

● Om at møde ældre ensomme

Af Gert Jessen og Elene Fleischer



Biografi

Gert Jessen er cand. phil. og uddannet diplomleder, har i 25 år arbejdet med forskning i og forebyggelse af svær mistriivsel og selvmordsadfærd.

Se mere på www.gjconsult.dk, www.livsmod.net og www.ensomhed.info. Elene Fleischer er bachelor i humanistisk kommunikationsvidenskab og ph.d. med en afhandling om selvmord som nonverbal kommunikation. Se mere på www.elene.dk og www.nefos.dk.

Gert Jessens adresse

H. C. Andersens Gade
6, 5000 Odense C.
info@gjconsult.dk

I praksis støder vi ofte på ældre patienter, der ikke trives pga. ensomhed. Vi kan ikke snakke den tungere ensomhed væk, siger forfatterne til denne artikel. Nok tværtimod. At møde ensomme ældre med netværkstilbud om at være sammen med andre kan være en udmærket løsning for nogle, mens ældre, der er ramt af tungere ensomhedsformer, ofte vil vælge disse tilbud fra. Skal vi gøre os forhåbninger om at blive bedre til at møde ældre ensomme, skal vi være bevidste om de tre former for ensomhed, der beskrives i denne artikel.

MÅNEDSSKRIFT
for almen praksis

De fleste mennesker er formodentlig af og til eller mere permanent ensomme, men hen mod livsafslutningen fylder tankerne om forklaringer på dødens og livets store spørgsmål mere og mere. En kamp udspiller sig mellem afhængighed af andre og ønsket om selvstændighed. Hvor meget eller hvor lidt kan man bestemme selv? Det handler om værdighed.

Om den enkelte kan udholde at være i den tilstand, afhænger af personlig psyke og af evnen til at være i det smertefulde og tilsyneladende meningsløse, som ofte er vanskeligt at sætte ord på og tit bliver omgivet af tavshed. Ensomhed, mangel på samvær, samtale og tavshed er tæt forbundet.

At nå hinanden ud fra forskellige udgangspunkter, kræver både fornemmelse, kundskab, god vilje og gerne livserfaring og konkret viden om de forskellige former for ensomhed.

Der er imidlertid en del udbredte antagelser om ensomhed, også blandt fagprofessionelle, som virker hindrende for forståelse og afhjælpning. Især den almindelige opfattelse af, at ensomhed blot er det samme som at være uønsket alene uden sociale relationer, kommer til

at stå i vejen for en hensigtsmæssig tilgang til ældres tungere former for ensomhed.

Skal vi gøre os forhåbninger om at blive bedre til at møde ældre ensomme, er det nødvendigt at være bevidst om de tre basale former for ensomhed, der bør håndteres på hver sin vis:

- den eksistentielle ensomhed
- den emotionelle ensomhed
- den sociale ensomhed

At skelne mellem de tre ensomhedsformer lægger sig op ad en kognitiv forståelse, hvor der skelnes mellem den tankemæssige, den følelsesmæssige og den handlende/kommunikerende del. Samspillet mellem tanker og følelser påvirker vores handlinger, herunder at kommunikere. Vi bør anvende alle tre elementer af ensomhed i stedet for endimensionelt at fokusere på det at være uønsket alene.

Emotionel ensomhed

Den ene form for ensomhed, der følger med i livets sidste fase, er bundet til vores følelser. De fleste af os reagerer med følelsesmæssig ensomhed, når vi mister noget eller nogen af værdi, og en følelse af uretfærdighed sniger sig ind. Et tab af et betydningsfuldt menneske kan vi opleve på en måde, der minder om at miste en del af os selv. Vi synes at stå tilbage i verden som et halvt menneske.

Selvfølgelig kan vi være så meget alene, enten ønsket eller uønsket, at vi kun har os selv og de følelser, vi nærer til os selv, men i de fleste relationer er afsenderen og modtageren to forskellige individer. Der er tale om et vi-forhold, hvor følelserne er den lim, der knytter de to sammen til en helhed i et ægte vi-forhold, der for gamle ægtepar mere kan have karakter af en vi-identitet end af to individer sammen. I alderdommen og ved livets afslutning vil denne helhed på et tidspunkt gå i stykker, og den, der sidder tilbage med tabet, vil opleve en emotionel ensomhed, fordi vi-forholdet skal erstattes af et alene-jeg.

Den emotionelle ensomhed oplever vi derfor som en dyb tomhed og en følelse af ikke at være »hel« længere eller at være fortabt. Det er nærliggende at tro, at vi kan lindre den emotionelle ensomhed ved at tale med andre om det. Det er imidlertid kun muligt, hvis den lyttende forstår og erkender, at emotionel ensomhed ikke kan forhindres eller fjernes, men alene lindres ved at være nærværende for det ensomme menneske.

Den emotionelle ensomhed kan ikke snakkes væk. Den forsvinder heller ikke ved, at vi laver forskellige aktiviteter sammen. Den kan ligefrem forstærkes, hvis vi er sammen med andre. Vi kommer ikke til at synes, at livet er værd at leve uden det af betydning, som vi har tabt, blot ved at være omgivet af mennesker. Især hvis de er uvidende eller ikke er bevidste om den form for ensomhed, som vi bærer rundt på.



Skal vi gøre os forhåbninger om at blive bedre til at møde ældre ensomme, skal vi være bevidste om de forskellige former for ensomhed, der skal håndteres på forskellig vis.

Foto: Thyra Hilden

For at vi kan sætte os ind i et ensomt menneskes sindstilstand, er forudsætningen en gerne erfaringsbetinget viden om, at emotionel ensomhed, ligesom eksistentiel ensomhed, er et menneskeligt grundvilkår, der ikke kan tales eller handles væk.

Emotionel ensomhed kan kun lindres ved, at psyken får lov til blot at være og ved at blive mødt med forståelse uden krav. At være sig den emotionelle ensomhed bevidst betyder også, at det ensomme menneske trækker sig lidt eller meget væk fra alle de mennesker, der ikke forstår dette vilkår.

Vi må give den tid, der er nødvendig, til at erkende savn og tab som noget både meningsløst og meningsfuldt ved livet.

Vi skal være til stede med en respektfuld og ydmyg accept af, at vi ikke forstår, hvad den anden forstår og føler, eller hvordan det i det hele taget er at være den anden.

»Vi er faktisk heldige, hvis vi får del i de tanker og følelser, som det emotionelt og eksistentielt ensomme menneske har. Når vi endelig oplever at få lov til at være med i dette fællesskab, skyldes det ofte, at vi har en erkendelse af, at vi ikke kan forhindre ensomhed, men at vi sammen oplever forsøg på at finde ord for ensomhedens væsen«, siger Elene Fleischer.

Eksistentiel ensomhed

Når vi nærmer os døden, medfører det næsten altid en række tanker om

vores eksistensgrundvilkår, døden og de valg, som vi har foretaget i livet. Vi kan alle reflektere over, hvordan vores egen død skal og bør være, og over, på hvilken måde vi forestiller os at reagere i perioden op til. For de fleste af os er det dog vanskeligt at holde fast i de konkrete tanker ret længe ad gangen, og vi oplever eksistentiel eller tankemæssig ensomhed.

Det kan være svært at tale med andre om emner som liv, død og selvvalgt død. Men kan eller tør vi ikke være sammen om de store spørgsmål, når vi egentlig har et behov for det, opstår der usynlige barrierer mellem mennesker. Når det lykkes, lukkes der til gengæld mange døre op.

Den alvorligt syge eller døende har nogle gange behov for mennesker omkring sig hele tiden, og nogle gange behov for kun at være sammen med den eller de allernærmeste. Og andre kan måske slet ikke udholde at have snakkende og sorgfulde ansigter omkring sig, men ønsker blot at få fred til at udforske den sidste del af livet selv. Men han eller hun bør ikke være uønsket alene.

»De, der er omkring det gamle, syge eller døende menneske, skal huske, at der er forskel på at være uønsket alene og ønsket alene. Der kan for den enkelte nemlig være stor forskel på at være uden ønsket kontakt med andre – og så at være eksistentiel eller tankemæssig ensom«, siger Gert Jessen.

Tanker om mening, liv og død skal der ikke nødvendigvis altid sættes ord på. Tanker, der er født i et rum af eksistentiel ensomhed, kan vi oftest kun sætte ord på, når vi oplever en vedkommende, respektfuld samhörighed med et andet menneske. Og selv her kan vi ikke altid finde ordene.

I en sådan situation er det alligevel muligt at erkende ensomheden og ved fælles indsats forsøge at omsætte tanker til tale i det trygge samvær, hvor der både er respekt for og accept af, at vi som mennesker er forskellige og har forskellige tanker, erfaringer og evner til at udtrykke dem. Lykkes dette, bliver vi for en periode hinandens fortrolige i en dyb gensidig interesse.

For at kunne opnå det må vi som en begyndelse forholde os til vores egne tanker om de svære og tunge eksistentielle spørgsmål. Først derefter kan vi anvende vores egen erfaring, færdigheder og evner til at tale og lytte til det, der nogle gange bliver sagt helt uden ord om det svære og tunge.

Alenehed

Vi kalder ensomheden for alenehed, når et menneske står uden netværk, enten fordi det ensomme menneske er fravalgt af andre, eller fordi det ensomme menneske selv har fravalgt eller ikke har evne og viden til at opbygge nye relationer. Det bærende i denne form for ensomhed er fravær af sociale samtaler eller et talefællesskab, hvor-

for vi nogle gange også bruger begrebet *relationel ensomhed* om situationen. En social færdighed er at vide, hvordan vi begynder, vedligeholder og afslutter en samtale. Det er en forudsætning, at begge kommer til orde, og begge indstiller sig på at svare den anden der, hvor den anden er. Smalltalk kan dog være en stor udfordring for mange ældre, der ikke har lært at snakke blot for at snakke. De er opvokset i en tid, hvor tavshed var guld og smalltalk spild af tid.

»Vi bliver ramt af aleneheden, når vores eksistentielle eller emotionelle ensomhed efter et tab eller anden krise ikke bliver imødekommet uden krav, f.eks. når vi oplever omgivelsernes utålmodige forventninger om at ,komme videre'«, fortæller Elene Fleischer.

Voksne og ældre efterladte fortæller, at når de efter en rum tid igen skal sætte ord på deres situation, har de »glemt« deres tidligere sociale færdigheder. De opdager, at de ikke får spurgt til, hvordan deres veninde har det, og hvordan det går med personer i familien eller netværket. De har glemt de regler, der gælder for sociale relationer og venskaber.

At blive gjort ensom

Hvis vi ikke kender til eller har respekt for eksistentiel og emotionel ensomhed, kan vi ofte bevidst eller ubevidst reagere med at afvise den kriseramte eller sørgende som utaknemmelig, egoistisk eller blot sær. Sorgramte kan dermed opleve sig udelukket af fællesskabet.

Venner og familie kan i bedste hensigt forsøge at overtale eller nærmest »tvinge« et sørgende ensomt menneske, der lider i sin emotionelle ensomhed, ud til familiekomsammen eller fællesaktiviteter.

»Det medfører jo, at sørgende bliver sig deres emotionelle ensomhed endnu mere bevidst, føler sig anderledes eller forkerte og trækker sig væk fra det sociale fællesskab. At føle sig forkert over at være den, man er lige nu, er skamfuldt. Ensomhed og skam følges ad«, siger Gert Jessen.

Sørgende kan synes, at det er bedre at sidde ensomt og have mulighed for at græde over smerten frem for at lade, som om overfladisk samvær, sniksnak, hygge og glæde virker. Og hvis vi samtidig mener, at vi ikke vil ligge nogen til last med vores »halve person«, foretrækker vi at isolere

Boks 1 / De tre typer ensomhed.

I vurdering af ensomhed skal alle tre former for ensomhed indgå:

Emotionel (følelsesmæssig) ensomhed. Knyttet til egen følelser, f.eks. i forhold til tab af betydningsfulde personer og værdier.

Eksistentiel (tankemæssig) ensomhed. Knyttet til jeget, livet og døden.

Social ensomhed (alenehed). Knyttet til mangel på relationer.

os – fra familie, venner og forskellige tilbud om »at være sammen med andre«.

Emotionelt og eksistentielt ensomme mennesker trækker sig fra fællesskab ind i isolationen for at beskytte sig selv. Det er lettere at bære sin ensomhed med smerte i alenehed end ved at vise en side af sig selv, der ikke er sand. Og det er mere sikkert end risikoen for at miste kontrol over sine følelser blandt andre. Når vi alligevel søger fællesskabet, oplever vi tydeligt eksistentiel og emotionel ensomhed kombineret med fornemmelsen af ikke at høre til som en ultimativ ensomhed. Isolation er faktisk at foretrække.

Vi forstår først ensomhedens tre facetter, når vi erkender, hvordan det er at være omgivet af venner og familie, og alligevel – eller måske netop derfor – oplever os ekstra følelsesmæssigt ensomme som følge af en partners død. Når vedkommende oplever den emotionelle ensomhed i fællesskabet, resulterer det ofte i en oplevelse af at være forkert og ikke normal. Oplevelsen medfører eksistentiel og emotionel ensomhed, der fører til endnu mere ensomhed.

Lån ord

Sam-tale betyder at tale sammen, og det vil sige tale sammen, til der er en fælles forståelse af hinanden, hvilket ikke er det samme som at være enige om alt. Skal vi kunne hjælpe mennesker, der oplever sig ensomme, uanset hvilken type ensomhed det drejer sig om, må vi kunne se både vores egen og den andens virkelighed. Og vores egen og den andens oplevelse og forståelse af, hvad ensomhed er.

Tit begynder en god samtale med sam-vær, altså blot det at være sammen. Vi kan indlede med lidt generel snak om vejr og vind, og det som sker lige nu. Denne generelle snak om stort og småt er mulig, hvis vi har de fornødne kompetencer til at vedligeholde en nærværende »snakkerelation«.

»Nogle gange ændrer snakken sig til en sam-tale næsten uden, at vi mærker det. Det sker, når den ændrer sig til noget, der berører og engagerer os. De fleste af os behøver dog både livserfaring, træning og mod kombineret med ydmyghed og respekt for den anden for at kunne tale om livets smerte, døden og ensomheden ved de store tanker. Gennem en vedkommende og meningsfuld samtale får vi en bedre forståelse af os selv og ensomhedens betydning og derigennem også en bedre forståelse for andre ældre, gamle eller langtids-syge«, siger Elene Fleischer.

Vi skal ikke kun forholde os til den anden, men vi må som samtalepartnere først og fremmest vende blikket indad. Det er denne del af samtalen, som kan være vanskelig, krævende og udfordrende. At mærke sig selv og sin egen ensomhed er ikke specielt vanskeligt, uden at vi dog bevidst forholder os til det. At finde ord for de tanker og følelser, som det medfører, er derimod særdeles vanskeligt.

Skal vi bryde den
ensommes tavshed,
må det gøres med
respekt og ydmyghed
Foto: Claus Dalgaard



Nogle gange kan det være lettere at finde dækkende ord, når vi i en samtale hører andre bruge de ord, som vi mangler. Så er det, vi kan sige: »Ja, det er netop lige præcis sådan, jeg har det«. Eller: »Ja, det minder om de tanker, der konstant kører rundt i mit hoved«. Vi kalder det "at låne ord" til den, der mangler ord til at beskrive egne tanker og følelser. Når dette sker i samtalen, kan vi opleve betydning, fylde og mening. Når det ikke sker, oplever vi os ensomme og måske endda usynlige.

Vi kan også erkende egne tanker og følelser, når de genkendes i en anden, eller vi sætter os i den andens sted. Det er som at læse en god

bog, hvor vi kan spejle os i andres oplevelser, og hvor vi får tilført dækkende ord for følelser og tanker, som vi ellers har vanskeligt ved at beskrive. Det meningsfulde kan så at sige udspringe af det meningsløse, som vi sammen sætter ord på.

Ensomhedens tavshed

Tavshed er et helt almindeligt fænomen, der hænger uløseligt sammen med ensomhed og manglen på ord til at udtrykke den. Alle i en samtale opfatter og tolker tavshed, men ikke nødvendigvis på samme måde, og vi giver udtryk for meget forskelligt uden brug af ord.

Derfor skal der være mindst to til tavshed, ligesom der skal være mindst to til samtale, og det væsentligste ved at tale sammen er at skiftes til at tale og lytte. Ligesom samtalen forudsætter tavsheden et jeg-du-forhold.

Bliver vi mødt af tavshed, vil vi reagere følelsesmæssigt ved at tillægge tavsheden en bestemt personlig betydning, og vi vil forsøge at forstå, hvad der ligger bag. Det er typisk for mødet med tavshed, at vi ofte tolker den negativt, som noget ubehageligt, hvad der sjældent sker ved stilhed.

Når en person ikke kan eller vil tage ordet, efter at en anden har givet slip på det, oplever vi det som et brud på de uskrevne regler om en samtales almindelige forløb. Det er tavsheden, vi registrerer frem for det, der bliver sagt med ord, og vi mærker den helt ind i kroppen. »Tavsheden er til at skære i«, siger vi. Tavshed kan være udtryk for resignation over, at vi ikke kan finde ord for vores tanker og følelser. På den måde kommer ensomheden til udtryk som tavshed og bliver en forstærkelse af følelsen af ensomhed.

Sniksnak

I nogle tilfælde bliver tavshed og den bagvedliggende ensomhed hverken forstået, respekteret eller imødekommet. Vi kan opleve at blive fastholdt i løs snak, hvor samtalen ikke når ud over overfladiske emner som vind og vejr eller hvem, der nu har sagt hvad til hvem. Snakken bliver vedligeholdt med ord uden følelsesmæssig dybde eller tanke-mæssig erkendelse. Det sker, fordi mange nøjes med at snakke og høre den anden snakke, men ikke kan eller vil dele de følelser, der ligger bag valgene af ord.

»Vi kan fortsætte talestrømmen ind i den andens tavshed for at holde samtalen i gang, fordi vi selv ikke kan udholde at være i tavsheden, oplever den som pinlig eller tror, at vi ved bedre. Altså sniksnak i stedet for samtale. Misforståelser af den art er helt almindelige, når vi ikke forstår, respekterer eller opfatter indholdet i den andens tavshed. Det føles krænkende, også selvom den, der taler, måske gør det i en god mening«, fortæller Gert Jessen.

Den, der har forsøgt at tale tavsheden og ensomheden væk på denne

Hvad skyldes isolation og tilbagetrækning?
Eksistentiel og emotionel ensomhed forstærkes, hvis ensomhed udelukkende ses som socialt betinget.
Hvad tænker du om dig selv, dit liv og din død? (Eksistentiel ensomhed)
Hvilke følelser fylder mest lige nu? (Emotionel ensomhed)
Mangler du nogen at snakke eller være sammen med? (Social ensomhed)

måde, vil forundret kunne sige: »Vi taler da ellers så godt sammen«, mens den ensomme sidder endnu mere ensom tilbage.

Vær til stede

Skal vi bryde den ensomes tavshed, må vi gøre det varsomt med respekt og ydmyghed. Det er imidlertid vigtigt, at vi forstår, at tavshed ikke nødvendigvis og for enhver pris skal brydes. Som i al form for samtale skal man forsøge at forstå, hvad der bliver sagt også uden ord. Vi skal altså ikke bryde tavsheden, hver eneste gang den mødes, eller med det samme, for den kan være vigtigere end ord, og i nogle tilfælde skal vi blot kunne rumme den.

Skal vi håndtere tankemæssig og følelsesmæssig ensomhed, kan vi kun gøre det i en erkendelse af, at der ikke er tilstrækkeligt med ord, der kan dække vores tanker og følelser. Af den grund er det vigtigere at være til stede for hinanden end blot at tale *til* det eksistentielt eller emotionelt ensomme menneske.

Vi kan erkende, at vi ikke har et fælles ordforråd, og vi kan ydmygt høre den andens tanker og hjælpe med at finde netop de udtryk, der ikke tidligere har været ord for. Lykkes det, kan vi som eksistentielt eller emotionelt ensomme mennesker få styrke til og glædes ved at være i nuet sammen med et andet menneske. Når det ikke lykkes, oplever vi ikke at blive forstået eller måske endda, at andre vil være klogere på vores inderste tanker og følelser, end vi selv er. Så synes det bedre at være alene med tankerne og følelserne end at opleve sig mærkelig og forkert i mødet med andre.

Vi må således bryde tavsheden på en ordentlig måde. Det er især vigtigt, hvis mennesker befinder sig i svære livssituationer med megen ensomhed, f.eks. når de oplever sig krænket, ikke føler sig hørt, går med tanker om døden eller er tavse på grund af dødsfald eller alvorlig sygdom i den nære familie.

»Er vi sammen med mennesker, hvor ensomhed og tavshed går hånd i hånd, skal vi kunne rumme begge dele og først og fremmest kunne være til stede sammen med den anden. Det er med til at støtte den andens værdighed«, slutter Elene Fleischer.

Økonomiske interessekonflikter: ingen angivet.

Boks / Nøglebudskaber.

Respekter ældre menneskers værdighed. Lyt til deres erfaringer og anerkend deres følelser.

Kvinder og mænd kan have forskellige udtryksmåder.

Det er afgørende at samarbejde med de nærmeste pårørende.

Vurder supplerende information (sygejournal, familiemedlemmer eller andre nære).

Handlingsplan udarbejdes og følges op.

Søg assistance, hvis du mener ikke at have den nødvendige faglighed.

Er du bekymret, så efterlad aldrig den ramte ældre alene, før du har etableret kontakt til anden relevant netværksperson (det støttende og ledsagende princip).

Supplerende litteratur

Fleischer E. Den meningsgivende samtale. Præstebladet 2012;(4).

Fleischer E. Den professionelle samtale. Psykologi 2009;(4):12-13.

Fleischer E, Jessen G. Eksistentielle samtaler med ældre mennesker. Suicidologi 2008;(2):16-9.

Fleischer E, Jessen G. Når himlen er nær. Som

ældre oplever de forskellige former for ensomhed. Frydenlund, 2013 (se www.ensomhed.info).

Fleischer E, Jessen G. Når tavsheden taler. Om tavshed og om hvordan tavshed håndteres (bog og dokumentarfilm). GPO, 2004.

Jessen G, Fleischer E. Om at løse tavshedens greb. Socialpsykiatri 2005;(2):28-31.

Materialer om ældre og ensomhed

Fleischer & Jessen har udviklet et større informations- og forebyggelsesmateriale om ensomhed blandt ældre, herunder filmportrætter, undervisnings- og samtaletræningsfilm, 'Forebyggelsesguide til fagpersoner. Ensomhed, tab, depression, selvmordsadfærd' med tutorial med mere. Se det hele på www.ensomhed.info.

Se også supplerende materiale fra MediBox

Ensomheds hos ældre – screening for risiko

<http://www.medibox.dk/show.php?docid=34138>



Ensomhed – spørgsmål til den ensomme

<http://www.medibox.dk/show.php?docid=35083>

