det har sat ham i gang med noget. Han så en annonce i avisen og henvendte sig den vej.

"Det giver rigtig meget. Det udfylder min tid. Jeg vil tro, jeg bruger 1-2 timer om dagen på det. Men det giver jo også det, at jeg har nok aldrig fået fortalt mine børn og børnebørn hvem jeg i grunden er. Fordi det synes jeg jo... nu har jeg aldrig været den store fortæller overfor børnene. Jeg vil gerne have fortalt hvem jeg er og var. For på et tidspunkt er det jo slut med det. Det kan jeg jo se med min kone."

– Mand, 73 år

Deltagelse i én ting fører noget til mere

For nogle ældre er det tydeligt, at deltagelse i én aktivitet kan igangsætte en 'sneboldeffekt'; dvs. når de først har deres gang i f.eks. et aktivitetscenter, så ser de, hvad der foregår og opsøger det selv, eller de bliver opfordret til at deltage i andre ting. For nogle betyder det, at hverdagen pludselig er fyldt med en lang række aktiviteter. Det synes særligt være tilfældet for kvinderne.

At komme hjemmefra skaber glæde

For ældre, der har fysiske helbredsproblemer, er det ofte det at komme ud/komme hjemmefra, der skaber glæde i hverdagen. En kvinde i kørestol har egen bil og en hjælper, der kan køre hende, når hun har brug for det. Det er hun meget glad for. For nogle er det et højdepunkt, når de en eller to gange om ugen kommer hen og oplever socialt samvær med andre på et dagcenter. Flere mænd får deres behov for at komme ud stillet ved at køre en tur på deres el scooter eller en havetraktor (en mand, der bor på landet) Den frihed det giver, betyder meget for livskvaliteten.

"Jeg har et elektrisk køretøj, når jeg skal ud og handle. [...] Det betyder MEGET. Jeg kommer lidt ud. Og hvis vejret er godt, så kører jeg en tur på kirkegården og kører lidt rundt. Det betyder meget. Jeg vil gerne ud og se mig lidt omkring og gå i forretninger. Og glemmer jeg noget, så kan jeg bare køre igen. Hukommelsen er jo ikke så god som den har været (griner)."

– Mand, 90

³ Det betyder ikke, at mændene eksempelvis ikke har behov for at tale om de svære ting; her gengives blot hvad de interviewede selv fortæller er baggrunden for, at de kom med i en netværksgruppe.

Generelt betyder det meget for de ældre, at de har muligheden for at komme omkring. En mand kører jævnligt ned og besøger sin kæreste, der bor en times kørsel væk. For andre er højdepunktet i løbet af året køreture ud i det blå eller rejser og højskoleophold, hvor man møder andre, der også er alene.

**At kunne følge
med i livet
omkring sig**

For mange ældre betyder det meget, at de kan følge med i, hvad der sker omkring dem. Mange får dette behov stillet, når de går eller kører en tur, men flere fortæller også, at de nyder at kunne følge med i, hvad der sker, fra deres vindue.

En kvinde rejser hver vinter til Solkysten, hvor hun er kommet i mange år. Hun er meget ensom, når hun er i Danmark, men når hun er sydpå, nyder hun at sidde i varmen på en bänk eller en bar og kigge på folk, der går forbi. Hun kunne ikke forestille sig at sætte sig på en bänk i byen, hvor hun bor, på samme måde, som hun gør ved Solkysten, hvor der er et helt andet udendørsliv.

5 Oplevet ensomhed

Inden for samfundsvidenskabelig forskning bliver der traditionelt spurgt ind til oplevet ensomhed med spørgsmålet ”*How often are you alone, how much better would you be with others?*”⁴. Spørgsmålet forholder sig til den dimension af ensomhed, vi i denne rapport kalder ’social ensomhed’.

I interviewundersøgelsen har det været vores ønske at belyse flere dimensioner af ensomhedsbegrebet. Derfor spurgte vi også de ældre, om de nogensinde føler sig alene, selvom de er sammen med andre. Altså om de er ’følelsesmæssigt ensomme’. Sidst men ikke mindst spurgte vi de ældre direkte, om de føler sig ensomme. Det gjorde vi for at få en pejling på deres holdning til ordet og forestillinger om det at være ensom.

Halvdelen siger, at de er ensomme

Lidt under halvdelen af de interviewede (7)⁵ fortæller, at de ofte eller af og til føler sig ensomme. De synes ikke beklemte ved at tale åbent om det. En kvinde oplever ensomhed ’sporadisk’. To mænd fortæller, at de i en periode af deres liv (i forbindelse med hustruens død) har følt sig ensomme, men at de nu sjældent har denne følelse. Resten af de interviewede (7) fortæller, at de ikke føler sig ensomme. Heraf er der flere, der meget kategorisk afviser, at de er ensomme.

Alle føler sig ofte eller af og til alene

Alligevel fortæller alle interviewpersoner at de ofte eller af og til føler sig alene, hvor de hellere vil være sammen med andre og/eller, at de ofte eller af og til føler sig alene, når de er sammen med andre.

Når vi i nedenstående taler om oplevet ensomhed, er det denne følelse, vi beskriver og altså ikke kun den følelse, de interviewede selv betegner som ’ensomhed’. Men hvilke forestillinger knytter de interviewede ældre til begrebet ’ensom’?

5.1 Forestillinger om det at være ensom

Ensomme ældre betragtes som ’brokholder’

Blandt interviewede ældre, der ikke oplever ensomhed, syntes der at herske en meget negativ fortælling om de ældre, der er ensomme. Det drejer sig eksempelvis om forestillinger om, at ensomme ældre er sære, sure, utilfredse og brokker sig. Flere siger meget kontant, at nogle ældre bare ikke vil hjælpes, og at det er der ikke noget at gøre ved.

Man må selv tage ansvar for at holde sig i gang

Forestillingerne om ensomme ældre bliver hos de interviewede, der selv siger, at de ikke er ensomme, fulgt op af en generel holdning om, at det er den enkeltes eget ansvar at gøre noget for at holde sig i gang.

⁴ Særligt Merete Platz har lavet en lang række forskning inden for området

⁵ Her henvises kun til de 17 personlige interviews

En kvinde på 75 fortæller, at nogle ældre er 'villet ensomme'. De giver udtryk for, at de gerne vil være sammen med andre og vil aldrig indrømme, at de er ensomme. Men opfordrer man dem til at komme af sted, så trækker de sig.

"Der er nogen, der lukker af og trækker sig tilbage fra omverdenen. Hvis du så kommer og besøger dem, så vil de sidde og brokke sig over, at de er alene altid og der kommer aldrig nogen. Det kan være svært at trænge igennem. De tager heller ikke altid imod den hjælp, de kan få". [...] Men vil du være sammen med andre mennesker eller vil du ikke? Hvis du ikke har nogen interesser, så find nogen – gør et eller andet, lad vær at sætte dig hen."

- Kvinde, 75 år

Opfattelse af, at ensomme har social fobi

En anden kvinde mener tilsvarende, at mange ensomme ældre har social fobi. Derfor er der ikke noget at gøre ved, at de ikke vil tage imod hjælp.

Når man ser på de ældres holdninger til det at være ensom, er det ikke overraskende, at nogle ældre ikke betragter sig selv som tilhørende denne kategori.

Bagsiden af en 'aktivitetsdiskurs' i samfundet

Den stigmatiserende opfattelse af ensomhed som begreb kan hænge sammen med, at siden 1970'erne har været en 'aktivitetsdiskurs', hvor der sættes lighedstegn mellem den aktive alderdom og den gode alderdom. Dovenskab og lediggang fremskynder aldrig, og man 'bør' være aktiv. En konsekvens heraf kan meget let blive, at hvis man ikke er aktiv, er det ens egen skyld.

Opfattelsen af ensomhed som begreb kan også hænge sammen med, hvad de ældre har med sig i 'rygsækken'. Flere fortæller om et langt og hårdt arbejdsliv, der startede, da de var 11, hvor de kom ud at tjene. De har været vant til, at det ikke kunne nytte at beklage sig, og denne holdning gennemsyrrer i nogle tilfælde hele interviews, hvor beretninger om svære ting i livet (tab af ægtefælle, venner eller førlighed) igen og igen bliver ledsaget af kommentarer som eksempelvis:

"Det er der jo ikke noget at gøre ved, man må jo vænne sig til det."

- Mand, 86

5.2 Svært at tale om ensomhed

Ensomhed er tabubelagt

En mand fortæller som den eneste, at han talte med sin niece om, at han følte sig ensom efter konens død. Det var dog kun fordi, hun tilfældigvis kom forbi en dag, hvor han var ked af det. Generelt fortæller ældre, der oplever ensomhed, at det ikke er noget, de taler med andre om.

En kvinde fortæller først i interviewet, at ensomhed ikke plager hende. Senere fortæller hun, at hun kender følelsen, fordi hun oplever den af og til. Hun synes, det er svært at tale om ensomhed:

”Det kan være svært at få sagt, at man er ensom – det burde det nu ikke være. Men det kan måske give en eller anden nederlagsfølelse, når man ikke kan tage sig sammen til at gøre et eller andet – hvilket jeg nu også synes, at man bør, hvis man kan”.

- Kvinde, 75

En mand på 83 fortæller, at han af og til savner selskab, men han betragter ikke sig selv som sådan ’rigtig’ ensom.

”Jeg har det da selv sådan ind i mellem, der kunne jeg godt lige bruge lidt selskab og sådan noget. Men jeg har aldrig følt mig sådan helt fuldstændig tom ensomhed”.

- Mand, 83

Ældre vil ikke 'klage sig'

Under fokusgruppeinterviewet med syv kvinder, der mødes hver uge i en hyggeklub, fortæller en kvinde, at hun følte sig meget ensom, da hun på et tidspunkt brækkede sit ben og derfor ikke kunne komme ned i aktivitetscentret og mødes med sine veninder. To andre fortæller lidt tøvende, at de af og til føler sig alene i weekenden. De andre er dog meget hurtige til at fortælle dem om alt det, der foregår i weekenden; som for at sige, at der bestemt ikke er nogen grund til at føle sig alene. Uden helt at forlade emnet spørger interviewer, om kvinderne bruger hinanden til at tale om, hvis de er triste over et eller andet. En af de mere bramfri i gruppen er hurtig til at svare, at de ikke kommer derned for at ’sidde og klage sig’, og så er også det emne uddebatteret.

I nedenstående gengives, i hvilke situationer de ældre i de 17 personlige interviews fortæller, at de oplever ensomhed.

5.3 Manglende kontakt til andre i hverdagen

Socialt ensomme ældre

To kvinder, der begge har meget lidt familie, fortæller, at de føler sig ensomme, når der går lang tid mellem, at de ser andre. Den ene siger, at der ofte går 4-5 dage, hvor hun slet ikke taler med nogen.

”Jeg savner en, jeg kan snakke og diskutere ting med. Jeg kan jo godt gå her en 4-5 dage uden at have talt med nogen. Så det er sommetider, at jeg tænker: bare man ikke helt mister det at kunne tale.”

- Kvinde, 90

Den pågældende kvinde bor i et hus, der har vinduer mod haven og ikke mod vejen. Hun oplever, at livet passerer forbi lige derude, men hun kan ikke følge med. Hendes jævnaldrende er efterhånden gået bort, og siden hendes nærmeste veninde døde for få år siden, har hun følt sig ensom.

En kvinde på 84 oplever også jævnligt, at der går flere dage, hvor hun ikke ser eller taler

med nogen. Når hun føler sig ensom, er det både fordi hun savner nogen at snakke med og at komme ud. Hun blev overfaldet for et år siden, og siden da har hun været bange for at gå ud om aftenen, og derfor går hun ikke længere til lotterispil om aftenen, som hun ellers har været glad for i mange år. Nogle kvinder i opgangen, der tidligere har været gode til at lokke hende med ud, er døde eller flyttet, og nu føler kvinden sig isoleret. Adspurgte hvilke personer, der spiller en rolle i hendes liv svarer hun, at det er der ikke nogen, der gør.

Begge kvinder oplever social ensomhed; dvs. de oplever at være alene, når de hellere vil være sammen med andre.

5.4 Få nære venner

Savner nære venner

At være socialt ensom er ikke nødvendigvis det samme som at være socialt isoleret, som det er tilfældet for de to kvinder. Oplevelsen af ensomhed er tæt knyttet til den enkeltes behov for socialt samvær. En kvinde i 60'erne fortæller, at hun oplevede at stå næsten uden netværk, da hun blev skilt. I dag har hun en del bekendte og en aktiv hverdag, men i weekenden føler hun sig ofte meget ensom.

”Man kan tage ud sådan en lørdag aften og have det så sjovt og når man så kommer hjem, hold fast hvor er man alene så. Man mærker ensomheden rigtig meget, når man kommer hjem og er alene. Og så kan man have en hel søndag, hvor telefonen ikke ringer, og så kan man da sidde der og have rigtig ondt af sig selv og vente på, at det bliver mandag igen.”

- Kvinde 65

Flere bebrejder sig selv

Kvinden savner nære venner og er efterhånden nået til den konklusion, at det må være hende selv, der er noget i vejen med, siden hun ikke rigtig lykkes med at knytte nære venskaber.

Interviewer: *”Hvad savner du, når du føler dig alene?”*

Kvinde 65: *”Den er svær. For hvor går man lige hen og finder nogle veninder? Jeg ville ønske, jeg havde nogle tættere på, men jeg synes det er svært i min alder. Hvor går man hen og finder tætte veninder i min alder? Jeg har da en men det er måske en gang om måneden, vi snakker sammen. Jeg har nogen bekendte, men ikke nogen nære venner og veninder, der ringer og spørger til en. Måske magter jeg det heller ikke selv. Man er jo som man er. Det må jo være en selv, der er skyld i, om man har veninder eller ej.”*

Kvinden er langt fra den eneste, der antyder, at det er hendes egen skyld, at hun er socialt ensom.

”Jeg er nok ikke den type, der møver mig på. Jeg holder mig lidt tilbage. Jeg er nok for tilbageholdende. Det tror jeg.”

- Kvinde, 84

”Desværre har vi altid været sådan, min kone og jeg, at vi havde nok i os selv. Så det er nok vores egen skyld, at vi ikke har en større omgangskreds.[...] Jeg trives sådan set meget godt nok her med mig selv, så jeg har egentlig ikke ondt af mig selv. Det er sikkert lidt selvvalgt, at jeg ikke kommer ud”

- Mand, 79

5.5 Alene blandt andre

Nogle ældre fortæller, at de nogle gange føler sig meget alene, når de er sammen med andre. Det kan der være forskellige årsager til.

Tilflyttere

Flere ældre, der er tilflyttere til deres lokalområde, har oplevet at føle sig alene blandt andre. En kvinde på 90 fortæller, at hun har været medlem af en pensionistforening i 25 år; lige siden hun flyttede til byen, hvor hun bor. Hun er efterhånden den ældste i foreningen, og hun deltager i arrangementer hver 14. dag. Alligevel føler hun sig ofte som en udenforstående, fordi de andre taler om mennesker eller begivenheder i byen fra før hendes tid. Selv efter 25 år føler hun sig med andre ord som tilflytter. Hun oplever det nogle gange som så ubehageligt, at hun ikke har lyst til at tage derned, men alternativet er, at hun så næsten ikke ser nogen mennesker.

”Mange har gået i skole sammen og kender hinanden. Jeg er tilflytter. Så sidder de og taler sammen om nogen fælles de kender. Når de taler om nogen, så kan jeg ikke følge med. Jeg er heller ikke så interesseret i det, for det er jo ikke nogen, jeg har kendt. Jeg sidder så bare, og så kan man så gå, når man har lyst. [...] Sidste søndag måtte jeg tage en dag i sengen, fordi jeg havde ondt i ryggen. Der tænkte jeg på, om jeg skulle holde op med at komme der, men så tænkte jeg, at så har jeg jo ikke nogen... så er der jo ikke nogen, jeg...”

- Kvinde, 90

Flere andre giver udtryk for lignende oplevelser. En mand fortæller f.eks. at han stadig føler sig som tilflytter efter 10 år i en mindre by, mens en kvinde efter 15 år i en lidt større by også oplever det som svært at være med i snakken om gamle dage.

Alene blandt andre når de jævnaldrende er borte

En 89-årig mand, der har boet mere end 60 år i samme by oplever dog også at føle sig alene, når han er blandt andre. Han føler sig ikke rigtig hjemme i byen længere, fordi de fleste af hans jævnaldrende er gået bort.

”Her i onsdags eller torsdags der døde den anden ældste i [byens navn]. Ved du hvad, så er de væk alle sammen. Jeg er så den eneste, der er tilbage af de gamle der. Og de unge de... jeg aner jo ikke hvad de unge hedder og hvem de er herinde i byen. Jeg kender dem jo ikke, når jeg kommer nogen steder, så det er jo ikke nemt at blande sig.”

- Mand, 89 år

Alene når man

Ældre, der hører dårligt, føler sig alene i selskab med andre, når de ikke kan høre, hvad der

ikke kan høre foregår og derfor ikke kan deltage i samtalen.

5.6 De svære tidspunkter

Tidspunkter hvor ensomheden er værst

Enkelte ældre oplever ensomheden hver eneste dag. Det kan skyldes, at de er socialt isolerede, men det kan også skyldes, at de for nyligt har mistet en ægtefælle. Flertallet af de ældre føler sig alene på bestemte tidspunkter. Flere fortællere, at vinteren er mere ensom end sommeren. For en kvinde uden børn er det højtiderne, hvor pakkede biler ankommer til nabohusene på vejen, der er de svære. For andre er ensomhedsfølelsen mere diffus. Aftenerne er typisk sværere at komme igennem end dagen, og nogle vælger derfor at gå tidligt i seng. Men også nätterne kan være svære.

”Om vinteren, når det er mørkt kl. fire- halv fem, så er tiden lang. Så kan man ikke undgå, at man sidder og falder i søvn her foran fjernsynet. Når man så skal i seng kl. elleve – halvtolv stykker, så kan man ikke sove. Så er den endnu længere. Og det pisse fjernsyn det er ikke andet end genudsendelser og genudsendelser, og det er der ikke møj ved. Men man kan heller ikke undvære det.”

- Mand, 89 år

”Ensomhed opstår ikke bare klokken det og klokken det, men nätterne kan være forfærdelige, hvis man har det dårligt – hvis man er bange. Hvis man nu ikke kan sove, så ryger man meget let ind i negative tanker, hvis man har tendens til det, og så er der langt til næste morgen. Du kan ikke ringe til nogen om natten, og du kan ikke ringe til dine børn og beklage dig. Det næste er måske også den der med, at man fornemmer, at man kan være en plage – man skal passe på, man ikke overbebyrder dem, man holder af”.

- Kvinde, 75

Tab af ægtefælle

Flere mænd fortæller, at de har følt eller føler sig meget ensomme i forbindelse med konens død. Efter mange års samliv fortæller flere om en dyb ensomhed, der kan være svær for andre at sætte sig ind i.

”Det er noget af en omvæltning, når man sådan mister sin ægtefælle. Det må jeg sige. Det er nok det værste, der er sket i ens tilværelse. Det er virkelig en slem omgang at skulle igennem det og vænne sig til at blive alene. Ikke fordi det praktiske, det kan jeg nok klare, men det er mærkeligt... tænk at man pludselig, når man har været sammen i 45 år, så er der ingen til at sige mig imod, eller hvordan man skal sige det.”

- Mand, 73 år

En mand på 76 fortæller tilsvarende, at han mistede sin kone for seks måneder siden, og at det var *”som at blive rykket midt over”* Han er meget aktiv i hverdagen, men han oplever alligevel, at tiden er lang, og ensomheden rammer ham på bestemte tidspunkter af dagen. Han er meget berørt af situationen og græder under interviewet idet han fortæller, at han jo altså ikke kan fylde alle døgnets timer ud med aktiviteter. Han mærker f.eks. ensomheden,

når han sidder alene og spiser, hvilket han stort set aldrig har gjort tidligere.

”Den anden onsdag, der tænkte jeg, at jeg ville være lidt god ved mig selv, så der købte jeg er god bøj og trak en flaske rødvin op.. Men du sidder sgu alene. Og det ved jeg, at det er der mange, der siger. Så står man der og laver mad, og så skal man sidde alene og spise.”

- Mand, 76

Nogle mænd har et stort ønske om at finde en ny partner, mens andre slet ikke gør sig overvejelser i den retning.

En interviewperson har selv lånt en bog om typiske faser, når man oplever sorg, mens en anden har oplevet det som en stor trøst, at hjemmesygeplejen har talt med ham om, at han ikke er den eneste, der har det, som han har det. Andre har stor glæde af at være med i en netværksgruppe.

5.7 At mangle nogen at dele oplevelser med

Ensomhed når man kommer hjem og er alene

For mange er det vigtigt, at have nogen at dele oplevelser med betyder meget, og når det ikke er muligt, trænger ensomhedsfølelsen sig på. Disse ældre kan have en aktiv hverdag, men oplever ensomhed i de timer, de ikke fylder ud med aktiviteter og gøremål.

”Når jeg nu er ude og opleve noget og så kommer hjem, så var jeg jo vant til at skulle fortælle, hvad jeg nu havde oplevet, men der var ingen at snakke med.”

- Mand, 86

”Det kan ske i en weekend, og du trænger til at snakke med en eller anden. Du har set et rådyr ude i haven, eller du er ked af et eller andet. Og så tænker du: jeg kan jo ringe til en ven, og så ringer du, men vedkommende svarer ikke, eller også har de gæster eller et eller andet. Og så sidder man med en forbistret tom fornemmelse, for der var lige noget, man trængte til at dele.”

- Kvinde, 75

5.8 Når man må opgive ting, der hele livet har været vigtige for en

Fysikken svigter

Nogle af de ældre fortæller, at de kan opleve ensomhed, når de ikke længere kan klare sig selv eller foretage det, der gennem hele livet har været vigtigt for dem. En mand i slutningen af 80'erne fortæller eksempelvis, at han altid har repareret maskiner, og selv i en høj alder har han hjulpet sine børnebørn med for eksempel at gøre en sav klar. Der var meget arbejde og adspredelse i det for ham. Nu kan hænderne ikke mere; han taber skruerne på gulvet og kan ikke finde dem igen.

Interviewer: *”Hvad savner du, når du kan føle dig ensom?”*

Mand, 89: *Jeg savner noget at stå og nulre med. Nu har jeg jo et dejligt stort værksted, hvor jeg altid har brugt meget tid både sommer og vinter. Men fingrene... man kan ikke stå og nusse*

med en motorsav eller en knallert, eller hvad det nu skal være, som man har gjort før. Man kunne skille sådan en karburator og samle den igen. Taber man sådan en skrue, jamen så er karburatoren ingenting værd og knallerten heller ikke. Så det gider jeg ikke have noget at gøre med længere. Og falder sådan en skrue på jorden, jamen man kan jo sidde og lede en hel dag næsten, for at finde sådan en borte skrue. Det er heller ikke sagen. Nej man må nok hellere holde sig til de ting, man kan gøre. Der er jo heller ingen der ved, hvor længe jeg skal være her.”

6 Barrierer for et aktivt og socialt ældreliv

Ønske om mere socialt samvær

De interviewede vil gerne have mere socialt samvær med andre i hverdagen. Alligevel er der nogle ældre, der ikke deltager i lokale aktivitetstilbud, eller også deltager de kun i begrænset omfang. Nogle fravælger det bevidst, mens andre af forskellige årsager ikke er kommet i gang. I dette afsnit ser vi nærmere på, hvad de ældre oplever som begrænsende for et aktivt og socialt ældreliv.

6.1 Fysiske helbredsproblemer

Fysiske helbredsproblemer og sygdom begrænser flere ældres muligheder for at deltage i aktiviteter. Nogle har smerter, mens andre fortæller, at deres sociale liv er blevet indskrænket væsentligt i takt med, at de ikke længere kan transportere sig selv og er afhængige af andres hjælp. En kvinde fortæller eksempelvis, at hun ikke kan komme omkring ved egen hjælp. Hun kommer derfor kun ud to dage om ugen, hvor hun bliver hentet og kørt op i dagcentret.

Handicap er en begrænsning

"Jeg mangler mine ben, for havde jeg mine ben, så kunne jeg komme ud og se meget mere, end jeg gør. Men jeg har vænnet mig til det, så det gør så heller ikke noget (...). Jeg ville gerne mere ud, men der er ikke ret mange, der tør køre med mig. De siger, at det er for strengt at køre med mig. Hvis bare de, der kom, en gang i mellem kunne køre en tur med mig og se noget. De fleste er så bange for, at vi skal vælte med hele kørestolen, og hvad skal de så gøre."

- Kvinde, 90

6.2 Problemer med at fungere i sociale sammenhænge

Hukommelse er en begrænsning

Nogle af de interviewede giver udtryk for, at det er deres eget valg, at de er meget alene. En kvinde på 90 fortæller for eksempel, at hun siger til folk, hun møder, at hun gerne taler med dem, når de mødes, men hun vil ikke drikke kaffe eller ses privat. Hun siger i interviewet, at det er fordi, hun ikke altid ved, hvad hun siger, og så pludselig får hun skæld ud for noget, hun ikke ved, hvad er. Så vil hun hellere undvære kontakten.

"Jeg kan godt have planer, og det vil jeg og det vil jeg, men når det kommer til stykket... Jeg aner nogle gange ikke hvad jeg gør, eller hvad jeg skal huske."

- Kvinde, 93

Hørelse er en begrænsning

To ældre mænd, der ikke hører særligt godt, fravælger ligeledes andres selskab, fordi hørehandicappet gør det svært for dem at følge med i samtaler, og så vil de hellere være fri. Den ene fortæller, at det er svært for ham at være sammen med andre, og at han efterhånden oplever det som en befrielse at slippe for at skulle deltage i sociale arrangementer.

Interviewer: *"Vil du gerne mere af sted end du kommer?"*

Mand, 90: *Ja, men jeg bryder mig ikke om at komme til selskaber og sådan noget. Det er så*

strenge. Kommer jeg i et selskab, hvor der er en 4-5 stykker, så kan jeg ikke høre noget. Så går det bare ud i et det hele, og jeg kan bare sidde og kigge ud i luften.

Interviewer: vil du så hellere undvære?

Mand, 90: Ja, det andet er for stor en belastning. Især hvis jeg kommer ud sammen med nogen, som ikke kender mig. Så forsøger de jo at snakke med mig. Og jeg kan ikke forstå, hvad de siger. Så vil jeg hellere være fri. Og folk de har heller ingen forståelse af at snakke med nogen, der er tungbør. De snakker for højt og for hurtigt.”

6.3 Manglende energi og svært ved at 'tage sig sammen'

Svært at tage sig sammen

Flere ældre vil egentlig gerne have mere socialt samvær med andre, men de oplever, at det nogle gange er 'nemmere' bare at blive hjemme. En stor barriere synes således at ligge hos de ældre selv: Manglende mental energi er for nogle en væsentlig hindring for et mere aktivt socialt liv.

En mand på 89 fortæller, at han ikke længere har energi til ret meget. Han har altid været meget aktiv, arbejdet hårdt og gjort sit bedste. Efterhånden er det dog blevet en anstrengelse for ham at klare dagens daglige gøremål. Han bliver hentet og kørt til et aktivitetscenter en gang om ugen, og det er han glad for. Men selvom han føler sig ensom og oplever tiden som lang, synes han, at den ene gang om ugen, han er af sted hjemmefra, er nok. Han har ikke energi til mere.

Manglende energi

”De har været efter mig inde på [dagcenter], men jeg synes ikke, jeg gider. Det der med at skulle i bad og skifte tøj hver gang man skal noget, det er ikke lige mig. Når man begynder med det om morgenen, når man skal op... ved du hvad, når kl. så bliver 11, så er man træt, og så kan man godt sove. Og når man så skal derhen... nej. Nej jeg vil ikke mere.”

- Mand, 89 år

Også interviewpersoner, der ikke har fysiske helbredsproblemer oplever, at det kan være svært at tage sig sammen til at komme af sted. Nogle gange laver de aftaler, men når det kommer til stykket, kan det være svært at komme ud af døren. Når det lykkes for nogle, er det fordi flere godt ved, at de er nødt til at komme af sted; ellers går det ud over humøret.

”Jeg skal rykke mig op ved nakkehårene for at komme ud en gang i mellem – jeg kan ikke altid bare sidde herhjemme og læse.”

- Kvinde, 75 år

En 86-årig mand fortæller ligeledes, at han ikke har energi til at komme af sted hjemmefra. Siden han fik et hjertestop, har han følt sig 'ugidelig', og derfor får han ikke foretaget sig så meget.

Ugidelighed

Mand, 86: ”Min psyke den er faldet forfærdeligt. Jeg skal tvinge mig selv til alverdens ting, for at gøre det.

Interviewer: Hvad tror du, det kan skyldes?

Mand, 86: *Det er pga. hjertestoppet. Bare jeg skal en tur ind og handle skal jeg tvinge mig selv til det, ellers får jeg det ikke gjort.*

Interviewer: *Hvordan mener du tvinge? Er det fordi, du er bange for at tage af sted?*

Mand, 86: *Næ – det er bare ugidelighed. Sådan er det.*

Interviewer: *Hvorfor tror du denne ugidelighed er opstået?*

Mand, 86: *Der må jo være sket noget med mig på en eller anden måde.(...) Jeg er enorm træt hele tiden og har ondt i min ryg. Den gang jeg havde det hjertestop, der ønskede jeg ikke at leve ret meget længere. Det er ikke nemt at forklare, hvordan jeg havde det.”*

Flere af de ældre, der har svært ved at tage sig samme til at foretage sig noget, er mænd der har haft det sådan siden deres kone gik bort eller blev alvorligt syg.

”Jeg er gået i stå. Sådan er det. Der er ikke nogen til at sparke mig bagi mere”

- Mand, 79

6.4 Manglende lyst

Har ikke lyst til at være opsøgende

Nogle ældre fortæller, at de egentlig ikke har lyst til at deltage i (flere) tilbud. De forklarer det med, at de aldrig tidligere har været specielt opsøgende i sociale sammenhænge og de er det altså heller ikke i alderdommen, selvom de efter at være blevet alene gerne vil have mere samvær med andre.

”Det følger jeg ikke rigtig med i. Jeg vil helst holde mig sådan lidt udenfor”.

- Mand, 86

Enspændere

Tre af de interviewede mænd beskriver sig selv som nogle 'enspændere', mens en enkelt bruger ordet 'særling' om sig selv i forlængelse af, at han fortæller, at han ikke har lyst til at komme mere ud.

En af de mandlige interviewpersoner har en kone, der bor på plejehjem. Han føler sig alene, efter at konen ikke er der i hverdagen længere, men han kan ikke helt sætte ord på, hvorfor han ikke kommer hjemmefra og deltager i nogle af de tilbud, han ved findes. Hjemmesygeplejersken har talt med ham om aktiviteter i nærområdet, men han har afvist hende.

”Der er som sagt et forsamlingshus med nogle aktiviteter, men hvorfor jeg ikke er kørt derop, det ved jeg sgu ikke. [...] Der kommer en hjemmesygeplejerske en eller to gange om året, og hun bebrejder mig også, at jeg ikke melder mig til det der pensionistgymnastik, men det gør jeg bare ikke.”

- Mand, 79

Manglende lyst til at dyrke tidligere fritidsinteresser

En anden mand fortæller, at han altid har malet meget, men siden hans kone blev alvorligt syg, har han ikke haft penslerne fremme. Han har ikke haft lyst. Han er dog efter eget ud-sagn kommet ud af det, han beskriver som sin 'deprime periode', og han overvejer, om han skal i gang igen.

En kvinde på 90 kommer sjældent ud. Hun er medlem af en enkelt pensionistforening, og hun savner nogen at tale med. Alligevel opsøger hun ikke flere tilbud. Hun forklarer sig med, at det jo ikke er fordi, hun mangler noget at lave. Der er mange ting i hjemmet, hun KUNNE ordne, hvis hun ville. Hun er i gang med at sortere sine billeder, så hun kan forære dem til de slægtninge, der er på billederne, så det hele ikke bare bliver smidt ud en dag. Hun fortæller også, at hun kunne give sig til at sortere i sine mange symønstre og syting, som hun har samlet gennem livet, hvor hun har syet meget. Hun synes, det er svært at smide ud, men hun ved godt, at dem der kommer 'og rydder op efter hende' ikke savner noget, og at de vil smide det ud alligevel. Kvinden har tidligere fundet stor glæde ved at male, men hun gør det ikke længere.

Kvinde, 90: ”*Det er ikke fordi jeg mangler noget at tage mig til. Men lysten er der jo ikke så meget mere.*”

[viser billede frem, som hun har malet]

Interviewer: *Hvornår finder du glæde ved det?*

Kvinde, 90: *[Tøver] Jeg har vel ikke lyst til at stå her og male på samme måde. Det har jo ikke den værdi mere. Jeg har jo ikke brug for det. Hvad skal jeg bruge det til?*

6.5 Mangler nogen at følges med

Mangler nogen at følges med

Flere kvinder savner nære venskaber og nogen at følges med. De oplever det som en barriere for et mere aktivt socialt liv, at dem de kender, er sammen med børn og børnebørn i weekenderne. Eller også har deres bekendte eller venner været alene i så mange år, at de har et meget større netværk.

”De andre har børn og så skal de jo det og det med børnene. Og det er jo forskellen. Jeg har jo ikke nogen. Det værner man sig jo selvfølgelig til, men hvis ikke der var fjernsyn og radio, så ville det være meget ensom, synes jeg.”

- Kvinde, 90

Kan ikke lide at gå alene, når det er mørkt

To interviewpersoner fortæller, at de tilbud, de kender til, er om aftenen, og de har ikke lyst til at tage af sted alene, når det er mørkt.

6.6 Kan ikke finde tilbud, der matcher

Nogle ældre kan ikke finde tilbud, de har lyst til at deltage i, om end flere giver udtryk for, at det ikke er opfordringer, der mangler. En mand viser årsprogrammet fra det lokale aktivitetscenter frem under interviewet. Der er masser af tilbud, men han har ikke lyst til at deltage i nogen af dem, da han ikke kan identificere sig med 'den typiske ældre', der er bruger af et aktivitetscenter.

”Jeg kunne da bare gå derned, hvis jeg ville. Det er ikke opfordringer, der mangler. [...] Jeg

synes jo ikke bare det, at man er blevet 70...at man så skal sættes i bås med sådan nogen, der ikke kan lave andet end at sidde og væve, lave glaskunst og male og har besvær med IT og sådan noget. For det har jo været en del af mit arbejde. Jeg har da hjulpet dem med noget, men når de så kommer og siger, at vi skal have det, de kalder stolegymnastik, så siger jeg nej tak. Jeg kan gå 20 km, så får du mig ikke til at sidde der og bøje og strække benene. Det er ikke fordi, jeg på nogen måde skal nedgøre de steder, for de gør meget for de gamle, og der er mange, der er glade for at komme der og har et godt fællesskab. Jeg er nok skruet lidt sammen på en anden måde.”

- Mand, 73 år

Manden er aktiv i en politisk forening og dyrker også andre fritidsinteresser, men benytter sig ikke af nogen tilbud, der udelukkende er målrettet ældre.

Nogle ældre har i deres arbejdsliv eller fritidsliv malet, lavet håndarbejde eller udført tømrerarbejde, og de er derfor ikke interesserede i at lave disse aktiviteter på det niveau, der typisk er på et aktivitetscenter. Disse ældre har hjulpet til som frivillige eller undervist en smule men gør det ikke mere.

”De sidder også og maler heroppe en gang i mellem, men det er da nogle forfærdelige resultater, der kommer ud af det.”

- Mand, 83

6.7 Transport og økonomi

Ældre på landet savner lokale tilbud

For nogle ældre er det en barriere for et mere aktivt socialt liv, at der er få aktiviteter i deres lokalområde, og/eller at de ikke har penge til transport eller til at betale for deltagelse. Dette er særligt tilfældet for ældre, der bor på landet.

En mand der bor på landet, er irriteret over, at mange aktiviteter foregår i en større by en halv time fra hvor han bor, og at man også skal ind til samme by for at kunne købe billetter til lokale arrangementer for ældre. Han har ikke fundet noget af interesse, hvor han bor, og han vil ikke køre den lange tur frem og tilbage 'bare for en time'.

Aktiviteter af interesse foregår i større byer

En anden mand, der bor på landet, er ligeledes ærgerlig over, at der ikke findes flere tilbud lokalt. Han vil gerne til foredrag og andre enkeltstående arrangementer. Han er ikke interesseret i at blive medlem af den lokale pensionistforening.

”De aktiviteter, jeg godt kunne tænke mig, de foregår i [større by], og det er ikke noget, kommunen har penge til at flytte herud”

- Mand, 79

Dyrt at køre bil

Den pågældende mand har egen bil, men med stigende benzinpriser har han ikke penge til at køre frem og tilbage.

Dyr offentlig transport

En kvinde, der ikke har bil, oplever som den eneste, der bor i en større by, at transport og økonomi er en begrænsning for hendes deltagelse i aktiviteter. Hun fortæller, at hun er heldig, at hun kan cykle til mange ting, men hun vil også gerne deltage i tilbud i oplandet. Det er dog dyrt at komme dertil med bus, så nogle ting må hun vælge fra. Hun vil også gerne gå til motion ved AOF, men det har hun ikke råd til.

Vil ikke være til besvær**6.8 Svært ved at tage imod opfordring, invitation eller hjælp fra andre**

Af interviewene fremgår det, at flere ældre har svært ved at bede om hjælp eller tage imod en opfordring eller en invitation, fordi det ligger dybt i dem, at de ikke vil være til besvær for familie, naboer eller for kommune. Ældre, der siger 'nej tak' og har svært ved at tage imod hjælp kan altså godt have et udækket socialt behov.

En mand på 76 fortæller, at et nabopar tit inviterer ham ind til kaffe eller aftensmad, men han vil ikke 'rende dørene ned' hos dem, så han lader der gå omkring 14 dage imellem, at han med egne ord 'synes han kan tillade sig' at køre ned til dem.

En ældre mand, der har fået flere opfordringer om at deltage i aktiviteter synes ikke, at kommunen skal belemres med sådan nogle som ham.

"Kan det nu også være rigtigt, at kommunen skal blive ved og ved, og man får måske ikke så meget ud af det?"

- Mand, 89

En anden fortæller, at han egentlig gerne ville have en besøgsven, men han er ikke sikker på, at han er værdig til at have en.

"Det er ikke sikkert, at de er tjent med sådan en som mig. Jeg er jo noget for mig selv. Det er fordi jeg har været vant til at klare mig selv alle dage. Jeg vil jo nødig gøre folk ulejlighed. Jeg har altid passet mig selv, men nu kan jeg ikke passe mig selv mere."

- Mand, 90

Tre ældre mænd, der har svært ved at tage imod hjælp, synes at have det tilfælles, at de har en fortælling om sig selv, som de ville 'rokke ved', hvis de tog imod hjælp. Det er typisk historier om, at de altid har klaret sig selv og set positiv på tingene

Livsfortællinger

En mand på 89 lægger i interviewet meget vægt på, at han altid har gjort sit bedste. Dage hvor han er kommet for sent på arbejde kan tælles på en hånd, og han har altid haft orden i tingene og en nydeligt stablet brændestak.

En mand på 90 fortæller, at han lige siden han kom ud at tjene som 11-årig har været vant til at klare sig selv. Selv da han var indlagt og var alvorligt syge, kaldte sygehuspersonalet ham 'den selvhjulpne', fordi han insisterede på at vaske sig selv, selvom det var en kamp uden lige.

En mand på 82 har igennem en periode manglet lyst til at dyrke sine interesser og komme ud, fordi det var svært for ham at acceptere konens pludselige sygdom, der betød, at de måtte sælge huset og flytte i ældrebolig. Han fortæller gentagne gange, at han altid har set lyst på tilværelsen, og at "man skal være vågen og se, hvad der sker omkring en og tage del i det".

Svært at bede om hjælp

Når de beder om hjælp, er der nogle ældre, der let kan føle sig afvist. En kvinde på 84 fortæller for eksempel, at hun har spurgt hjemmesygeplejersken, om der er mulighed for, at der kan komme en bil og hente hende, hvis hun skal til en aktivitet. Det ville sygeplejersken prøve at undersøge, men næste gang hun kom, nævnte hun ikke noget. Kvinden gik derfor ud fra, at det ikke kunne lade sig gøre.

"Jeg tolkede det bare sådan, at det er nok negativt, og så vil hun ingenting sige. Men det ved jeg ikke, om var rigtigt. Jeg spurgte ikke ad."

- Kvinde 84

6.9 Manglende tro på, at et mere rigt socialt liv er muligt**Opgivende holdning**

Flere ældre giver udtryk for en opgivende holdning. De tror ikke rigtig på, at de kan få et mere aktivt socialt liv og taler om, at de må vænne sig til tingene, eller at det er vigtigt, at man accepterer det, man ikke kan ændre. Denne indstilling synes for nogen at være kilden til, at de bevarer optimismen, mens den for andre er en væsentlig barriere for et mere aktivt socialt liv.

Interviewer: *"Er det hver dag, du oplever denne alene-følelse?"*

Mand, 86: *Ja, det er det vel faktisk. Men det kan ikke være anderledes"*.

"Jeg har sådan nogle gang tænkt, om der var noget, jeg kunne gøre. Men nah det er der ikke. Det kan nok ikke være anderledes."

- Kvinde, 90

"Jeg har sgu ikke nogen fremtid. Men bare jeg må have det godt og ikke skal ligge og pines med et eller andet. Det er da den eneste, jeg kan håbe på: at jeg kan blive ved at have det godt lige ind til jeg siger farvel og tak. [...] Nej, jeg savner ingenting. Jeg behøver ikke mere end jeg har".

- Mand, 83

Ældre, der ikke rigtig tror på, at de kan få et mere rigt socialt liv, frygter den dag, hvor helbredet svigter og mange har behov for at vide, at der kommer hjælp, hvis de har brug for det. En mand, der er meget alene, fortæller, at han en dag faldt om på badeværelset og måtte ligge der, til hjemmehjælpen kom. For ham er der en stor tryghed i at vide, at hjemmehjælpen kommer; så er der da nogen der opdager, hvis han har brug for hjælp. Han har også en enkelt gang benyttet sig af det 'nødsignal' (nødkald), han har på sit sofabord, fordi han pludselig følte, at det hele snart var slut.

"Der var en dag, hvor jeg syntes, det hele så så håbløst ud. Det er ikke til at forklare. Så trykkede jeg på knappen. Der gik et kvarter, så kom de. Man kan sommetider falde i et sort hul. Og så er det godt at have en knap, man kan trykke på."

- Mand, 90

7 Hvordan kan kommuner og frivillige hjælpe?

Viden fra undersøgelsen blandt ensomme ældre skal blandt andet bidrage til:

- At skabe bedre sammenhæng mellem de ældres interesser og de tilbud, der findes i lokalområderne
- At skabe bedre kontakt mellem ensomme ældre og de mange frivillige organisationer, der har tilbud til ældre
- At udvikle gode tilbud, som kan hjælpe ældre ud af deres ensomhed

Derfor indeholder dette afsnit en række refleksioner omkring, hvordan kommuner og frivillige kan bidrage til, at ensomme ældre får bedre muligheder for at deltage i socialt samvær med andre.

7.1 De ældres behov og ønsker

Nogle ældre giver udtryk for, at de håber, at de kan finde nogen at følges med, finde det rigtige tilbud eller få en besøgsven. Men mange ældre, der ikke – eller i begrænset omfang – deltager i aktiviteter, kan ikke forklare hvorfor. Nogle håber, de genfinder lysten til at komme ud, så de kan opleve mere socialt samvær i hverdagen, mens andre ikke tror på, at de kan få et mere rigt socialt liv.

Et 'nej tak' kan godt være udtryk for et udækket behov

Hovedparten har svært ved at sætte ord på deres behov og ønsker, men undersøgelsen viser med tydelighed, at selvom ældre siger 'nej tak' til at deltage i aktiviteter og tilbud, kan de godt have et udækket behov for mere socialt samvær.

Umiddelbart er den sociale ensomhed lettest at spotte og nemmest at spørge ind til. Emotionel ensomhed er nemmere at overse.

Undersøgelsen peger på, at ensomme ældre kan have brug for:

1. At vide, at deres reaktion er normal

Det er vigtigt, at kommunen og civilsamfundet har opmærksomhed på de ældre, der bliver alene. Undersøgelsen viser, at en række ældre i forlængelse af sorgen over at miste har svært ved at tage sig sammen til at få ting gjort og til at komme hjemmefra. Nogle kommer videre af sig selv, mens andre har brug for hjælp.⁶ Undersøgelsen viser, at ældre, der får en alvorlig forskrækkelse i kølvandet på et akut sygdomsforløb og ældre, der bliver overfaldet, også have brug for hjælp til at komme videre.

De ældre har brug for at vide, at det er helt almindeligt, at det kan være svært at tage sig sammen, få struktur på dagen osv., når man har oplevet tab af ægtefælle, funktions-

Tag fat i de ældre, når de bliver alene

⁶ Silkeborg Kommune har eksempelvis et tilbud om et forebyggende besøg til borgere over 65, der mister en ægtefælle

evne osv.

2. Hjælp til at få struktur på dagen + det praktiske

Nogle ældre har brug for hjælp til at få struktur på hverdagen. Det kan være konkret hjælp til at 'komme igennem ugen' i form af en ugeplan, men det kan også være lavpraktisk i form af hjælp til at håndtere de daglige gøremål, der ikke har været hans/hendes 'opgave', som f.eks. madlavning eller pasning af have.

3. At blive 'taget i hånden'

Nogle ældre har brug for, at der er nogen, der tager fat i dem, og følger dem derhen, hvor de har mulighed for socialt samvær. Undersøgelsen viser, at det er opstarten og det at komme i gang, der er svært.

4. At fortælle deres livshistorie

Undersøgelsen peger på, at det at arbejde med, at de ældre skal beskrive deres livshistorier er en virksomhedsfuld metode. Når de ældre bliver alene, kan metoden være medvirkende til, at de ældre får øje på, hvem de selv er. Det kan være svært at få øje på efter mange års samliv med et andet menneske. Nogle ældre har brug for hjælp til at få 'noget ned på papir'. Her kan eventuelt tænkes i inddragelse af frivillige.

5. Samtaler: at få hjælp til at turde tage imod hjælp

Flere af de interviewede giver udtryk for, at det ikke er opfordringer om deltagelse i aktiviteter, der mangler, og deres fortællinger vidner om, at det kan være vanskeligt at sætte ind med den rette hjælp på rette tidspunkt.

Nogle ældre synes at have mistet troen på, at de kan få et mere rigt socialt liv, selvom de gerne vil have mere socialt samvær med andre. Nogle har det psykisk svært og/eller de har et lavt selvværd. De ønsker ikke, at andre – herunder kommunen, besøgsvenner osv. – skal gøre sig ulejlighed eller belemres med dem. At hjælpe de ældre til at turde tage imod hjælp kan kræve flere samtaler, og det stiller krav til, at den anden part har tid til at lytte og spørge ind.

Udfordringen er:

- Hvordan kan man via samtaler motivere de ældre, der næsten har opgivet at gøre noget ved ensomheden – som betragter den som uundgåelig?
- Hvordan sikrer man, at man ikke påtvinger de ældre aktiviteter, som de ikke har lyst til og som kan få dem til at føle sig mere "forkerte", fordi de ikke tager imod tilbuddet og måske mere alene, fordi de bliver konfronteret med det gang på gang?
- Hvordan udviser man respekt for den enkeltes beslutning/udmelding om at han/hun ikke har lyst til at deltage vs. hvordan ved man, hvornår de har brug for et 'skub' eller et helt andet tilbud, end det man foreslog?
- Hvad gør man som medarbejder, hvis man er i tvivl?

I samtalerne er det vigtigt, at have fokus på, hvad der giver livskvalitet/trivsel for den enkelte ældre?

- **Hvad der er vigtigt** for den enkelte? (at gøre nytte, at der er et indhold, at have ligesindede at tale med om svære ting med osv.)
- **Interesser** (maskiner, politik, håndarbejde osv.)
- **Baggrund** (Uddannelse, arbejdsliv, interesseområder)
- **Funktionsevne**

6. At føle, at de kan bidrage

Mange ældre vil ikke være til besvær og mister lysten til at deltage i socialt samvær, hvis de føler, at de ikke kan bidrage med noget. Det er derfor vigtigt, at der er tilbud i lokalområdet, der kan give anledning til, at de ældre bliver lyttet til, og at deres erfaringer bliver brugt. Det kan f.eks. være en tidligere håndværker, der ikke længere kan udføre fysisk arbejde, men som godt kan give godt råd om, hvordan noget skal bygges.

8 Videngrundlag

I marts-april 2012 gennemførte Marselisborg interviews med 24 ældre i Midt- og Syddjylland. Der blev gennemført 17 personlige interviews og et fokusgruppeinterview med syv damer i en enkeklub på et aktivitetscenter. Alle interviews blev gennemført af en antropolog eller en sociolog, der er vant til at interviewe og tale om komplekse emner.

8.1 Målgruppe

En spørgeskemaundersøgelse gennemført i efteråret 2011 viste, at enlige ældre og ældre, der modtager hjælp til personlig pleje eller praktisk bistand – eller har en ægtefælle, der modtager hjælp til pleje – er mere ensomme end de øvrige. På den baggrund blev der opstillet følgende kriterier, som kommunerne skulle have for øje ved udvælgelse af interviewpersoner:

Kriterier for udvælgelse af interviewpersoner

- Alle oplever ensomhed ofte eller af og til
- Både kvinder og mænd
- Forskellige aldersgrupper 65-74 og 75+ (flest 75+)
- Primært ældre, der bor alene, men ældre med en syg ægtefælle/samlever må gerne være repræsenteret
- Ældre der modtager hjælp til pleje og/eller praktisk bistand og/eller har fysiske helbredsproblemer skal være repræsenteret
- Bosiddende både i byer og på landet

8.2 Udvalgelse af interviewpersoner

De fem kommuner bidrog til at udvælge interviewpersonerne. Styregruppemedlemmerne tog kontakt til kommunale frontmedarbejdere, der ser de ældre i det daglige: forebyggende medarbejdere, hjemmesygeplejen, hjemmeplejen samt medarbejdere i aktivitets- og dagcentre.

De 17 ældre, der har deltaget i enkeltinterviews fordeler sig som følger:

Interviewpersoner

- 10 mænd og 7 kvinder
- 4 i alderen 65-74 år og 13 i alderen 75-93 år
- 2 har pt. en syg ægtefælle, hvoraf den ene bor på plejehjem
- 12 modtager hjælp til praktisk bistand. Heraf er der 4, der også får hjælp til personlig pleje. 5 modtager ingen hjælp
- 6 har været enker/enkemænd i mere end 5 år, 6 har været enker/enkemænd i mindre end 5 år, 2 har været fraskilt i mere end 5 år, 3 er gift (en har ægtefælle på plejehjem, en bor i handicapbolig mens manden bor i deres fælles hus og en bor med sin kone, der er alvorligt syg)
- 12 bor i en by, 5 bor på landet
- Alle bor i egen bolig; villa, landsted, rækkehus, lejlighed eller ældrebolig.

Fokusgruppeinterviewet blev gennemført med 7 enlige kvinder i alderen 69-89 år.

8.3 Gennemførelse af interviews

15 personlige interviews blev gennemført i de ældres eget hjem, mens 2 blev gennemført på et aktivitetscenter. Fordelen ved at være i de ældres eget hjem var, at det blev naturligt at spørge ind til familie og børn, når der eksempelvis hang billeder på væggen. Ældre på plejecentre var ikke inkluderet i undersøgelsen.

Alle interviews havde en varighed på 1,5-2,5 timer. Interviewene blev optaget på bånd og efterfølgende aflyttet og delvist transskriberet.