

CHRISTINA ALLASKOG

Plötsligt kom ensamheten

– nio röster om äldres ensamhet



Riksföreningen
ÄLDRES HÄLSA

© Riksföreningen Äldres Hälsa 2022

ISBN: 978-91-527-4014-9

Första upplagan, första tryckningen

Formgivning: Olof Werngren

Illustration: Aina von Segebaden

Tryckeri: Arkitektkopia, Bromma

Utgivare: Riksföreningen Äldres Hälsa

Materialet ges ut med stöd av Allmänna arvsfonden.

Innehållsförteckning

Inledning	6
Jag var hans halva, och han var min halva <i>Victoria, 79 år</i>	9
Bagaren från västkusten <i>Kurt, 88 år</i>	17
Plötsligt kom ensamheten <i>Ingegärd, 89 år</i>	27
Att bära sorgen åt sin älskade <i>Jan, 79 år</i>	39
Social med social fobi <i>Rolf, 69 år</i>	55
Dotter till en "tigermamma" <i>Marie, 63 år</i>	67
Som att flytta till en ny stad <i>Jessica, 42 år</i>	81
Det naturligaste som finns – gemenskap med andra <i>Therese, 50 år</i>	91
Att vara ensam i sin generation <i>Ingmar Skoog, 67 år</i>	103
Några tips till dig som vill bryta upplevd ensamhet	114
Avslutning	115
Mer från oss	116

Plötsligt kom ensamheten är en del av Hälsoprojektet
– för och av äldre som bedrivs av Riksföreningen
Äldres Hälsa. Projektet finansieras av Allmänna
arvsfonden.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Inledning

Plötsligt kom ensamheten – nio röster om äldres ensamhet är en bok om äldres ensamhet ur olika perspektiv. Den är skriven till dig som upplever eller har upplevt ensamhet och vill ta del av andras berättelser. Den är till dig som är anhörig och kanske känner dig ensam i din anhörigroll till någon som du tror upplever ensamhet. Den är till dig som möter ensamhet i din yrkesroll och inte riktigt vet hur du ska bemöta den. Den är till dig som kanske inte har funderat så mycket på ensamhet och helt enkelt vill veta mer. Oavsett om du har erfarenhet av ensamhet eller inte så vänder sig den här boken till dig.

Plötsligt kom ensamheten utgår från nio intervjuer gjorda under 2020 och 2021 med personer som på olika sätt har erfarenhet av eller kunskap i ämnet. Fem av intervjuerna är med äldre som på något sätt har egen erfarenhet av upplevd ensamhet. En av intervjuerna är med en anhörig som belyser ämnet ur ett anhörigperspektiv, och två av intervjuerna är med yrkesverksamma inom äldreomsorgen. Sist men inte minst innehåller det sista kapitlet en intervju med en forskare på området åldrande och ensamhet.

Vissa intervjuer genomfördes fysiskt medan andra genomfördes på distans med anledning av den rådande pandemin. Boken kan läsas i sin helhet eller som enskilda intervjuer, beroende på vad som känns relevant för dig.

Min förhoppning är att boken ska bidra till ökad förståelse för hur ensamhet kan upplevas. Kanske kommer du att känna igen dig i andras berättelser och kanske kommer du att få nya perspektiv genom att läsa om olika erfarenheter av ensamhet.

För det är ju faktiskt så, att trots att man ibland kan känna sig ensam så är man inte ensam om det.

Stockholm, sommaren 2022

Christina Allaskog

Jag var hans halva, och han var min halva

VICTORIA, 79 ÅR

Jag sitter på tunnelbanan i Stockholm och är på väg för att träffa Victoria. På den korta resan flyter tankarna iväg, och när jag kommit fram och möter Victoria visar hon mig in i byggnaden där vi ska genomföra intervjun. Vi sätter oss ned vid ett bord alldeles i närheten av entrén.

EN VÄRLDSMEDBORGARE SOM HAR LANDAT I SVERIGE

Victoria är född i Colombia, uppvuxen i Colombia och New York, och har bott några år i Sverige innan hon hamnade i Chile där hon mötte sin stora kärlek. Victorias mamma kom från Colombia och hennes pappa från Sverige. Pappan dog när Victoria var ung vuxen. Under sina år i Sverige träffade Victoria sin första make och hon reste med honom till Santiago i Chile där han blev placerad genom sitt arbete. Äktenskapet höll i fem år och när det tog slut hade Victoria sin bas i Chile. Efter en tid träffade Victoria Fernando, och de blev snabbt ett par. Efter några år i Chile flyttade de till New Hampshire i USA där de hade några vänner. I USA blev de sedan kvar i många år innan Victoria till sist längtade tillbaka till Sverige, och paret flyttade då till Sverige och hamnade till slut på det servicehus där Victoria bor i dag.

DEN STORA KÄRLEKEN FERNANDO

Efter skilsmässan från sin första make levde Victoria ensam och hade inga planer på att träffa en ny man, men sedan dök Fernando upp i hennes liv – som aldrig blev detsamma igen.

Kan du beskriva Fernando – vem var han?

Victoria upprepar de sista orden i min fråga – "Vem var han?" – och blir sedan tyst i några sekunder innan hon fortsätter:



Jag var hans halva, och han var min halva.

Fernando finns inte längre med oss och det är märkbart att saknaden efter honom finns närvarande hela tiden, även så här nästan tre år efter hans bortgång. Victoria blir påtagligt berörd när Fernandos namn nämns, och jag försöker i stället leda in samtalet på hur det hela började.

Hur träffades ni?

Victoria tittar ner i bordet, och plötsligt anar jag ett svagt skratt.

Vi hade en gemensam vän, och han ringde till mig och sa: 'Vill du gå ut?' 'Nej', sa jag. Jag låg i sängen och det var i juli månad i Chile. Det var vinter, så jag låg i min säng, och det var varmt och skönt. Nej, jag skulle inte gå ut, det var kallt ute. 'Nej', sa han, 'jag vill att du ska träffa någon.' 'Nej, jag vill inte träffa någon.' Men han tjtade och tjtade. Så till slut gick jag upp ur sängen, duschade och gick ut med dem på diskodans. Det var med Fernando, det var juli månad och jag tror att året var 1977.

Victoria berättar hur de genast föll för varandra, att det var kärlek vid första ögonkastet. Ofta tutade det upptaget när hon och Fernando försökte ringa till varandra, och anledningen var att de ringde till varandra exakt samtidigt.

Victoria och Fernando blev snabbt ett par och flyttade därefter ihop. Under perioder kom Victorias mamma på besök från Colombia. Paret bodde i Chile tills de valde att flytta till New Hampshire i USA, där paret hade några vänner. I USA bodde de sedan i många år innan de flyttade till Sverige som Victoria längtade till, och där hon nu har landat.

DEN STORA SORGEN

En kort tid efter att Victoria och Fernando hade kommit till Sverige fick Fernando svåra magsmärtor, varpå han uppsökte läkare. I samband med det konstaterades att Fernando hade fått cancer, och behandling påbörjades omedelbart med cellgifter. Det blev en stor chock och

Victoria förstår än i dag inte varför just Fernando drabbades av detta, han hade aldrig tidigare varit sjuk. I Sverige hade paret inga vänner eller bekanta, de hade bara varandra.

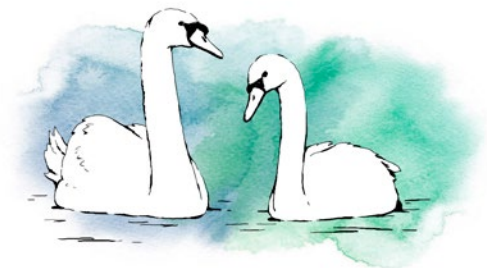
Under hösten 2017 flyttade paret till en lägenhet i ett servicehus, och bara några månader senare, i december 2017, dog Fernando till följd av långt framskriden cancer. Victoria hade nu förlorat sin andra hälft som hade stöttat henne i vått och torrt sedan fyra decennier. Hon hade inga släktingar kvar i Colombia och bara några kusiner kvar i Sverige, som hon hade förlorat kontakten med. Det som återstod var några vänner bosatta i utlandet och hennes avlidne makes syskon, även de bosatta utomlands.

Victoria berättar att Fernando hade fyra syskon, varav en syster, likt Fernando, hade avlidit till följd av cancer, och då vid 45 års ålder. Tre syskon återstår alltså, och Victoria har god kontakt med två av dem: en bror som bor i Australien och en syster som bor i USA. Fernando var Victorias familj, och när han plötsligt inte fanns kvar längre blev hans syskon och andra som hade känt honom allt viktigare för Victoria. Mitt intryck är att dessa kontakter på något sätt symboliserar Fernando och därför har blivit som en länk till honom när han själv inte finns kvar.

Känns det bra med den här kontakten för att det finns en koppling till Fernando?

Ja, en koppling med Fernando. Och med andra vänner som jag har, det är en koppling med Fernando där också, därför att de kände honom, de vet vad som hände och de vet alltihop, de kände oss, det finns en koppling där.

Victoria förklarar att just kontakten med Fernandos syskon och deras gemensamma vänner är viktig för henne. Den upplevs som en tröst, något som hon inte annars upplever i kontakten med personer som inte kände honom.



ATT HANTERA ENSAMHETEN

Jag frågar vad Victoria gör för att känna sig mindre ensam när hon saknar Fernando.

Jag gör saker, men inte för att inte känna mig ensam, förstår du? Jag tror att jag alltid känner mig ensam utan Fernando. Det är två olika saker. Det har hänt två gånger att det... det är väldigt kort, en sekund eller mindre, jag känner 'oj, jag måste göra det, för Fernando ska komma', och ibland, det har hänt två gånger, att jag kände honom.

Menar du att du kände hans närvaro?

Ja, och då trodde jag att jag var tokig. Men jag pratade med en god vän i staterna som är psykolog, han sa att det är normalt att känna så.

Det blir tydligt att det är just Fernando som Victoria saknar, och hon förklarar att ingen annan kan ersätta honom. Om hon inte kan vara med honom föredrar hon att vara ensam.

Hur tänker du kring ordet ensamhet, vad betyder det för dig?

Ja... om man har lärt sig att bo med sig själv, då är man inte ensam.

Victoria berättar att hon har regelbunden kontakt med sina utländska väninnor och två av Fernandos tre kvarvarande syskon. Victoria förklarar att hon kan sitta i timmar i telefon och upplever att hon får det sociala stöd som hon behöver tack vare dessa kontakter.

Har det någon betydelse att de här personerna inte bor i Sverige, att du inte kan träffa dem så lätt?

Nej, nej. Det skulle vara trevligt om de kunde komma och hälsa på, men de bor väldigt långt bort och det kostar pengar och så vidare. Jag vill gärna åka till Australien och hälsa på Fernandos bror, men det är lättare sagt än gjort.

Trots att Victoria har vänner och anhöriga utomlands, på långt avstånd, upplever hon att hon är på rätt plats nu när hon har landat i Sverige. Victoria håller kontakten med sina väninnor och Fernandos syskon via telefon och sociala medier, vilket gör att det sociala stödet ändå känns nära på något sätt. Vidare medger hon att hon även tycker om att observera andras sociala medier, men att hon sällan skriver något öppet själv om sitt eget privatliv eftersom hon vill hålla det privat.

Victoria berättar att hon försöker hålla sig aktiv men att hon, likt många andra, upplever begränsningar till följd av pandemin. Utöver detta har hon även vissa ekonomiska begränsningar. Victoria tycker om matlagning och att resa, men hon är mån om att köpa bra, vegetarisk mat, vilket är dyrt. Resor kan hon ibland göra tack vare ekonomiskt stöd från sina utländska väninnor.

Tack vare sin Ipad kan Victoria ändå hålla sig sysselsatt med sina kontakter via sociala medier, se filmer eller serier. Hon uttrycker en önskan om att kunna gå kurser, i exempelvis matlagning, dels för att hon är intresserad av just matlagning, dels för att byta miljö och komma ut ur lägenheten ibland. Samtidigt är hon väldigt tacksam över sin lägenhet i servicehuset.

Du trivs här på servicehuset?

Oh ja, oh ja, jag tycker om min våning och jag trivs där, och det är soligt och vackert, och på vintern har jag mina små vänner som hälsar på, de där fåglarna. Jag sätter ut mat till dem och de är väldigt roliga att titta på.

Fåglar, framför allt svanar, är väl väldigt trogna och byter inte partner utan håller ihop?

Victoria ler och säger med ett skratt:

Ja, det är många som är så. Inte som vi människor.

EN KÄRLEK STARKARE ÄN DÖDEN

På vägen hem från min intervju med Victoria kan jag inte låta bli att tänka på henne som en trogen svan som nu har förlorat sin andra hälft och som försöker hitta sin egen plats i tillvaron. Saknaden försvinner aldrig, men det verkar handla om att lära sig leva med sin saknad, och det verkar i grund och botten handla om en kärlek som är starkare än döden.

VARFÖR MÅR VI DÅLIGT AV ENSAMHET?

Vi människor har ett grundläggande behov av att känna samhörighet med andra. Det beror på att vi i vår tidiga utveckling var beroende av varandra för att få skydd mot faror av olika slag – vi kunde helt enkelt inte överleva på egen hand.

Att vi mår dåligt av upplevd ensamhet, trots att vi i dag inte är lika beroende av andra på samma sätt som tidigare, är alltså en reaktion och ett varningssystem som tros leva kvar inom oss som en del av evolutionen.

*Källa: Att höra till: om ensamhet och gemenskap.
Peter Strang, Natur & Kultur, 2014.*

Bagaren från västkusten

KURT, 88 ÅR



Jag befinner mig på ett äldreboende i Västsverige där jag ska träffa Kurt. Jag har fått tillåtelse att komma in i byggnaden trots att det råder restriktioner till följd av pandemin. Personalen på boendet visar mig in på ett rum där jag ska få träffa Kurt för att genomföra intervjun. Kurt är blind och får hjälp att komma till sin stol på andra sidan bordet. Jag låter blicken svepa över rummet för att ta in alla intryck. Rummet som vi sitter i används för ljusterapi, får jag veta, och är inrett med starka lampor och en tapetserad fondvägg föreställande klippor, blommor, blå himmel och hav. Framför väggen står några solstolar, vilket genast för tankarna till svensk sommar när den är som bäst.

BAGAREN FRÅN VÄSTKUSTEN

Kurt kommer ursprungligen från Göteborg men har bott på olika orter på västkusten. Han arbetade som bagare i 52 år, ett arbete som han trivdes väldigt bra med.

Jag har tänkt många gånger på det, om det har varit folk som inte tyckt om sitt arbete eller känt sig tvingade till att gå till arbetet varje dag. Den känslan hade jag aldrig, utan jag tyckte om mitt jobb, det var skojigt.

Efter 52 år kan man väl nästan kalla dig för en mästare?

Nja, jag hade gesällbrev, hade jag ju. Det finns ju gesällbrev och mästarbrev som man kan ta. Jag tog gesällbrev bara. Så jag bevisade att jag kunde. Jag hade ju lärt mig från grunden helt och hållet. Jag började i Marstrand då. Jag körde ut brödet till affärerna och mjölkflaskorna ner till kajen, och städade bageriet... och det var så jag började. Så jag har börjat från botten helt och hållet, och så har jag arbetat mig uppåt. Så jag ansåg ju att jag kunde det. Sen hade jag ju själv lärlingar då när jag blev lite äldre, och de tyckte att jag var hård.

Kurt stannar upp och jag anar ett leende hos honom, och plötsligt skrattar han till och fortsätter:

Ja, de trodde att det gick att sitta på rast länge medan brödet stod och jäste, men 'det fungerar inte så', sa jag. 'Degen är ett levande väsen', sa jag.

Kurt har en syster som bor i en annan del av landet och en dotter som besöker honom minst en gång per månad. Han har även barnbarn och barnbarnsbarn. Kurt förlorade sin första fru i unga år; hon dog plötsligt till följd av ett akut sjukdomstillstånd, men dessvärre fick Kurt aldrig riktigt någon klarhet i vad exakt som orsakade hennes död. Han gifte sig på nytt, men det slutade i skilsmässa på hustruns initiativ efter ett 25 år långt äktenskap.

BLIND PÅ ÄLDRE DAR

Kurt berättar att han har blivit blind sedan fyra år tillbaka till följd av en ögonsjukdom som är ärftlig och finns i hans släkt. Kurt förklarar att det innebär att han behöver hjälp vid förflyttningar om han ska ta sig någonstans. Trots sin situation och sitt beroende av andras hjälp förklarar han att han inte är den deppiga typen, utan försöker hålla humöret uppe och acceptera situationen. Han menar att han ändå har sett det mesta.

Det är ju lite jobbigt om man ska nånstans och så, då måste jag ha hjälp av ledsagare och så där. Det kan ju hända vad som helst... men nej, jag accepterar som det är och låter det gå vidare. Jag är inte den där deppiga typen, utan jag håller humöret uppe, ganska bra i alla fall.

Så du har accepterat din situation?

Ja naturligtvis, det har jag gjort och det har jag ju vetat att det är ju så bara. Man gör det mesta möjliga av det och sen när man är så gammal som jag så har man inte så stora krav på att fara runt och flänga runt på nöjen och sånt, det får man hålla igen på. Det var ett stort nöje när jag var och dansade folkdans. Det var jätteroligt! Jag

höll kurser i det. Hade mycket att göra egentligen. Jag var bland annat på Karl Johansskolan ett år och lärde dem att dansa, de tyckte det var roligt. Till och med pojkarna var med. Det är väl inte så vanligt annars, men de tyckte också att det var roligt till slut. Till en början gillade de inte att dansa men sen tyckte de det såg roligt ut.

Kurt berättar att han i sin ungdom hade en motorcykel, trots att han inte hade något körkort. Med ett leende förklarar han att det tydligen gick bra ändå på den tiden. Nu medger Kurt att han saknar att köra bil, även om han har accepterat situationen som den är.

DEN PÅFRESTANDE ENSAMHETEN

Kurt bor numera, sedan några år tillbaka, på ett äldreboende där han trivs mycket bra. Han bodde länge ensam hemma med insatser från hemtjänsten men upplevde tillvaron som mycket ensam, inte minst med tanke på hans nedsatta syn som successivt försämrades och till slut resulterade i blindhet. Kurt upplevde att hemtjänstpersonalen var tidspressade och inte hade tid att göra honom sällskap vid måltider, utan levererade matlådor snabbt, och därefter satt han återigen ensam i sin bostad.

Där jag var förut var jag ganska ensam. Jag hade ingen... jag hade en kontakt. Ja, kontakten var väldigt dålig där egentligen. En timme skulle de komma, men i regel var det bara så att de kom och såg till så att jag fick mat och så gick de.

Trots hemtjänstpersonalens korta besök såg Kurt fram emot vartenda besök för att få den korta lilla stunden av mänsklig kontakt. Till sist blev tillvaron outhärdlig och Kurt fick därefter flytta till det boende där han nu bor.

Kurt beskriver flytten som en positiv händelse och förklarar att de andra på boendet var nyfikna på honom när han kom ny dit. Det var alltid någon som var intresserad och kom för att prata med honom. Numera hälsar de på

varandra när de möts men enligt Kurt är det inte mycket mer än så. Samtidigt förklarar Kurt att han inte direkt har något behov av något mer, eftersom han beskriver sig själv som en "enstöring".

Kurt förklarar att han gillar den ljusa årstiden när det är varmt och möjligt att sitta ute länge på kvällarna och lyssna på fåglar och annat. Värre är det under den mörka årstiden, på vinterkvällarna, som domineras av egentid inne i lägenheten på boendet. Kurt förklarar att alla då sitter inne hos sig själva och att dessa stunder kan väcka känslor av ensamhet.

Vad väcker ordet ensamhet för känslor hos dig?

Ja, jo det... ibland känner man det i dess värsta form nästan – ensamheten då. Sen de här långa mörka kvällarna när man bara sitter och inte har någon kontakt med folk. Så det är inte mycket aktiviteter här på vinterkvällarna, utan man är ute i regel på sommaren och våren. Det blir rätt ensamt ibland. Men ja, jag vill inte tvinga mig på heller så, utan är det så att de frågar om jag vill vara med så är jag ju det naturligtvis, men jag är inte sån att jag tränger mig på.

Hur hanterar du då känslor av ensamhet när du sitter ensam i din lägenhet?

Jag lyssnar ju på tv och på radio och på talböcker och så. Jag tycker att det går ganska bra i alla fall.

Det framkommer att Kurt alltid har upplevt att det är avgörande att någon "drar med" honom på aktiviteter. Han vill gärna vill vara med i gemenskapen men samtidigt inte tränga sig på. Det faktum att han är blind innebär också att han är beroende av andras stöd, eftersom han inte kan ta sig ut hur som helst på egen hand.

Kurt vänder sig helst till sin dotter när han har behov av att prata med någon, även om hon inte alltid har tid – hon, liksom många andra anhöriga, har fullt upp med sin egen tillvaro.

Det talar hon ju om då om jag ringer, att hon inte har tid så det får jag ju veta i så fall.

Hur känns det?

Nja, klart man tycker att hon kunde ägna mig en stund, men hon har nog med sitt.

Du känner ändå att hon finns där för dig?

Jadå, jodå, hon hör av sig ganska ofta. Så kommer hon alltid och har köpt nånting, en påse när hon kommer, så man har lite godis och lite sånt där.

Jag frågar Kurt om han har någon på boendet som han känner att han kan vända sig till vid behov. Det framkommer att han egentligen inte har det, och han vet inte riktigt varför. Han beskriver kontakterna som mer ytliga och förklarar att han inte har fått tillfälle att komma någon närmare in på livet. Kurt tycker att det borde anordnas lite mer sammankomster för de äldre.

Upplever du att din synskada har påverkat din upplevelse av ensamhet?

Nej, det har jag väl inte gjort egentligen. Men det är klart, nu på äldre dar så märker jag ju det att man blir lite utanför när man inte kan hänga med liksom, men på yngre dar så var det inget problem tyckte jag. Men nu så, man börjar tänka på det mer på gamla dar.

Du har ju varit inne på det här med att du är bra på att bryta din egen ensamhet när den uppkommer för att du har knep att ta till.

Ja, ja då, det har jag och jag har ju tv:n också. Jag ser ju inte på tv:n, men jag lyssnar på tv:n, och det ger mig en bild. Om man använder fantasin så kan man se bilderna för sig.



DEN MÖRKA HEMLIGHETEN

Kurt förklarar vid upprepade tillfällen att han är nöjd med det liv som han har levt, han menar att han har mycket att vara tacksam över. Mitt intryck är att han inte vill göra mycket väsen av sig, utan verkar vara tillfreds med tillvaron. Samtidigt märker jag att han inte riktigt vill avsluta samtalet när det börjar avrundas. Av en händelse kommer vi in på den statistik som visar att äldre män är överrepresenterade i självmordsstatistiken, och Kurt förklarar då att han har förståelse för alla, inte minst äldre, som kan få mörka tankar och idéer om att avsluta sitt liv till följd av ensamhet, ohälsa och brist på variation i tillvaron. Han berättar plötsligt att han själv, cirka 15 år tidigare, haft liknande tankar och till och med gjort ett självmordsförsök som lyckligtvis misslyckades. Kurt vill inte göra någon dramatik av det, utan menar att han tolkade det misslyckade försöket som ett tecken på att det helt enkelt inte var meningen att ske. Sedan dess har han inte haft liknande tankar, utan förklarar att han känner sig tillfreds med livet så länge det varar.

Vad fick dig att gå så långt?

Ja, jag vet inte, jag tyckte att jag inte hade någon funktion att fylla längre. Jag tyckte att allting var mörkt, ingen ljusning, utan allting var jobbigt. Men jag menar, det är många människor som säkert får de tankarna utan att gå så långt. Men jag misslyckades med det och därför tänker jag att ja, då är det väl inte meningen då.

Efter självmordsförsöket berättade Kurt för sin dotter om vad han hade försökt göra och hur dåligt han hade mått. Dottern visade förståelse och till hans förvåning visade det sig att dottern själv hade gjort ett självmordsförsök, som även det hade misslyckats. På något sätt verkar det som att detta kan ha fört far och dotter närmare varandra, en förståelse för varandras mående som kanske inte är lika självklar för utomstående.

Hon sa att hon hade själv försökt. Då blev jag lite förskräckt och tänkte 'vad i all sin dar, den människan'. Men det är klart, problem är ju alltid stora om man börjar tugga dem, vända och vrida på dem och så blir de större och större. Annars har jag aldrig haft en tanke att jag går och skräpar och förorenar marken. Jag menar, kämpa vidare, livet är ju till för det och det ska ju vara svårigheter också, för då upptäcker man hur bra det är egentligen när man kommer över dem.

Så du mår bra nu?

Ja, ja jösses. Jag skulle absolut inte tänka mig att avsluta det.

Men du är inte rädd för döden?

Nej, nej, nej, absolut inte. Kommer den så kommer den. Jag menar, det är ju det som hela livet går ut på egentligen.

Vi föds och vi dör.

Fast en gång när jag var yngre hade jag för mig att jaget inte kan försvinna. Jag vet inte varför jag fick för mig det. Jag tänker, jaget är ju själen om man säger så. Den kan inte försvinna, utan jag kommer att leva vidare i någon annan skepnad. Det hade jag för mig.

Känner du så fortfarande?

Ja, lite grann. Jag tänker, hur ska det gå? Jag menar, man dör och finns kvar eller om man uppstår i något annat.

Känns det som en tröst för dig att tänka så?

Ja. Ja, det gör det väl. Jag tänker, är det meningen så blir det väl så, antar jag.

Samtalsämnet för in Kurt på Gustav Dahlén som var en drömmare och som, enligt vad Kurt har fått berättat för sig, ska ha skrivit en uppsats i skolan om existentiella frågor och han uppfann ju Aga-fyren som aldrig dör utan ständigt brinner och leder fartyg. På så vis lever även Gustav Dahlén vidare.

Skulle du må bra av att prata om existentiella frågor?

Jag vet inte det faktiskt.

Hur känns det nu då att prata om det här?

Jo, det känns ju bra.

UNDER YTAN

Efter mitt samtal med Kurt kan jag inte låta bli att tänka på den plötsliga vändningen som samtalet tog precis innan det var tänkt att avrundas, när Kurt plötsligt öppnade sig och berättade om hur han själv vid ett tillfälle hade mått så dåligt att han försökt avsluta sitt liv. Det får mig att tänka på hur mycket som kan finnas under ytan hos varje person vi möter, att det finns flera lager och att det kan behövas tid för att komma åt det som finns under ytan. Kurt beskriver sig själv som en "enstöring" som är tillfreds med livet och som inte vill tränga sig på eller vara till besvär för andra. Samtidigt finns en uttalad önskan om aktiviteter och sällskap och, är mitt intryck, kanske rent av ett behov av att prata om existentiella frågor – vilket ju berör oss alla.

HUR MÅNGA ÄLDRE INOM ÄLDREOMSORGEN UPPLEVER ENSAMHET?

Dessa siffror avser år 2020. Socialstyrelsen kartlägger genom en enkät varje år hur stor andel av äldre personer med insatser från äldreomsorgen som besväras av ensamhet.

Bland personer med insatser från hemtjänsten uppgav 40 procent att de besväras av ensamhet ibland, och 13 procent uppgav att de besväras av ensamhet ofta.

Bland personer i särskilt boende (äldreboende) uppgav 50 procent att de besväras av ensamhet ibland, och 19 procent uppgav att de besväras av ensamhet ofta.

För personer med insatser från hemtjänsten var samma siffror aktuella år 2019 och för personer i särskilt boende var siffrorna då 47 procent respektive 18 procent.

Källa: Vad tycker de äldre om äldreomsorgen, 2020?, Socialstyrelsen, 2020.

Plötsligt kom ensamheten

INGEGÄRD, 89 ÅR

Jag sitter hemma och blickar ut över trädet utanför fönstret, och jag konstaterar att höstlöven börjar skifta i färg. Jag ska kontakta Ingegärd som har gått med på att ställa upp på en intervju. Med anledning av den rådande situationen med covid-19 sker intervjun via telefon, då Ingegärd tillhör riskgruppen och är lungsjuk. Ingegärd har varit öppen med sina känslor av ensamhet och jag tar ett djupt andetag innan jag slår hennes nummer.

Som så många andra samtal i vår nutid hamnar fokus nästan omgående på just den pågående pandemin som har påverkat, och fortfarande påverkar, så många människor i deras dagliga tillvaro. Ingegärd är inget undantag. Det märks tydligt att hon upplever inskränkningar i sin vardag och utmaningar med sin framtidstro. Men Ingegärd beskriver samtidigt en lättnad över att hennes nu avlidne make inte lever längre med tanke på pandemin och besöksförbud på äldreboenden. Maken bodde sina sex sista veckor i livet på ett demensboende, där hon besökte honom dagligen även om han inte mindes henne. Hon mindes honom, och för henne räckte det.

ÄNKA MED STOR FAMILJ

Ingegärd kommer ursprungligen från en stor familj i Norrland, med en syskonskara på sju barn. I dag bor hon i Stockholmsområdet och är ensamboende sedan hennes make flyttade till ett demensboende, där han avled 2018, sex veckor efter flytten. Ingegärd har två vuxna barn, fem barnbarn och sex barnbarnsbarn, vilka hon alla har god kontakt med. Ingegärd förklarar att många runt omkring henne i hennes egen ålder antingen är avlidna, såsom maken, vänner och syskon, eller sjuka i någon demenssjukdom. Grannarna pratar hon visserligen med, men det finns ingen granne som hon umgås närmare med.



Ingegärd har nära kontakt med sina anhöriga, och under pandemin fick umgänget styras om till tät telefonkontakt i stället för fysiska besök för att inte riskera att smitta Ingegärd med covid-19.

PLÖTSLIGT KOM ENSAMHETEN

Ingegärd berättar att ensamheten plötsligt slog till i samband med att hon 2018 blev änka. Maken hade varit sjuk i en demenssjukdom en längre tid, och Ingegärd hade till en början, och under lång tid, vårdat honom i hemmet. Till slut blev situationen ohållbar, då maken behövde omfattande hjälp under dygnets alla timmar, och även med anledning av en personlighetsförändring som innebar att den snälla man som han alltid hade varit plötsligt blev elak och aggressiv. Ingegärd har med tiden förstått att den här personlighetsförändringen var förknippad med makens demenssjukdom. Så länge Ingegärd vårdade sin make kände hon sig behövd, och även efter hans flytt till ett demensboende tillbringade hon sina dagar tillsammans med honom på boendet.

Hur upplevde du flytten, och när din make inte längre bodde hemma?

Det gick ganska bra, för jag var uppe hos honom varje dag och jag satt där tills han gick och lade sig och då var jag ganska slutkörd. Jag tyckte nog att det var ett bra beslut vi hade tagit men, som sagt, jag var ju där jämt. Han kände inte igen mig, han visste inte riktigt vem jag var mot slutet, men som sagt jag visste vem han var.

När maken sedan dog blev ensamheten väldigt påtaglig. Efter 65 års äktenskap var Ingegärds älskade Per plötsligt borta. Ingegärd berättar att ensamheten kom som en chock, något som hon inte hade kunnat föreställa sig, trots att maken hade varit sjuk en längre tid.

När jag blev änka... Du förstår att jag hade varit ihop med Per sen jag var 23 år. Vi hade hållit ihop och jag hade aldrig varit ensam. Jag visste inte vad det innebar att vara

ensam. Det är just den gemenskapen: man äter frukost och säger god morgon och god natt. Även om han var väldigt dement mot slutet, och han kände faktiskt inte igen mig men jag kände ju igen honom i alla fall.

VILL INTE VARA EN BELASTNING

Trots stöd från sin stora familj har Ingegärd upplevt att hon inte vill "belasta" sina anhöriga med sin sorg, saknad och upplevda ensamhet, då hon menar att de har nog med sin egen sorg att bearbeta och hon menar att hon inte vill oroa dem. Det här har resulterat i att Ingegärd försöker hålla uppe en fasad för att på så sätt skydda sina anhöriga.

Jag vill skydda dem och de vill inte se mig ledsen. Då får de ju dåligt samvete, och allra helst nu när de inte kan komma och besöka mig.

Trots sin sorg och upplevda ensamhet är mitt intryck att Ingegärd är en handlingskraftig person som försöker hålla sig aktiv och ta del av samhällets utbud. Hon berättar att det finns mycket som hon skulle vilja göra, exempelvis släktforska och delta i samhället på olika sätt. Just nu känner hon sig dock begränsad till följd av pandemin och dess restriktioner, vilket innebär att mycket tid nu tillbringas hemma. Innan pandemin besökte Ingegärd mötesplatser, och hon ser fram emot att kunna göra det igen när allt har återgått lite mer till det normala. Jag frågar Ingegärd hur hon hanterar situationen nu när många aktiviteter är pausade till följd av pandemin.

Det är också nånting som jag förstår, så tänker jag kanske om ett halvår släpper det, men jag kanske inte orkar eller inte är klar i huvudet, så då har jag ingen glädje av det. Det är just det där att man ser så mörkt på framtiden... att tiden är för kort.

Det blir tydligt att Ingegärd upplever en viss stress över att tiden rinner ifrån henne, den här osäkerheten om hur mycket tid som finns kvar och viljan att därför ta vara på

tiden i möjligaste mån. Detta yttrar sig bland annat i att Ingegärd, trots pandemin, är mån om att i alla fall komma ut på promenader så ofta som möjligt. Men hon förklarar samtidigt att hon undviker att promenera på helger.

Det här att du undviker att promenera på helger, är det på grund av rädsla för viruset?

Nej, det är på grund av att jag inte klarar av att se par. Jag känner mig otroligt ensam. Vi var alltid ute och promenerade tillsammans, jämt, och nu går jag där för mig själv.

ORDET ENSAMHET

Medan Ingegärd vårdade sin make kände hon sig inte ensam, inte till besvär. Hon hade en roll och en funktion som gick ut på att ge maken all sin uppmärksamhet, även om hon dessutom vårdade honom av kärlek. Ordet ensamhet är komplext och olika människor tillskriver ordet olika betydelser.

Vad betyder ordet ensamhet för dig?

Att jag inte har någon framtid, jag behövs inte. Jag har ingenting att se fram emot.

Med tanke på att Ingegärd är mitt uppe i sin ensamhet undrar jag hur hon hanterar den ensamhet som hon upplever – vad gör hon för att lindra känslan av ensamhet? Svaret jag får är att hon då sätter sig framför datorn och lyssnar på någon dokumentär eller liknande, eller ägnar sig åt släktforskning i den mån det går hemifrån vid datorn.

Upplever du att det blir som en tröst och sällskap?

Ja, det blir det. Jag kopplar av då, när jag måste tänka på något annat och jag är ganska stark skulle jag tro. Jag har upplevt så pass mycket under åren så jag vet vad smärta är för nånting.

Är det någonting som du vill berätta om?

Jag miste min mamma. Hon var svårt sjuk i fjorton år och

dog när hon var 50 år och lämnade efter sig minderåriga barn under 12 år, så vi hade det jättejobbigt. Pappa drack, han tröstade sig med spriten i stället när han blev änkeman. Det är såna saker som har funnits, så att jag har varit med om väldigt mycket, men det är självklart om man levt så länge att man har varit med om en del saker och ting. Och sen det sista, då brorsan skulle komma och hälsa på, så ringer de och säger att han är död. Han var tolv år yngre än vad jag var och han var fullt frisk.

INGEN ATT VÄNDA SIG TILL

Förutom maken upplevde Ingegärd ett stort stöd i en av sina systrar, som tyvärr dog före maken Per. Systemen var den person som Ingegärd alltid kunde vända sig till när hon behövde någon att prata med, och den hon kunde anförtra sig åt med sina känslor.

Hon blev änka för några år sen, då kunde hon ringa till mig mitt i natten och säga att 'nu är jag jätteledsen' och då kunde hon gråta i telefonen och sen kunde vi prata en stund. Det är sånt man saknar.

Ingegärd upplever numera svårigheter att dela med sig av sin sorg och saknad, då hon upplever att en del personer i hennes omgivning inte förstår hennes inre känslor.

Det är just det där att alla säger att han i alla fall slapp lida, han var i alla fall 92 år, och det hjälper inte mig. Det är den där gemenskapen som jag saknar. Vi var gifta i 65 år.

Ingegärd har haft väldigt mycket kontakt med sina syskon i alla år men nu är alla borta utom en bror.

Din bror som finns kvar, har du någon kontakt med honom?

Ja, jag har nästan dagligen kontakt med honom, men jag vill inte tala om för honom hur jag känner mig. Han förstår hur jag har det, men vi pratar inte om det. Han vill skydda mig, så vi pratar om allting annat. Han vill inte se mig ledsen.

Ingegärd medger att hon får känslan av att andra vill undvika ämnet sorg och saknad och därför upplever hon att det är svårt att prata med andra om sina känslor. Kanske rent av för att det finns svårigheter i samhället att prata om döden, sorg och saknad, vilket gör att vi helst undviker ämnet.

NU I EN ANNAN ROLL

Ingegärd har tidigare varit engagerad i pensionärsorganisationen PRO i många år, men medger att hon inte tidigare har förstått vikten av att fånga upp nyblivna änkor eller änkemän.

Jag har varit aktiv medlem i PRO i många år. Så långt tänkte man inte om någon blev änka eller änkeman att vi skulle åkt upp och pratat med den personen. Vi tänkte aldrig så, men nu känner jag att det skulle vara suveränt om någon från PRO som känner mig väldigt väl kunde komma upp och hälsa på, men det kan de ju inte på grund av corona. Jag har varit ensam i nästan två år nu, och de har inte hört av sig, och det är såna här saker som jag tycker att jag skulle vilja ta upp med PRO och SPF Seniorerna. De är i alla fall jämnåriga, och de kanske har varit med om lite av varje.

Ingegärd lyfter behovet av medmänskligt stöd och gärna från någon jämnårig eller åtminstone någorlunda jämnårig, eftersom det är viktigt för henne att det är någon med erfarenhet som kan förstå vad hon går igenom. Ingegärd ser, för egen del, ingen vinst med kontakt med en diakon från kyrkan eller någon yngre person från kommunen. Hon menar nämligen att detta antingen riskerar att leda till för mycket fokus på det religiösa eller att det blir för professionellt. Ingegärd betonar vikten av medmänskligt stöd, från exempelvis en pensionärsorganisation, och även en önskan om att själv bli kontaktad och slippa vara den som tar kontakt.

Ja, jag tycker nog att det skulle vara skönt om de hade kontaktat mig och sagt att 'nu kommer vi och hämtar dig,

för nu har vi årsmöte' eller 'nu ska vi dricka kaffe'. Det är sånt där som man kommer underfund med att jag själv skulle ha engagerat mig mycket mer i medan jag var med i PRO, tänkt på såna saker. Vi bara antecknade att hon hade 'blivit änka och hon går aldrig på något möte eller kaffepaus', utan vi skulle kunnat ha åkt hem och hämtat henne eller honom. Det är sånt där man sitter och tänker på nu.

År det viktigt att någon annan tar initiativ till kontakt?

Ja, det hade bara behövts till exempel att de hade kunnat ringt från PRO och sagt att 'nu ska vi äta lunch, kan vi komma och hämta dig?', bara en sån sak, för de äter lunch tillsammans ibland, de har möten och kaffestunder. Men det är ingen som tar itu med det. Jag vet nu att det är en som har blivit änka och jag är feg att ringa upp, förstår du, för att jag inte vet hur hon tar emot det. Det är såna saker, och det är så svårt för jag känner henne ganska väl, men jag vet inte hur hon skulle ta det om jag ringde upp henne. Men hade jag ringt som PRO-medlem kanske det hade gått lättare för henne att prata.

Har du något att förlora på att pröva?

Ja, jag vet inte hur hon tar emot det. Hon kanske inte vill prata med mig.

Det kan ju faktiskt sluta med att hon blir jätteglad och upplever det som en tröst.

Jag skulle bli jätteglad om någon ringde till mig.

Det blir uppenbart att Ingegärd skulle behöva det där modet att våga ringa upp sin bekant som nyligen blivit änka, men det blir också uppenbart hur svårt det är i verkligheten – kanske på grund av rädslan för att bli avvisad, en rädsla som vi alla kan känna igen oss i, och då är det lättare att helt enkelt låta bli för att inte riskera att bli avvisad.

VIKTEN AV ATT VARA EN DEL AV SAMHÄLLET

Ingegärd förklarar att hon mår bra av att bara umgås med folk och prata om allt möjligt, däremot krävs det en nära kontakt för att hon ska känna sig bekväm nog att prata om personliga och djupa ämnen. Hon upplever svårigheter att anförtra sig åt en främmande människa, i alla fall där hon är nu. Vi kommer in på olika insatser från samhället och Ingegärd lyfter vikten av olika boendeformer för äldre och en önskan hon själv har om att kunna bo i ett seniorboende med närhet till andra och möjlighet till aktiviteter.

Du förstår hur underbart det vore att någon kunde komma och föreläsa. Eller få musikunderhållning, och även folk utifrån kunde komma dit och lyssna. Det skulle vara idealiskt egentligen.

Något annat vi kommer in på är maten och aptiten som kan påverkas vid känslor av ensamhet.

Upplever du sen du blev änka, och äter själv hemma, att din aptit har påverkats?

Jag vill inte äta, jag vill inte gå upp, jag vill inte gå och lägga mig, jag vill inte laga mat och jag tvingar mig till att äta. Allting är borta.

Om du kunde komma ut och äta, tror du då att du skulle kunna äta med god aptit?

Ja, absolut! Jag ser fram emot att kunna gå ut och äta, det gör jag. Det är sånt där som man måste få kommunen att förstå att man kan gå och äta och träffa folk från samhället. Min pappa bodde på ett sånt äldreboende och då bodde han mitt i centrala kommunen och det kom arbetare och åt lunch där. Han kände folk hela tiden och det var från alla åldrar som kom och åt där och han kunde sitta och prata med dem, och det är sånt som vore underbart. Han kände att han var en av medborgarna i alla fall. Nu har de tagit bort det också, så det finns inte längre.

NYA INSIKTER

När jag har avslutat mitt samtal med Ingegärd blickar jag återigen ut över trädets utanför fönstret och inser att jag känner mig berörd av allt som hon har delat med sig av. Jag funderar över det som hon har berättat och försöker låta det sjunka in. Det jag kanske främst tar med mig är hur hon fortfarande befinner sig mitt i sitt sorgearbete efter makens bortgång, med starka känslor av ensamhet och saknad, men samtidigt hur hennes nya livssituation har resulterat i nya värdefulla insikter – och inte minst en känsla av hopp om en bättre tillvaro och en stark vilja att sträva efter just detta.



VISSTE DU ATT DET FINNS OLIKA FORMER AV ENSAMHET?

Ensamhet kan vara självvald, i form av avskildhet, eller ofrivillig, i form av påtvingad ensamhet. Den självvalda ensamheten, eller avskildheten, upplevs som positiv medan den påtvingade ensamheten upplevs som negativ.

Ensamhet kan även betraktas ur olika perspektiv: objektiv ensamhet och subjektiv ensamhet.

Den **objektiva ensamheten** handlar om ett utifrån-perspektiv, där fokus ligger på hur ofta eller sällan vi träffar andra och hur våra sociala nätverk ser ut.

Den **subjektiva ensamheten** handlar om ett inifrån-perspektiv, där fokus i stället ligger på huruvida vi upplever ensamhet, oavsett hur ofta eller sällan vi träffar andra eller hur våra sociala nätverk ser ut. Det kan finnas ett samband mellan objektiv och subjektiv ensamhet, men det behöver inte göra det.

Ensamhet kan även delas in i olika dimensioner: social, emotionell och existentiell ensamhet.

Social ensamhet kan vi uppleva om vi saknar ett socialt kontaktnät av människor som vi känner samhörighet och gemenskap med genom exempelvis gemensamma aktiviteter.

Emotionell ensamhet kan vi uppleva om vi saknar en kärlekspartner som vi kan anförtra oss åt på djupet.

Existentiell ensamhet innebär att vi saknar förståelse från vår omgivning, att ingen förstår oss på djupet, och kan beskrivas som en djupare form av ensamhet. Existentiell ensamhet uppstår ofta vid kriser och sent i livet.

Källa: Den svenska ensamheten: om hur olika former av ensamhet påverkar vårt välbefinnande, Bengt Brölde & Filip Fors, SOM-rapport nr 63, SOM-undersökningen 2014.

Att bära sorgen åt sin älskade

JAN, 79 ÅR



Jag har tagit mig till Örebro där jag ska träffa Jan. Vintern börjar närma sig och vindarna är kalla. Jag passerar det pampiga slottet som står stadigt medan vindarna griper tag i allt annat, och jag fortsätter genom Oskarsparken tills jag kommer fram till kommunens trygghetsboende Vesslan där jag möter Jan. Vi har fått tillåtelse att låna en av kommunens lokaler och blir visade in, där vi även bjuds på generös fika bestående av kaffe och kanelbullar.

Mitt omedelbara intryck av Jan är att han är väldigt social och lätt att prata med. Han presenterar sig och berättar att han bor ett kvarter bort och är änkling sedan snart två år tillbaka, då hans älskade fru Birgitta dog väldigt plötsligt efter en tids sviktande hälsa. Paret fick tillsammans två barn, en son och en dotter – och sex barnbarn.

HOCKEYFRÄLST

Något som alltid har varit närvarande i Jans liv är ishockey. Jan var själv aktiv som ung i tio år och därefter som hockeytränare för ungdomar. Han har gått många tränarkurser och till och med steg 4-utbildning, vilken är den högsta man kan gå i Sverige. Jan berättar att han varit tränare för flera hundra ungdomar under årens lopp, och han träffar ständigt sina gamla hockeykillar, som nu är i medelåldern, när han är ute och promenerar på stan. Jan skrattar till och förklarar att det är jätteroligt att träffa dem och prata gamla minnen i stället för att träffa "gamla gubbar" i hans egen ålder, där samtalen tenderar att handla om sjukdomar och diverse hälsobesvär.

Då jag tänker tillbaka på mitt liv är jag glad att jag ägnade så många år åt ishockeyn. Det var under drygt tjugo år min stora fritidssysselsättning. Många sa 'hur kan

du offra så mycket tid på detta?’ Mitt svar var att ‘jag har inte offrat en enda minut på hockeyn, det är min hobby’. Idrottsliga framgångar, likväl som förluster, glöms fort bort, men relationer består livet ut.

Jan berättar att han blir rörd när någon spelare från hans tidigare pojklag som han tränat kommer fram till honom på stan för att hälsa eller för att ge honom en ordentlig kram.

För en tid sedan träffade jag en gammal spelare, som idag är i fyrtiofemårsåldern och som berättade att han gjort en lista på sina tjugo bästa vänner, och på den listan fanns jag med, en snart åttio år gammal gubbe. Det värmdde onekligen.

FAMILJELIV I AFRIKA

I unga år arbetade Jan på laboratoriet vid Stripa gruvor i Bergslagen. Därefter studerade han en tid i Katrineholm och började arbeta på Frövifors kartongbruk. Efter en tid började han ifrågasätta om det var det här han ville ägna sig åt resten av sitt yrkesliv. Jan beslutade sig då för att söka jobb i Lamcos gruvor i Liberia i Afrika. Bland många sökanden var Jan en av få som fick jobbet, detta tack vare rekommendationer från en tidigare chef. Som 22-åring blev han den yngsta som företaget hade anställt.

Vid den här tidpunkten var Jan förlovad med sin Birgitta. Gruvarbetet i Liberia påskyndade deras bröllop, då endast fruar fick flytta med ner. Jan reste i förväg och när han hade varit ensam i Liberia i ett halvår anlände även Birgitta till Liberia, där deras bröllop sedan ägde rum. Jan uttrycker en tacksamhet över att Birgitta anslöt, eftersom tillvaron med kollegorna, som många av dem var ungar, präglades av en mindre trevlig miljö och mycket sprit. Så småningom valde företaget att enbart anställa gifta män med familjer för att få till en mer familjär och trevlig miljö. Jan och Birgitta var ett av flera par som hade kommit dit för att arbeta, och Jan har senare föreläst om deras tid i Afrika.

I Liberia fick Jan och Birgitta två barn, en son och en dotter, vilket resulterade i ett familjeliv och en helt ny tillvaro. Makarna trivdes bra och Birgitta stannade hemma med barnen. Jan hade ett tvåårskontrakt som förlängdes, och de blev kvar i totalt fem år. Jan, med sin begränsade ekonomi, hade hela tiden en plan: att arbeta ihop tillräckligt mycket pengar för att kunna studera några år utan att behöva ta lån. Tack vare en bra lön i Liberia kunde Jan fullfölja sin plan efter hemkomsten till Sverige och studera i fyra år utan att ta studielån. Jan ler plötsligt och berättar att Birgitta beskrev deras fem år i Liberia som hennes lyckligaste.

HELA VÄRLDEN SOM ARBETSFÄLT

Jan studerade vidare efter hemkomsten till Sverige och fick därefter ett långt yrkesliv inom olika bolag som innebar resor över hela världen. De sista tio åren arbetade Jan på Ericsson, med hela världen som arbetsfält. Han berättar att han totalt har besökt 75 länder under årens lopp, och under åren på Ericsson gick många resor till Kina. Under den tiden gjorde Jan revisioner hos underleverantörer till Ericsson. Det här var på 90-talet, när Ericsson var väldigt stora och låg i framkant inom mobiltelefoner.

Jan beskriver hur hans tjänsteresor kunde se ut. Ofta var han medelpunkten i stora grupper på exempelvis 20 personer, vilket innebar att arbetet upplevdes som väldigt socialt. Han besökte fabriker och gick runt med en lång karavan med människor efter sig. Jan skrattar till och berättar om en resa till Taiwan där en man hade som enda arbetsuppgift att hela tiden se till att hissen var framkörd. Ett annat exempel var en dam som följde efter Jan hela dagen med en tekanna och hela tiden såg till att han hade en kopp med te, om han önskade det, så fort han satte sig ned. Eftersom Ericsson var så stort på den här tiden var mottagandet enormt. Svenska flaggan var hissad och Jan välkomnades ofta med en stor välkomsttext på väggen. Ett drömjobb, förklarar han.

Det är uppenbart att Jan uppskattar alla resor som han fått göra. Många har gått till fjärran länder, men Jan förklarar samtidigt att alla nya platser är intressanta – både när och fjärran. Jan ler och utvecklar sitt resonemang med glimten i ögat:

Jag brukar säga att det inte är längden på resan som är avgörande om det ska vara intressant. Har man aldrig varit i Sunne så är det roligt att komma dit.

Tack vare alla tjänsteresor till bland annat USA, Brasilien och Asien, framför allt Kina mot slutet, lyckades Jan samla ihop många Eurobonuspoäng när han flög kors och tvärs över jordklotet. Det här möjliggjorde för Birgitta att komma med på var tredje resa. Ibland var Jan borta flera veckor i sträck, och då kunde de mötas upp någonstans och tillbringa lite tid tillsammans. När Jan berättar om alla resor får jag intrycket av att han inte bara uppskattar dem för egen del, utan även känner en glädje över att Birgitta fick se så mycket av världen.

Allt har dock sitt pris. Arbetet och resandet eskalerade och blev med tiden väldigt intensivt, och Jan blev till följd av det sjuk en period.

Det tog knäcken på mig, så jag vart sjuk en period. Att åka till Japan och skruva klockan åtta timmar åt ena hållet, hem och vara hemma i två dagar och sen åka till Kalifornien och skruva åtta timmar åt andra hållet – det klarar inte kroppen.

FRÅN EN FULLSPÄCKAD TILL EN TOM KALENDER

Hur övergången till pensionen upplevs är väldigt individuellt. För en del är pensioneringen den bästa dagen i deras liv, medan andra upplever den mindre positivt. Med tanke på Jans intensiva arbete och resande undrar jag om han välkomnade pensionen och upplevde en lättnad i samband med denna övergångsfas.

Nej. Jag kände att resorna började bli tyngre och tyngre, det kände jag, för jag tillbringade 20 timmar i en flygmaskin och det var inte så roligt när det blev ett par gånger i veckan. Men nej, jag trodde det. Jag gick i pension första maj och tänkte att det skulle bli skönt att åka till stugan och fiska. Nej, det var det inte. Knäpptyst. Jag behövdes inte längre. Det var ingen som frågade efter mig längre.

Jan beskriver sin övergång till pensionen som den värsta dagen i hans liv och förklarar att alla aktiviteter dog över en natt. Att gå från en fylld mejlinkorg med förfrågningar om att åka både hit och dit till en tom inkorg är inte så lätt att hantera.

Tack vare alla tjänsteresor hade Jan glädjande nog samlat ihop så många Eurobonuspoäng så att han och Birgitta kunde åka på flera resor privat, och de besökte flera olika platser. De besökte allt från Reykjavik till Rom, och även speciella resmål som Auschwitz. Vid ett tillfälle såg de ett tv-program från Irland, och Jan frågade Birgitta om de inte skulle ta och åka över till Irland för att gå på några ölpubar. Sagt och gjort. Jan och Birgitta reste till Dublin och gick på pubrundor och drack pilsner. Deras resepoäng räckte till och med till hotellvistelsen, så det blev mycket lyckat.

Jans stora hobby och "projekt" hade annars alltid varit trädgården uppe i sommarstugan, och den tog tack och lov lite tid i anspråk under somrarna som följde pensionen. Dessutom hade Jan sin Birgitta och de hade det mysigt tillsammans där de satt på altanen om sommarkvällarna och pratade. Tillvaron förändrades när Birgitta inte fanns vid hans sida längre.

Så du förstår när man blir själv och har varit ihop i 58 år och sitter på altanen ensam, det är inte så roligt.

Efter Birgittas bortgång bestämde sig Jan för att sälja sommarstugan.

Det var därför jag sålde, för nu orkar jag inte med det längre. Jag är för gammal för att kratta löv och klippa häckar, och måla och klättra på stegar. Nej, det ska andra göra.

BIRGITTA

Det råder inga tvivel om Jans känslor för Birgitta: finare människa finns helt enkelt inte i hans värld. Det hela började 1961, i parken i Lindesberg där de träffades. Det blev startskottet för en livslång kärlek som tog paret till Liberia, till olika resmål runt om i världen, till sommarstugan i Bergslagen och basen hemma i Örebro. Jan och Birgitta fick 58 år tillsammans innan hon plötsligt rycktes ifrån honom. Men även om hon dog plötsligt medger Jan att hennes hälsa hade börjat svikta en tid innan hon dog. Det visade sig även att hon hade undanhållit information om sin sviktande hälsostatus, kanske för att inte oroa Jan och övriga familjen. Något som hade tagit hårt på henne var att hon hade fått gula fläcken på båda ögonen under det sista halvåret, vilket nästan hade gjort henne blind. I samband med det hade Birgitta uttryckt att hon inte ville leva längre. Hon gjorde dock aldrig något för att påskynda döden själv, utan snarare tvärtom. Men Jan förklarar att han såg hennes livslust försvinna alltmer. Bara några veckor innan hon dog förstod Jan att hennes dagar var räknade.

När vi stängde igen stugan... vi brukade stänga igen till allhelgonahelgen i sommarstugan och flytta hem hit till Örebro, för det var bara en sommarstuga... Då när vi gick till bilen vid garaget, den sista dagen när vi stängde igen, då gick hon en sväng i trädgården och gick och tittade på huset. Sen kom hon gråtande till bilen, hon förstod då att det här var vår sista resa hem.

Jan hade på känn att Birgitta inte skulle överleva julen. Hon dog i början av december.

Birgitta hade varit inlagd på sjukhus knappt två veckor innan hon dog och hade ett återbesök inplanerat i början av december. Hon hade behandlats för hjärtsvikt och mådde inte helt bra efter vårdtiden på sjukhuset, men hon var på benen i alla fall.

Vill du berätta vad som hände?

Hon hade varit ganska sjuk, olika sorters sjukdomar hade hon, men när hon dog så dog hon plötsligt. Det var hjärtat som sa "pang". Hon dog i mina armar på lasarettet. Vi var på ett återbesök. Hon var uppe och duschade på morgonen och gjorde sig i ordning, gjorde sig fin i håret och alltihopa, och vi åkte upp till lasarettet. Vi gick från parkeringen och in. Det var inte frid och fröjd, men hon kunde ju gå i alla fall och var som vanligt. Men där uppe, senare på lasarettet, så tog de blodtryck på henne och fick inget utslag på blodtrycksmätaren. De hämtade en ny blodtrycksmätare och fick inget utslag på den heller. De utgick från att båda blodtrycksmätarna var defekta, vilket de naturligtvis inte var. Hon hade ju inget blodtryck, så dålig var hon. Hon satt och pratade med en sköterska, så när hon reste sig sa hon 'jag är så yr i huvudet', så jag tog tag i henne. Då dog hon i mina armar.

Trots läkare, sjuksköterskor och defibrillatorer som var på plats inom en halv minut lyckades de inte få liv i Birgitta. Hon var borta. Även om Jan hade haft på känn en tid att Birgitta inte skulle finnas kvar länge till blev ensamheten och den nya tillvaron svår att anpassa sig till. Jan beskriver chocken att möta den nya livsomställningen:

Efter några timmar på lasarettet återvände jag hem, och delar av det som användes vid frukosten stod fortfarande kvar på köksbordet. Bara att städa bort Birgittas tandpetare, som hon tre timmar tidigare hade använt, fick tårarna att flöda. Att sitta öga mot öga med sin älskade och äta frukost skulle aldrig mer hända. Hur kan livet vara så grymt?

Samtidigt uttrycker Jan en tacksamhet mitt i den ofattbara sorgen. En tacksamhet över att de fick nästan sextio fina år tillsammans, en tacksamhet över att Birgitta fick en snabb död och slapp tyna bort långsamt, som hon hade bävat för, och en tacksamhet över att Birgitta slapp överleva Jan i en tillvaro av både ensamhet och nästan blindhet. Jan lyfter ett citat i ett försök att finna tröst:

Sorgen är det pris man får betala för den kärlek man haft.

En låt som följde Jan och Birgitta under många år var "Lady in red" av Chris de Burgh. Just den låten hade de många fina minnen förknippade med från olika resor, bland annat till Bangkok och Singapore, där de på olika hotell beställde just den låten av orkestern. Låten spelades som utgångsmusik i kyrkan på Birgittas begravning, som ett sista farväl av deras gemensamma liv.

DEN GRYMMA ENSAMHETEN

De första månaderna efter Birgittas bortgång beskriver Jan som hemska. Han satt hemma och gjorde inte mycket den vintern. Saknaden efter Birgitta var enorm och Jan hade inte i sin vildaste fantasi kunnat drömma om att sorgen kunde vara så grym. Han liknar sorg och ensamhet vid tortyr, något som är svårt att vänja sig vid. Mycket kan vi människor vänja oss vid, till exempel att duscha i kallvatten även om det är obehagligt till en början, men vi kan aldrig vänja oss vid ensamhet som sitter så djupt i själen. Jan anser även att det inte är bra att vänja sig vid sådant som är negativt. Han menar att människan inte är gjord för att vara ensam. Det går inte att förbereda sig för ensamhet, och det går inte att förstå vad ensamhet innebär om man inte själv har upplevt ensamhet, oavsett hur påläst man är i ämnet. Jan menar att ensamhet måste upplevas personligen för att man ska veta vad det är, allt annat kan man bara gissa. Han tar upp saknaden av närheten till en annan människa och saknaden av godnattkramen från den man älskar som inte finns längre. Kramar från andra personer kan aldrig upplevas på samma sätt.

När man har varit ihop i 58 år, då är idealet att få dö tillsammans, men så är ju inte verkligheten. Den ena får begrava den andra. Så är det.

Jan berättar att han hade tankar på att göra slut på sitt liv för att snabbt återförenas med sin älskade Birgitta i himlen, men det slutade i stället med att han grät sig igenom flera vintermånader helt ensam. Han förklarar att steget från tanke till handling är väldigt långt, och för hans del stannade det vid just tankar.

Det första året efter Birgittas bortgång beskriver Jan som ett sorgeår då han fick känna på vad ensamhet innebär. Sommaren tillbringades till stor del ensam i sommarstugan.

Jag satt där ensam om kvällarna och jag kände mig bortglömd. Verkligen. Man satt på altanen för sig själv. Det var den här jättefina sommaren.

Jan förklarar att ensamheten blev väldigt påtaglig då han inte längre blev bjuden till sina tidigare vänner på middag och kräftskiva som tidigare. På så vis hade han inte "bara" förlorat Birgitta, utan även ett socialt sammanhang och gemenskapen med vänner. Jan förklarar att det ofta blir så, varför vet man inte. Man blir helt enkelt inte bjuden på middag om man inte har någon med sig, vilket i sig resulterar i ett utanförskap. Jan förklarar att han aldrig tidigare har känt sig avundsjuk på andra människor, men nu plötsligt kom han på sig själv med att vara avundsjuk på andra människor i lyckliga förhållanden.

Hur fann du kraft och motivation att komma vidare?

Jag tog tag i mig själv, alltså 'så här kan jag inte ha det'. Det var omöjligt att leva så resten av livet, jag försökte rycka upp mig helt enkelt.

Jan ville inte oro sina barn eller se dem må dåligt, och han märkte att de påverkades av hans mående.

Jag märkte ju på dem att de inte mådde bra för att jag mådde dåligt, det märkte jag ju. Så när jag träffade dem, och fortfarande träffar dem, så försöker jag alltid vara positiv och glad.

Jan började i stället tänka att Birgitta väntar på honom där hon nu befinner sig, och det innebär att han har något att se fram emot. Den här inställningen gjorde tillvaron lite ljusare. Så småningom lyckades Jan påverka saker och ting till det bättre, och det ena gav det andra. Sakta men säkert började tillvaron bli bättre och bättre i takt med att Jan fick nya kontakter. Birgitta bär han alltid med sig i hjärtat och i minnet, och här och nu har han andra fina människor i sitt liv.

Människor man minns försvinner aldrig.

MÄNNISKAN SOM FLOCKDJUR

När vi pratar om ensamhet berättar Jan även om en traumatisk upplevelse som han var med om för många år sedan och som framkallade starka känslor av ensamhet. Han fick en böld långt ner i halsen och fick en akut operation sent en lördagsnatt. Han befann sig på universitetssjukhuset i Örebro, där man fick kalla in extra läkare. Efter operationen låg Jan nedsövd i respirator i tre dygn.

Det säger jag, den som inte har varit med om att vakna och varit nedsövd i tre dygn i respirator, han vet inte vad det är. Han har ingen aning om vad det är, det är den absolut hemskaste upplevelsen jag har varit med om. Jag visste inte var jag var. Jag visste inte vad jag hade gjort. Jag visste inte vad som hände omkring mig. Jag kunde inte prata och jag kunde inte röra mig. Så alla som jobbar på iva borde sövas ner i tre dygn för att få veta hur det är att vakna upp.

Jan har onekligen mycket att säga om ämnet ensamhet och han förklarar att han har insett hur viktigt det är att inte vänja sig vid saker som påverkar oss negativt, som just ensamhet.

Människan är ett flockdjur. Du får inte ha en ensam häst, det är straffbart, enligt lag. Men man får vara ensam som människa.

LIVLINOR

Jan har befunnit sig på botten och gråtit sig igenom en vinter och ett sorgeår, och brottas fortfarande med sorg och saknad efter sin Birgitta. Samtidigt verkar han väldigt disciplinerad och nästintill strategisk för att göra något åt sin situation. Han insåg tidigt att han behövde, och ville, bryta sin upplevda ensamhet och sökte sig till andra personer i samma situation, men även till en pensionärsförening och började även umgås med kvinnor.

Ett bevis på disciplin är det faktum att Jan ser till att komma ut på en daglig promenad varje dag och oavsett väderlek. Han har en runda som han går och den borde ta en timme, men den brukar snarare ta tre eller fyra timmar eftersom han alltid stöter på vänner och bekanta när han är ute. Jan betonar vikten av att komma ut och röra på sig i hans ålder. Egentligen tycker han mycket om att läsa, men han förklarar att det inte är en bra idé att sitta sex timmar i en fåtölj och läsa. Han skrattar och säger skämtsamt att man till sist inte kommer ur fåtöljen överhuvudtaget. Det är därför viktigt för Jan att aktivera sig, och kanske finns det ett behov av fysisk aktivitet för en gammal hockeyspelare som Jan?

Tack vare att Jan ofta är ute och promenerar träffar han ofta på någon vän eller bekant som han kan äta lunch tillsammans med. Han förklarar att det inte är roligt att sitta ensam hemma och äta, även om han också gör det ibland.

Jan berättar att han just nu umgås med tre damer som är hockeymammar till spelare som Jan tidigare var tränare för. Han förklarar snabbt att det rör sig om vänskapsrelationer, ingenting annat. Han insåg tidigt efter Birgittas död att ingen annan kvinna kan mäta sig med henne, och det kanske inte är konstigt när man har tillbringat 58 år

tillsammans. Jan söker alltså inte någon ny kärleksrelation. Däremot är det bra att ha någon (eller några) att ta med på olika parmiddagar, förklarar Jan och ler. De här tre kvinnorna är väldigt olika, med olika personligheter, men alla intressanta. De har levt olika liv, men ingen har haft ett bättre liv än någon annan. En av de tre gillar hockey och har därför blivit någon som Jan kan titta på hockey tillsammans med.

Jan hade lyckligtvis några vänner som han umgicks en hel del med efter Birgittas bortgång, enligt Jan några väldigt fina och omtänksamma människor. Under den perioden umgicks han med en av dessa tre damer som han nu träffar. Jan medger att han inte vet hur han hade klarat sig utan dem.

De var mina livlinor. Vi var ihop, kanske inte alla dagar men de flesta dagar i veckan var vi tillsammans.

En annan person i Jans liv som har kommit att bli hans livlina är hans syster som han har fått bättre kontakt med efter Birgittas bortgång. Jan berättar att de pratar i telefon flera gånger i veckan, och de pratar länge. Systemen var tidigare gift med en man men valde efter en tid att skilja sig, vilket innebär att hon också lever ensam. Systemen är numera den som står Jan närmast, och Jan förklarar att systemen är den som han ringer till om han behöver prata med någon. Han upplever därför inte något behov av att prata med en utomstående person.

En dag, efter Birgittas bortgång, blev Jan kontaktad av en seniorlots från kommunen som ringde för att berätta att hon fanns och frågade om Jan behövde någon hjälp.

Jag visste inte att det fanns såna där seniorlotsar, det hade jag aldrig hört talas om. Så hon ringde och frågade... hon fick prata jättelänge och hon frågade om jag hade något behov av henne och så där. 'Nej', sa jag, 'det har jag inte.' Sen när vi hade pratat säkert, ja vi pratade

nog en halvtimme, en timme kanske, så sa jag 'ja, det vore ju kul att träffas, vi har ju mycket att prata om, du är välkommen'. Så hon kom upp en dag, så vi satt vid köksbordet och satt och pratade jättelänge. Hon var jättetrevlig! Och vad mycket hon kunde hjälpa till med som jag inte hade någon aning om.

Så hon kom utifrån och det var ingen hjälp som du hade efterfrågat men som du ändå upplevde som positiv?

Absolut. Absolut. Hennes kort sitter på väggen på mitt lilla kontor, så jag kan ringa henne när jag vill.

Jan medger att en eventuell broschyr från kommunen med samma information förmodligen hade åkt i återvinningen, eftersom han inte kände behov av att prata med någon utomstående där och då.

Var det viktigt att hon ringde dig och att du märkte att det blev ett trevligt samtal?

Ja, så var det! Hon var trevlig, väldigt trevlig. Och väldigt intresserad av sitt jobb. Då var det kul.



ATT BÄRA SORGEN ÅT SIN ÄLSKADE

När jag sitter på centralstationen i Örebro och väntar på tåget hem tänker jag på allt som Jan har varit med om, och jag slås av hans styrka, hans engagemang och målmedvetenhet, men också av hans reflekterande sida och förmåga att kunna se det positiva även i tragiska situationer. Jan förklarar att han, trots sin sorg, har kunnat känna en lättnad över att han fick överleva sin älskade Birgitta så att hon slapp överleva honom och därmed leva ensam med alla sina sjukdomar och begränsningar som hon hade. Det här får mig att tänka på något som någon en gång sa om ämnet sorg: det finns något vackert i att vara den starka som får bära sorgen åt sin älskade som inte längre finns kvar.

VISSTE DU ATT ENSAMHET GÖR ONT?

Ensamhet kan upplevas som smärtsamt på flera sätt, och det finns forskning som visar att ofrivillig ensamhet aktiverar samma smärtcentrum i hjärnan som vid fysisk smärta.

För den som redan upplever fysisk smärta kan smärtan förvärras vid känslor av upplevd ensamhet, medan smärtan kan lindras vid upplevd gemenskap.

Källa: The pain of social disconnection: examining the shared neural underpinnings of physical and social pain, Naomi I. Eisenberger, Nature reviews neuroscience, 2012.

Social med social fobi

ROLF, 69 ÅR



Det blir hastigt beslutat att jag ska träffa Rolf för en intervju. Han har fått höra talas om den intervjubok som tas fram och genast visat sitt intresse för att bli intervjuad. När jag kommer till Rolfs lägenhet på det äldreboende där han bor hinner jag knappt sätta på diktafonen förrän Rolf börjar berätta om sin barndom. Det blir genast uppenbart att Rolf är en person som gått igenom mycket i livet och har en historia att berätta.

EN BARNDOM PRÄGLAD AV PRÖVNINGAR

Rolf kommer ursprungligen från Växjö där han växte upp med sin mamma och sina syskon. Rolf berättar att han har en äldre bror som blev bortadopterad som ettåring. Vidare har han en äldre syster som är fem år äldre, och Rolf växte dessutom upp med en fyra år yngre syster. Pappan arbetade till sjöss och var sällan hemma, så mamman var den som tog hand om barnen och hushållet. Mamman led dessvärre av depression, vilket medförde svårigheter att kunna ta hand om barnen.

Utöver det brottades Rolf med ett utanförskap i skolan till följd av att han blev mobbad. Det resulterade i att han med tiden började skolka, dels på grund av mobbningen, dels till följd av en ständigt närvarande ansvarskänsla för mamman. Även när han lekte med vänner gjorde sig ansvarskänslan för mamman påmind, berättar han.

Mamma var ju ensam också, så när jag var ute och lekte sprang jag upp till henne, och hon var ofta ledsen.

När Rolf var 12 år kunde hans mamma inte ta hand om honom längre, och han kom till ett barnhem tillsammans med sin yngre syster. Efter två år på barnhemmet kom Rolf

och hans lillasyster till en fosterfamilj som i själva verket var hans moster och hennes familj. Där blev välkommandet kyligt. Hans moster, som hade tre döttrar, behandlade Rolf som luft, samtidigt som han blev retad av sina kusiner. Det var, enligt Rolf, tydligt att mostern inte ville ha honom där. Rolf berättar om dagen då fosterpappan kom hem med honom till fosterfamiljen och hur hans moster då reagerade genom att uttrycka sitt missnöje.

Mannen kom med mig och det första jag fick höra då var 'Vad ska han här och göra?', och det tog jag ganska hårt också.

Lyckligtvis var fosterpappan snäll mot Rolf, men mitt intryck är ändå att tiden hos fosterfamiljen är ett något smärtsamt kapitel i Rolfs uppväxt. Han berättar hur han ofta höll sig undan och inte vågade ta plats.

Jag var rädd, så jag vågade inte gå och äta, utan satt mest på rummet.

IDROTTEBLEN RÄDDNINGEN

Under tiden hos fosterfamiljen väcktes känslor av aggression och han hittade då boxningen som ett sätt att få utlopp för sina känslor.

Till slut var jag tvungen att sätta igång med träning, och då blev det boxning.

När Rolf berättar om sin barndom ter den sig inte bara fylld av prövningar, utan även positiva inslag. Han hade flera vänner att leka och umgås med och i samband med boxningen fann han en ny, nära vän. Rolf berättar att de alltid höll ihop. Det blev också en vän som han kommit att hålla kontakten med, även om han inte har träffat honom på länge nu.

Rolf engagerade sig i boxningen från det att han var 14 år till dess att han blev 21 år. Därefter började han ägna sig åt

maratonlöpning i stället, och det höll han på med i många år. Rolf förklarar att han mårde väldigt bra av löpningen, och så här i efterhand ångrar han att han slutade med den. Han önskar att han kunde återuppta idrotten.

MÅNGA FÖRLUSTER

Rolf berättar att han inte har någon kontakt med sina äldre syskon. Den äldre brodern flyttade norrut och den äldre system flyttade söderut och bosatte sig i Spanien. Föräldrarna skilde sig och mamman träffade en ny man som, enligt Rolf, var lite "knepig". Mamman flyttade från Växjö till Göteborg på 1960-talet, och hade ständigt besvär med depression och ångest. Det som inte gjorde situationen bättre var att hennes nya man begick självmord, och det gjorde även Rolfs yngre syster vid 32 års ålder. Mamman tog förlusterna väldigt hårt, och likaså Rolf tog förlusten, särskilt av sin syster, väldigt hårt.

Rolf fann så småningom, på lite äldre dar, sin stora kärlek Elisabeth, och han fick även bra kontakt med hennes vänner. Efter några år tillsammans dog hon plötsligt; hon bara föll ihop, 64 år gammal. Förklaringen som Rolf fick var att hon fått en allvarlig infektion och propp i lungan.

I Rolfs livsberättelse finns ett antal personer som beskrivs som särskilt viktiga och betydelsefulla för honom: pappan, som var snäll men sällan närvarande på grund av sitt arbete till sjöss och intensiva bruk av alkohol när han väl var hemma; hans yngre syster, som likt mamman brottades med depression och till slut valde att avsluta sitt liv; och Elisabeth, som var hans stora kärlek men plötsligt rycktes ifrån honom. Utöver dessa personer nämner Rolf även sin morfar och morbror som betydelsefulla personer. Även dessa dog ifrån honom i unga år.

De här tankarna och minnena från barndomen, har de blivit starkare igen?

Ja, minnet är inte så bra, men det som hände för femtio år sen kommer jag ihåg.

Rolf berättar om när han lekte som barn på gården och om bäcken som rann på baksidan av huset. Mamman tvättade kläder i en balja och Rolf fick hjälpa till att hämta ved i vedboden. Han beskriver ett Sverige från en svunnen tid.

Är det glada minnen också?

Ja, i och med att pappa var på sjön och så, och min morfar var mer som en pappa för mig och min morbror var som en andra bror.

Var de en trygghet för dig?

Ja, det var de.

Rolf berättar att hans morfar fanns med honom tills han blev 20 år och morbrodern tills han blev 35 år. Rolf hade bra kontakt även med pappan, när han väl var hemma, och de kunde träffas. Han drack dock ganska mycket, vilket han hade börjat med på sjön. Pappan bosatte sig så småningom i Malmö.

ETT ÅR AV FÖRÄNDRINGAR

Rolf har aldrig haft någon egen fast bostad, utan har flyttat runt och bott i andrahand. När han träffade sin stora kärlek Elisabeth valde han att engagera sig i hennes bostad i stället för den han själv hade tillgång till, vilket till slut resulterade i att han blev vräkt. Året var 2017, och det var även året då han förlorade sin kärlek Elisabeth. Hans saker magasinerades till en början men försvann sedan, bland annat kläder som hade blivit förstörda av mögel och därmed slängdes. Det här innebär att Rolf inte längre har så mycket saker kvar, något som han beskriver som en sorg i sig.

Samma år som Elisabeth dog hände något märkligt med Rolf själv. Han berättar att han föll ihop på en parkeringsplats. Han

låg på rygg och tittade upp och liksom "lyftes uppåt", som han beskriver att det kändes som. Han får det nästan att låta som en nära-döden-upplevelse, och jag frågar vad det var som hände där på parkeringen. Rolf berättar att han skickades in till sjukhuset och att läkare där hade konstaterade att han var ganska illa där. Det visade sig att Rolf hade fått en stroke.

I samband med sin stroke och det som Rolf beskriver som en nära-döden-upplevelse fick han en vänstersidig svaghet i kroppen och även en stark rädsla som ännu inte har släppt taget om honom. Den brottas han fortfarande med.

Självkänslan och självförtroendet försvann på något sätt.

Jag är glad över att du sitter här idag, att du faktiskt lurade döden på ett sätt kan man säga.

Ja, det kunde slutat mycket värre.

ATT BROTTAS MED MOTSTRIDIGA KÄNSLOR

Så småningom kom Rolf till det äldreboende där han nu befinner sig, och jag undrar hur han trivs med sin tillvaro där han nu bor.

Jo, det är bra, jag trivs, men det blir mycket att jag mest ligger i sängen.

Personalen har frågat Rolf och erbjudit honom att komma ut, men han har tackat nej till detta, trots en inre önskan om att faktiskt få komma ut. Jag frågar vad detta inre motstånd kan bero på.

Jag har haft sån där panikångest och social fobi. Och sedan är jag bipolär, har en bipolär sjukdom.

Rolf har mycket att brottas med, och det blir tydligt att han har en stark inre vilja, samtidigt som han har ett starkt inre motstånd sprunget ur rädsla. Han uttrycker en vilja att komma igång med olika aktiviteter men väntar på en bra tidpunkt. Han uttrycker att "det måste få mogna".

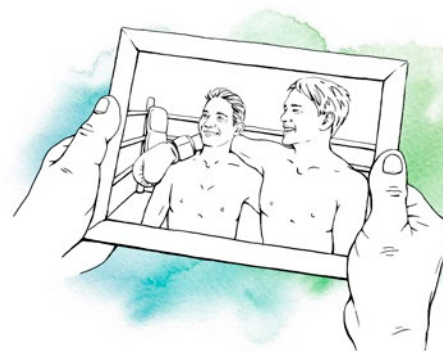
Jag frågar Rolf var han brukar äta sina måltider, om han äter inne hos sig eller i matsalen med de andra. Rolf berättar att han brukar äta tillsammans med de andra trots att han drabbas av kraftig ångest när det börjar närma sig tiden för måltider. Trots sin sociala fobi förklarar Rolf att han tvingar sig till att äta tillsammans med de andra. Han hänvisar till psykologer som ofta påpekar vikten av att göra sådant som man är rädd för. Måltiderna beskrivs dock inte som några njutbara stunder, utan snarare något nödvändigt som bara ska genomföras. Rolf berättar att han äter så snabbt som möjligt för att bara få det gjort, dessutom besvärar han till följd av sin vänstersidiga svaghet av en hand som inte lyder.

Trots att Rolf trivs på boendet där han nu bor får jag intrycket av att han mådde bättre när han bodde i en egen lägenhet, mycket för att den tiden beskrivs som en lyckligare tid. Där och då var han mer aktiv och skötte hushållet på egen hand med allt vad det innebar. Numera blir det, däremot, enligt Rolf, inga saker gjorda. Det är tydligt att han upplever förlusten av förmågor som något svårt och jobbigt. Det blir också tydligt att Rolf tänker tillbaka på en tid då Elisabeth fanns hos honom, en tid då han inte var ensam – en tid som han längtar tillbaka till.

Vidare berättar Rolf att han sover dåligt på nätterna; han lägger sig tidigt men ligger vaken länge och somnar sent. På kvällen kommer dödsångesten. Rolf är rädd att han inte ska vakna om han somnar. Dödsångesten kan även komma på morgonen. Jag frågar Rolf om det finns någonting som han skulle vilja göra i dessa stunder när dödsångesten gör sig påmind. Hans svar blir att han skulle vilja gå upp och sätta på lite kaffe eller något liknande, men samtidigt vågar han inte göra det för att han är rädd att han ska störa sina grannar på boendet.

ATT HANTERA KÄNSLOR AV ENSAMHET

Rolf beskriver sig själv som en social person med social fobi. Som barn var han väldigt social, men nu kan ensamheten



ibland kännas väldigt påtaglig och det kan bli för mycket. Ibland trivs han dock med att vara ensam, och beskriver då ensamheten som något positivt.

Vad betyder ordet ensamhet för dig?

Nej, jag tänker som så att 'nu kan jag koppla av lite grann och andas ut'.

Genom hela samtalet anar jag en inre ambivalens hos Rolf: han vill men han vågar inte. Han vill inte vara ensam, men den sociala fobin innebär samtidigt att ensamheten blir en lättnad.

Har du saknat sällskap eller någon att vända dig till?

Jo, det har jag känt.

Rolf upplever att den ofrivilliga ensamheten har kommit mer på senare tid, sedan många i hans närhet har försvunnit som han tidigare kunde vända sig till. Rolf har en kontaktperson på boendet, men han förklarar att han inte gärna vill prata om sitt psykiska mående med sin kontaktperson, att det känns för jobbigt.

Rolf berättar vidare att han under en period var inlagd inom psykiatrin med anledning av alkoholproblem och psykos vid 35 års ålder. Under några år, när han var mellan

35 och 40 år, tog han till alkohol för att bedöva svåra känslor och han lades in för avgiftning. Sedan 2008 är Rolf nykter alkoholist. Rolf har även haft besvär med epilepsi, framför allt under perioden när han tog till alkohol. Numera märker han knappt av sin epilepsi. Rolf förklarar att han mår mycket bättre i sin hälsa sedan han slutade dricka alkohol, och det framkommer att han lovade Elisabeth att inte dricka mer – ett löfte som han är mån om att hålla.

Flera gånger under samtalet framkommer det hur stor Rolfs saknad är efter Elisabeth. Rolf förklarar att han tidigare, när han levde med Elisabeth, kände en tydligare mening med livet jämfört med nu. Han har haft tankar på att avsluta livet, berättar han.

Jag har tänkt på det ibland. Ibland ser jag ingen mening med saker och ting. För jag tänker på det också, att detta är slutpunkten. Det känns som att barnhemmet var början på livet och detta är slutpunkten.

Innan Rolf kom till äldreboendet upplevdes framtiden som längre, nu beskriver han en känsla av att ha kommit till en "slutstation". Han beskriver att han rätt ofta besväras av stunder av ensamhet och meningslöshet. Jag frågar vad han då gör för att tillvaron ska bli lite mer uthärdlig. Rolf förklarar att tv:n är hans räddning. Den skingrar tankarna, distraherar och hjälper honom att fokusera på annat.

Upplever du att det fungerar?

Ja, det gör det. Hade jag inte haft tv:n vet jag inte hur det hade gått.

Rolf är tveksam till att samtala med sin kontaktperson, eftersom han upplever att det är svårt att prata om minnen. Han har tidigare fått psykologhjälp och mediciner som han tyckte hjälpte, men samtal med sin kontaktperson är han tveksam till, eftersom han är rädd att inte bli helt förstådd.

Nu när jag ställer frågor, tycker du att det känns bra eller tycker du att det känns jobbigt?

Ja, det känns bra.

Rolf berättar att hans kontaktperson har ringt efter en präst som Rolf själv ska kontakta i hopp om att få en samtalskontakt. Han medger att han själv tror att alltihop bottnar i någon slags rädsla och blyghet. Jag frågar honom om han någon gång har kontaktat, eller övervägt att kontakta, en hjälplinje för att tala med någon anonymt. Rolf säger att han skulle kunna tänka sig att kontakta en hjälplinje och tror att det skulle kunna hjälpa, men samtidigt förklarar han att han inte vet var han skulle börja, eftersom det är så mycket som han bär på inom sig. Vidare förklarar han att det är väldigt lyhört i byggnaden, vilket gör att han inte gärna talar i telefon.

Rolf brottas som sagt med en inre vilja och önskan om sällskap, men bär samtidigt på en inre rädsla som gör att han lätt drar sig undan. Jag frågar honom vad han tror att det beror på.

Tror det är någon rädsla för att man ska bli missförstådd.

Har du upplevt tidigare att du har blivit missförstådd?

Ja. Genom mobbningen och allt det där.

Det har satt sina spår och då är det lättare att dra sig undan som ett skydd för att inte riskera att bli missförstådd igen – stämmer det?

Ja, det har det varit. Jag försöker vara på samma våglängd som de andra, jag försöker ju det, men så tar rädslan över.

Rolf tillbringar nästan all sin tid i sin lilla lägenhet med tv:n ständigt påslagen. Han medger att han borde ta sig ut mer. Rolf berättar att han inte har varit utomhus på flera

månader. Ju längre tid som har gått, desto svårare har det blivit att ta steget. Rolf förklarar samtidigt att han tror att olika typer av aktiviteter hade kunnat hjälpa honom från att dra sig undan och hade kunnat bli ett sätt att träffa andra.

Men du tänker att du ska delta i aktiviteter även om det inte har blivit något än?

Ja, jag ska.

Rolf förklarar att det skulle kunna handla om aktiviteter som bingo, målning eller keramik. Rolf har tidigare gått kurser i just målning och keramik. Han går fram till sin bokhylla och tar fram en skulptur i keramik föreställande två händer, och han förklarar ivrigt att det är han som har gjort skulpturen och att den föreställer hans egna händer. Jag ser hur han lyser upp.

EN ÖVERLEVARE

När jag går ut genom äldreboendets dörrar efter mitt möte med Rolf, tänker jag på livets alla med- och motgångar. Det finns förmodligen inte någon som kan gå genom livet utan att möta prövningar i olika former, det är helt enkelt något som hör livet till. Rolf är inget undantag. Ända sedan barndomen har hans liv varit fyllt av prövningar, vilket har resulterat i en tillvaro fylld av rädsla och ångest. Rolf har förlorat många viktiga personer i sitt liv och även egna förmågor. Han beskriver sig själv som en social person med social fobi, och det signalerar, enligt mig, den inre konflikten mellan en stark vilja och en stark rädsla – en motstridighet som många säkert kan känna igen sig i. Men trots alla prövningar och svårigheter slås jag samtidigt av Rolfs inre styrka och fantastiska överlevnadsförmåga, och det är det som jag framför allt tar med mig från vårt möte.

VAD INNEBÄR SOCIAL ISOLERING?

Social isolering innebär att vara ensamboende och inte träffa anhöriga, vänner eller bekanta oftare än ett par gånger i månaden. Andelen socialt isolerade beräknas till ungefär 4 procent av befolkningen från 16 år och äldre. Bland 75–84-åringarna är cirka 10 procent socialt isolerade och bland 85-åringarna och uppåt är andelen 15 procent.

Höggradig social isolering innebär att vara ensamboende och mer sällan än en gång i veckan ha kontakt med anhöriga, vänner eller bekanta, vare sig kontakten sker fysiskt, via telefon eller över internet. Andelen höggradigt socialt isolerade beräknas till 2 procent av befolkningen. I åldrarna 85 år och äldre är andelen 8 procent.

Källa: Fyra procent är socialt isolerade, Statistiska centralbyrån, 2019.

Dotter till en "tigermamma"

MARIE, 63 ÅR



Jag har stämt träff med Marie på ett hotell vid Humlegården på Östermalm i Stockholm. Det är en solig dag och Humlegården visar upp sin bästa sida med lummig grönska och strosande parkbesökare. Maries mamma är 96 år och bor sedan några år tillbaka på ett seniorboende. Sedan mammans flytt till seniorboende upplever Marie att hennes mamma har fått allt större besvär med ensamhet, inte minst på grund av en relativt nyligen påtvingad flytt till ett nytt seniorboende med anledning av renovering av det tidigare seniorboendet.

När Marie och jag möts i hotellobbyn, där Marie redan har slagit sig ned vid ett bord, inleds samtalet med att Marie presenterar sig. Hon berättar att hennes mamma är den enda hon har kvar från sin ursprungsfamilj, och som hon alltid har stått väldigt nära. Marie berättar också att hon bor tillsammans med sin man sedan drygt fyrtio år tillbaka och har en vuxen son i trettioårsåldern. Hon beskriver stallet som sitt andra hem, och det blir i samtalet uppenbart att hästar har en särskild plats i Maries hjärta.

"DET ENDA JAG HADE VAR EN DRÖM OCH EN HÄST"

Marie är i grunden civilingenjör men är även utbildad kemiingenjör. Hon arbetade i många år på Aga med kundkontakter och projektledning inom energibranschen, till en dag för tolv år sedan då företaget meddelade att de skulle stänga sitt kontor i Stockholm för att koncentrera sig till Göteborg. Maries son, som då var i tonåren, gjorde klart för henne att det inte var något alternativ att flytta med företaget till Göteborg, vilket resulterade i att Marie bytte bana helt och hållet. Marie bestämde sig där och då för att förverkliga en dröm. Hon skulle jobba med hästar och ledarskapsutveckling med hjälp av hästar. Marie hade

aldrig arbetat med ledarskapsutveckling, hade ingen kunskap och inga kunder. Det hon hade var en dröm och en häst, och det räckte långt, medger Marie som idag har varit egenföretagare sedan dess.

ALLTID GÅTT SIN EGEN VÄG

Marie växte upp som ensam barn och uppfostrades av sin mamma som uppmanade henne att följa sitt hjärta. Hon beskriver sig själv som fjärde generationen starka kvinnor och har alltid gått sin egen väg. Marie hade tidigt en seriös inställning till skolan som inte överensstämde med klasskamraternas lättsamma inställning, där skolan snarare betraktades som något mer eller mindre onödigt. Hon förklarar att baksidan med att gå sin egen väg är att man tenderar att skrämman andra människor, och ju yngre man är, desto mer tenderar man tyvärr att skrämman andra. Marie fick därför tidigt i livet känna på vad ofrivillig ensamhet kan innebära: smärta och utanförskap när man inte får tillhöra gruppen, en känsla av att bli bortglömd.

Något som tidigt i livet fick en viktig plats i Maries hjärta, och som på sätt och vis blev en räddning för henne under uppväxten, var hästar. De fanns där när andra inte gjorde det. Intresset för och kärleken till hästar föddes tidigt. Marie ler när hon tänker tillbaka på barndomen och förklarar att hon ibland själv brukar skämta genom att säga att hon trodde att hon var häst när hon föddes.

Jag kommer ihåg första gången jag var på Skansen och var fem år, och jag fick sitta på en sån där liten ponny. Den var brun och hade svart, lurvig man och jag tyckte att den där rundan på Skansen som man fick rida var alldeles för kort. Sen var jag fast. Jag kommer ihåg den turen som om det vore igår – fortfarande!

På den tiden var det ingen självklarhet att barn skulle ha fritidsaktiviteter, och ridning var (och är fortfarande) en väldigt dyr sport, så Marie fick vänta några år med att börja rida. Hon förklarar att det krävdes mycket tålamod och mycket

arbete för att komma dit, men målmedveten som hon var lyckades hon till slut.

Marie förklarar att hon alltid har fascinerats av hästar och tycker att de ger oss människor så otroligt mycket. Winston Churchill ska ha sagt att det är något i hästens yttre som är bra för människans inre, och Marie kan inte annat än att instämma i det.

Jag frågar Marie om det inte är vanligt att många kvinnliga chefer och ledare har bakgrund som hästtjejer, varpå hon förklarar fördelarna med en bakgrund i stallet:

Du tränas hårt i att bli tydlig, rak och stå still och ändå vara vänlig. Så fort du blir arg så är hästen störst och starkast och då är det bara att lägga ner, så det hjälper inte att bli arg. Det är en väldigt tuff och bra ledarskapsutbildning.

När Marie sedan kom upp i tonåren fann hon en likasinnad vän och plötsligt blev de ensamma tillsammans och kunde i princip erövra världen, berättar Marie med ett leende. När hon därefter så småningom började studera vidare var hon plötsligt i ett sammanhang där alla var nördar och plugghästar, vilket hon upplevde som helt underbart. Äntligen befann hon sig i rätt sammanhang. Marie fick många vänner under studietiden, och många har hon kontakt med än idag. I hennes nya sammanhang gick den upplevda ensamheten sakta över till efterlängtat och värdefull egentid. Marie var så fullbokad att hon började planera in egentid i kalendern genom att skriva "möte med mig själv". Hon förklarar att det var den enda chansen för henne att få vara ifred. Maries vänner hade svårt att förstå hennes idé om att boka "möte" med sig själv, men för Marie var egentiden något positivt och rent av nödvändigt för hennes välbefinnande, då hon vid den här tiden upplevde en trygghet i tillvaron tack vare många vänner i sin omgivning.

MAMMANS ENSAMHET

Marie berättar att det alltid har varit viktigt för hennes mamma att känna sig behövd, och det har hon även alltid gjort, fram till flytten till seniorboendet för drygt två år sedan. Innan dess hade hon en egen lägenhet som var hennes hem i fyrtiofem år. Enligt Marie trivdes mamman bra där och hon hade väldigt trevliga grannar som hon pratade mycket med och även ställde upp för. Marie förklarar att hennes mamma alltid har varit den som har tagit hand om alla och pratat med alla. Mamman hade till och med ett litet "projekt" där och då med en man som var före detta alkoholist, och mamman tog då på sig uppgiften att hålla honom nykter. Mamman ska under den tiden ha uttryckt att hon var glad att någon behövde henne.

Det hela gick utför när hon sedan ramlade vid ett tillfälle, vilket utlöste en rädsla och oro som sedan resulterade i en flytt till seniorboende. Sedan dess är situationen annorlunda. På det första seniorboendet som mamman kom till var det flera äldre som var lite "snurriga". Det resulterade i att mamman började dra sig undan alltmer, även om hon fick besök av gamla vänner och även Marie samt hjälp från personalen. Nu har situationen försämrats ännu mer till följd av mammans nedsatta hälsa, vilket innebär att hon knappt vågar lämna sin lägenhet. Marie förklarar att hennes nuvarande boende i sig egentligen är jättebra, problemet är att hennes mamma kom dit för sent och Marie önskar att mamman hade fått komma dit för flera år sedan.

Marie förklarar att hennes mamma upplever ensamhet i tillvaron trots regelbundna och dagliga besök från personalen i seniorboendet. Jag frågar Marie hur hennes mamas ensamhet har kommit till uttryck. Marie förklarar att mammans minne och kognitiva förmågor försämrades kraftigt i samband med flytten till det nya seniorboendet: innan dess var mamman rörlig och kognitivt klar i huvudet. Det som gjorde situationen än värre var den rådande pandemin som försvårade möjligheten till besök. Enligt Marie blev det helt fel tajming för en flytt och helt fel att

vid 95 års ålder flytta. Hon beskriver vidare mamman som "ensam i sin själ" och förklarar att mamman knappt känner igen personalen.

Det är jobbigt att behöva se någon som man bryr sig om och som har varit så otroligt stark och kvick i huvudet inte vara där längre.

Marie uttrycker med en viss frustration att mamman sedan den senaste flytten inte har kunnat ta sig ut på samma sätt, och dessutom har personalen placerat henne i rullstol. Detta, menar Marie, försämrar minnet ännu mer. Varför ska hjärnan användas om personen ändå inte rör på sig?

Den fysiska promenaden är helt avgörande för om hon ska behålla sina kognitiva förmågor eller inte. Sätter du en äldre människa i rullstol så stannar hjärnan, det går så fort.

Vidare berättar Marie att hon nästan har upplevt att mamman har gett upp, kanske för att livet saknar mening. Mamman har, mer eller mindre, slutat äta och Marie förklarar att mamman lever på choklad och risgrynsgröt som hon tycker mycket om. Visserligen får hon näringsdrycker som komplement, men dessa glöms ofta bort. Marie berättar att mamman äter bättre i hennes sällskap, då petar hon i sig både det ena och det andra utan större problem.

Maries mamma har alltid varit liten och verkat skör, inte minst med anledning av besvär med ena höften som har inneburit vissa fysiska begränsningar, och Marie har vid flera tillfällen förberett sig inför mammans bortgång i samband med perioder av försämrad hälsa. Samtidigt har mamman, till Maries förvåning, överlevt många provningar. Parallellt med skörheten som alltid har funnits beskrivs mamman som mycket stark och bestämd, och Marie förklarar att mamman har en förmåga att spänna ögonen i en som gör det svårt att säga emot, förklarar Marie med ett leende.

STRÄVAN EFTER MENINGSFULLHET I TILLVARON

Marie tror att mammans försämrade hälsa beror på bristande stimulans och förklarar att mammans röst försvinner mer och mer då hon inte använder den som tidigare. Trots svårigheter att tala med mamman i telefon ser Marie till att ha regelbunden telefonkontakt med henne. Hon betonar vikten av att mamman inte ska glömma bort hur hon ska svara i telefonen. Marie menar att ett kort samtal på tre minuter är bättre än inget samtal alls, inte minst med tanke på den passivitet som präglar mammans tillvaro. Marie märker dessutom hur glad mamman blir när telefonen ringer och hon menar att det, för någon som är förälder, är få som kan glädja en så mycket som ens barn – något som Marie själv kan känna när hennes egen son hör av sig.

Marie beskriver sin mamma som en "sol katt", någon som älskar att sitta i solen och njuta, och hon märker hur mamman piggnar till när hon får möjlighet att göra just det. Marie berättar att hennes mamma är liten och saknar underhudsfett, vilket gör att hon fryser väldigt lätt. När Marie hälsar på och tar ut henne brukar hon därför svepa in både mamman och hennes rullstol i en fleecepläd när de är utomhus. Marie skrattar till och förklarar att det då liknar ett enmanstält i tjock fleece.

Marie berättar att andra sätt att nå fram till hennes mamma, trots försämrade kognitiva förmågor, är genom musik som alltid har legat henne varmt om hjärtat och som ofta får henne att nynna med. Och djur, särskilt hundar.

DOTTER TILL EN "TIGERMAMMA"

Marie beskriver sin mamma som en riktig "tigermamma", en mamma som alltid har försvarat Marie mot världen och till varje pris när det har behövts. Av den anledningen har det varit särskilt viktigt för Marie att kunna ge tillbaka, att finnas där för mamman nu när hon behöver hjälp. För Marie har det därför inte varit ett alternativ att lämna sin mamma "i sticket" utan hon har försökt besöka mamman regelbundet och så ofta som möjligt, även om det har

tagit på krafterna. Marie medger att hon som ensam barn har känt ett stort ansvar då ansvaret inte har kunnat delas på syskon, men hon har samtidigt ställt upp som hon har gjort även för sin egen skull. Hon förklarar att hon inte vet var mamman hade varit i dagsläget om det inte vore för hennes regelbundna besök.

Det är en speciell situation att vara anhörig, säger Marie, för oavsett hur trevlig personalen är på seniorboendet så är det få som, i mammans ögon, kan ersätta Marie som är dotter. Samtidigt menar Marie att det är viktigt att hitta en lagom ambitionsnivå som matchar det man klarar av som anhörig och att erkänna för sig själv vad man klarar av. Det är så lätt att önska att man kunde göra mer, men man måste försöka hitta en balans för sin egen skull även om vi är olika och agerar olika som anhöriga.

ENSAMHET I ANHÖRIGROLLEN

Marie beskriver känslor av ensamhet i rollen som anhörig, inte minst under coronapandemin. Marie beskriver sig själv under den här perioden som den "stökigaste" anhörige på hela seniorboendet där hennes mamma bor, då hon har varit någon som ständigt har varit ifrågasättande och tänjt på gränserna nästan till bristningsgränsen.

Vi svenskar är generellt väldigt lydiga, nästan för lydiga. Ibland är det bra men ibland börjar man faktiskt fundera och se till helheten. Det är inte så många rebeller där ute, inte så många i min ålder. Där har jag känt mig ensam, otroligt ensam.

Marie menar att åsiktSENSAMHET kan vara nog så jobbigt och förklarar att hon har sökt sig till sociala medier i hopp om att hitta grupper som delar hennes åsikter. Marie berättar att hon har känt sig arg och frustrerad, vilket i sig har orsakat sömnproblem. Allt detta har tagit mycket energi, såväl fysiskt som psykiskt, och Marie beskriver ett tillstånd av ständig trötthet. Hennes försämrade mående och humör har även i viss mån påverkat hennes omgivning

och framför allt relationen till maken, som själv har intagit en lite annan anhängigroll gentemot sin mamma. Det kommer fram att en del av den frustration som Marie upplever är kopplad till en känsla av maktlöshet och brist på information. Hon medger att hon känt sig frustrerad och ensam då hon inte vetat vart hon kunnat vända sig som anhörig.

Vad gör jag? Vad har jag för möjligheter? Vem kan jag vända mig till?

Det kan vara lätt att tro att man är ensam om sina känslor och tankar mitt i denna frustration, trots att man är långt ifrån ensam. Marie kommer in på vikten av att känna sig sedd och förstådd. Det är något som hon har saknat från politiskt håll under pandemin, då man har hänvisat till kommunikation via Facetime eller Skype. Marie menar att hennes mamma är nästintill blind, har kraftigt nedsatt hörsel och knappt kan prata. Det enda sättet är, enligt Marie, att kommunicera genom fysisk kontakt, genom musik eller med hjälp av djur. Marie berättar att hon och hennes mamma har kunnat träffas med en plexiglasskiva mellan sig. Samtidigt erkänner Marie att hon och mamman har "trasslat" med händer och fötter runt denna plexiglasskiva för att få kontakt, och Marie har även låtit mamman hålla hennes hand för att få kroppskontakt. Marie menar att de äldre som använder IT som ett komplement eller ersättning för fysiska besök i regel är så pigga att de själva kan ta sig ut och välja att träffa andra om de vill. Däremot har de som är sjukare, eller som har en demenssjukdom, svårare att hantera IT och är därmed i stort behov av fysiska besök.

Mamma tittar inte ens på tv för hon tycker att det är värde-löst. För henne är en bild av en människa ingen människa.

När det gäller just mammans upplevda ensamhet är det tydligt att det är något som Marie har svårt att hantera, inte minst under pandemin som har inneburit restriktioner och svårigheter för många anhöriga att finnas där på det sätt som de har önskat.

Jag vet inte hur många gånger jag har önskat att mamma hade fått somna in för att slippa det här. Döden är inte mitt problem, ensamheten är det. Den som är död lider inte. Det är klart att jag skulle sörja henne, men om den här älskade individen inte har något liv längre så vet jag att det är det bästa hur ledsen jag än blir. Det handlar om att jag älskar den här individen och inte vill att personen ska lida. Om du lider så mår jag dåligt. Om du är död så lider du inte. Det är jag som lider, men det kan jag hantera. Däremot kan jag inte hantera ditt lidande på ett vettigt sätt i mig.

ENSAMHET – FANTASTISKT OCH FRUKTANSVÄRT

Som Maries berättelse visar kan ensamhet vara både något fantastiskt och något fruktansvärt och kan också förändras över tid. Marie beskriver ensamhet som ett komplext begrepp och menar att ensamhet kan finnas i så många olika former. Känslan kan uppstå trots att man befinner sig i ett sammanhang, den kan uppstå i ett parförhållande när man inte känner sig förstådd, den kan uppstå vid en kompisträff när samtalsämnen kommer på tal som man inte är intresserad av och så vidare. Marie menar att den ofrivilliga ensamheten bryter ner oss och hon är övertygad om att all påtvingad ensamhet, oberoende av orsak, förkortar livet.

Därför menar Marie att ensamhet kan betraktas som det värsta straffet en människa kan utsättas för, och hon lyfter fram ett avsnitt ur boken Grottbjörnens folk. Avsnittet handlar om människan Ayla som hamnar i en neandertalarflock. Efter ett antal år tycker flocken att Ayla är omöjlig att ha att göra med, så hon döms till dödsstraff, vilket i den här flocken innebär att de slutar se henne. När Ayla går fram till sina vänner i flocken och hälsar på dem är de plötsligt neutrala i ansiktet. När hon har gått till varje person och mött vartenda ansikte utan att få någon respons inser hon att hon betraktas som död av flocken. Det här innebär att Ayla nu är ensam, och eftersom hon inte längre är en del av flocken beger hon sig iväg. Därefter möter hon en häst som ser henne och på så vis bekräftar hennes existens. Eftersom ofrivillig ensamhet kan få oss att må så dåligt tror

Marie att många människor är beredda att göra nästan vad som helst för att finna gemenskap med andra, och att det är denna starka drivkraft som är förutsättningen för sekter och olika fanatiska grupper. De innebär nämligen ett alternativ för ensamma personer som söker en tillhörighet. För många kan det upplevas som bättre att tillhöra ett sämre gruppalternativ än att inte tillhöra någon grupp alls. Samtidigt är det svårt att lämna en sådan grupp eller att gå emot gruppen, för då blir man ensam och måste överleva den ensamheten tills man hittar en ny grupp.

ATT SE HELA MÄNNISKAN

Marie nämner den mjuka och goda vården som en viktig del i att få bukt med ensamhetsproblematiken som många äldre lider av. Hon tror dock att det är svårt att förhålla sig till en "regelbok" för att hjälpa äldre att slippa upplevd ensamhet, med tanke på att synen på ensamhet kan vara väldigt individuell. Marie tror att den enda "regeln" bör vara att lita på och använda sin empatiska förmåga som vi människor besitter, att helt enkelt lita på att vi vet vad som är bäst i varje situation och våga pröva oss fram. Hon tror att en stor del av den ensamhetsproblematik som vi ser idag beror på att människor inte känner sig sedda och förstådda av sin omgivning.

Om du känner dig sedd är du inte ensam. Att känna att man blir förstådd skapar trygghet.

Marie ser ett behov av helhetstänk kring individen på samhällsnivå, då det idag råder ett väldigt stort fokus på vår fysiska hälsa, inte minst inom äldreomsorgen. Marie ser en fara med det och menar att man då kan missa att fånga upp viktiga behov. Och eftersom kropp och själ hänger ihop blir den totala hälsoupplevelsen då negativ. Risken är att vi snarare får en "äldreförvaring" än en fungerande äldreomsorg. Tidigare hade kyrkan rollen att ta hand om våra själar, men vem ska göra det nu när kyrkan inte längre har den rollen på samma sätt som tidigare? Vi behöver lite själavård och se till hela människan. Marie förklarar att det

till stor del handlar om att prioritera och avsätta tid för de individer som vi ska hjälpa. Hon menar att det kan handla om något så enkelt och viktigt som att hålla någon i handen och ge av sin tid, och förklarar att just det säkert hade kunnat bidra till att hennes egen mamma hade kunnat bli bättre. Marie anser, i rollen som anhörig, att det är viktigt med en fungerande dialog mellan personal och anhöriga för att anhöriga ska få information och kunna bli delaktiga på bästa sätt, inte minst när den enskilde har en minnesnedsättning.

RELATIONEN TILL VÅRA FYRFOTADE VÄNNER

Ensamhet kan upplevas när som helst under livet och för Marie blev hästarna och stallet räddningen under uppväxten. Hon menar att ensamhet, och hur man kan bryta ensamhet, är väldigt individuellt och beror på orsaken till känslan. Om du har haft känslan av ensamhet väldigt länge är risken att du börjar anklaga dig själv för att inte vara värd något, menar Marie, och precis som styrkan att gå sin egen väg kan skrämman andra så kan även desperationen efter sällskap skrämman andra.

Ett tips från Marie är att börja smått med det som känns som lägsta tröskeln och något man har kontroll över, för att därefter spinna vidare på det oavsett om det handlar om att finna likasinnade som delar ens intresse eller att finna stöd i ett djur. Det viktiga är att hitta någon som kan bekräfta att du finns och får finnas.

Till och med en katt kan rädda livet på en person. Jag älskar katter men jag är allergisk mot katter. Jag har haft katt nu i åtta år till och från. Det går bra med astma- och allergimedicin, och det är det värt. Jag är knäpp! Jag är allergisk mot hästar också, men alltså ... det är inte ett alternativ att vara utan djur. Det mentala välbefinnandet gör att jag mår bra fysiskt och då står det över det i min värld. Utan ett djur i mitt liv skulle mitt liv inte vara så meningsfullt. Om jag dör av en allergisk reaktion på hästryggen så är det helt okej, för så har det varit sen jag var tio år. 'Annars kan du skjuta mig direkt', brukar jag säga.

DEN EVIGA REBELLEN

När jag lämnar hotellobbyn och beger mig hemåt i solskenet tänker jag på allt som Marie har berättat och jag slås av att hon är ett levande exempel på hur komplext begreppet ensamhet är, att ensamhet kan upplevas utifrån olika roller, i olika sammanhang och vid olika tidpunkter i livet. Det som jag också tar med mig är att Marie är ett utmärkt exempel på någon som har lyckats finna vägar ur upplevd ensamhet, men också hur svårt det kan vara att som anhörig se någon uppleva ensamhet och att då brottas med känslor av maktlöshet och frustration när man står bredvid.

Något som jag fascinerar över är den inre rebellen som Marie verkar bära inom sig, en envishet och styrka i kampen för att hjälpa sin mamma på bästa sätt, men också en kamp för sin egen hälsa och sitt välbefinnande – att inte låta hinder stå i vägen för drömmar eller det som man tycker är rätt. Det verkar inte finnas något som kan stoppa Marie när hon väl är fast besluten om något; till och med allergin trotsar hon för att hennes älskade hästar och katter ska kunna vara en del av hennes liv. Jag kan inte annat än önska att alla hade anhöriga som Marie, anhöriga som är beredda att kämpa för ens välbefinnande och rättigheter.



VISSTE DU ATT DET FINNS ETT SAMBAND MELLAN ENSAMHET OCH DEPRESSION?

Det finns ett samband mellan ensamhet och depression som innebär att det ena antingen är en orsak till eller en konsekvens av det andra – upplevd ensamhet kan med tiden utvecklas till depression och vice versa.

Ofta orsakar ofrivillig ensamhet känslor av nedstämdhet, och det finns då en risk att den upplevda ensamheten uppfattas som en begynnande depression, när det är den ofrivilliga ensamheten som är grundproblemet. En del upplever att ensamheten är så starkt förknippad med skam att det är lättare att uttrycka känslor av nedstämdhet och depression.

Källa: Ensamhet skadar vår hälsa, 1177 Vårdguiden, uppdaterad 2021.

Som att flytta till en ny stad

JESSICA, 42 ÅR



Det är en solig och vacker höstdag i oktober. Luften är frisk och sval samtidigt som solens strålar fortfarande värmer något. Träden börjar skifta i färg. Jag befinner mig i Göteborg där jag ska träffa Jessica, 42 år, som arbetar som e-hälsocoach på Tre Stiftelser, en omsorgsverksamhet med tre särskilda boenden i Göteborg. Jag tar den blåa spårvagnen från centralstationen till Sahlgrenska, där jag hoppar av och går sista biten till fots. Jag möts av en pampig och vacker äldre byggnad uppe på en höjd ovanför gatan och går uppför backen. När jag har passerat några hus svänger jag in och möts plötsligt av en grönskande innergård med ett litet växthus med plats för ett litet sällskap. Där finns även ett höns hus med höns som kacklande välkomnar mig när jag utforskar innergården. Det känns som en liten oas mitt i staden och jag låter mig fascineras över detta överraskande välkomnande.

MÅNGÅRIG ERFARENHET OCH OLIKA YRKESROLLER

Jessica möter upp mig i växthuset och vi slår oss ned vid bordet. Hennes långa, mörkbruna hår är utsläppt och hennes kappa är ett tecken på att hösten är här. Hon börjar med att berätta att hon i grunden är undersköterska och har arbetat på Tre Stiftelser sedan 2003. Det har hunnit gå 17 år, men hon har arbetat inom äldreomsorgen längre än så. Jessica kommer ursprungligen från Smögen och har bott i Strömstad innan hon flyttade till Göteborg där hon har bott i mer än 20 år. Jessica började tidigt arbeta inom äldreomsorgen som undersköterska, gick därefter vidare till att arbeta med Tre Stiftelsers kulturverksamhet och arbetar nu som så kallad e-hälsocoach. Jag blir nyfiken och frågar henne vad exakt hennes nuvarande roll innebär. Jessica förklarar att det är en relativt ny tjänst som bara har funnits på Tre Stiftelser i ett år, och rollen innebär att vara en digital

hälsocoach. Hon utvecklar vad hennes yrkesroll fokuserar på:

Allt det tekniska, det som kan skapa hälsa med hjälp av teknik och digitalisering. Alla digitala verktyg som man använder som undersköterska – all välfärdsteknik som de äldre kan ta del av för att uppleva hälsa, helt enkelt.

Arbetet innebär att vara ett stöd för undersköterskorna och vara delaktig i verksamhetens arbete med att ta in nya verktyg som kan underlätta undersköterskornas arbete och som kan bidra till upplevd självständighet och meningsfullhet för hyresgästerna. Jag noterar Jessicas ordval och blir medveten om den syn på vård- och omsorgstagarna som råder här. Här betraktas inte de äldre som patienter, vårdtagare eller omsorgstagare. Här betraktas de äldre som hyresgäster – något som, enligt mig, signalerar en särskild respekt för de äldre och deras hem. Detta verkar vara något som genomsyrar hela verksamheten: respekten för de äldre. Jessica förklarar vidare att Tre Stiftelser, precis som andra verksamheter, har påverkats av pandemin – men inte genom att ställa in aktiviteter, utan genom att tänka om. I stället för att, som tidigare, genomföra aktiviteter inomhus har man sedan pandemins utbrott förlagt dessa utomhus.

DET KOMPLEXA BEGREPPE ENSAMHET

Med tanke på Jessicas olika yrkesroller blir jag nyfiken på hennes syn på ensamhet – ett begrepp som inte är helt oproblematiskt. Jessica förklarar att hon lägger olika saker i begreppet, beroende på situationen. Hon förklarar att det kan handla om faktisk ensamhet, alltså en person som bor ensam och inte har någon som ringer eller hälsar på, men att det också är skillnad på vald ensamhet och icke-vald ensamhet. Hon drar parallellen till sin egen livssituation och förklarar att hon, som bor tillsammans med sin man och 8-årige son, har ett stort behov av egentid. Däremot beskriver hon stunder av ofrivillig ensamhet som jobbiga, stunder då hon känner sig social och vill umgås med andra.

För att vidare problematisera begreppet ensamhet tar Jessica upp olika situationer som kan förknippas med ensamhet, till exempel att vara nyinflyttad i en ny stad, att sakna ett sammanhang eller uppleva att man är ensam med att ha en viss åsikt.

"SOM ATT FLYTTA TILL EN NY STAD"

Bland de äldre som Jessica möter i sitt arbete bekräftar hon att upplevd ensamhet förekommer, och hon tar exemplet som hon tidigare nämnde med att flytta till en ny stad. Jessica förklarar att hon jämför personer som är nyinflyttade på ett äldreboende med personer som är nyinflyttade i en stad. Situationen är jämförbar och innebär att personen inte har hunnit skapa ett sammanhang. Jessica menar att det kan handla om en helt ny miljö, men också en helt ny livssituation om man tidigare har klarat sig på egen hand och varit självständig och nu plötsligt behöver omfattande hjälp.

Det är en livsomvälvande grej, så då tror jag att de flesta känner sig ganska ensamma under de första veckorna eller månaderna som man bor här. Att det då är viktigt att man fångar upp de här personerna, tänker jag, och hjälper dem att hitta sitt sammanhang.

Jessica förklarar att det alltså kan finnas en risk för upplevd ensamhet i samband med flytten till ett särskilt boende, även för den som har anhöriga som är behjälpliga och hälsar på. Det kan exempelvis bero på att andra på boendet redan har hunnit "bo in sig". Jessica menar att det i detta skede är viktigt att fånga upp personen i rätt tid, redan i samband med inflyttningen. Samtidigt kan vissa personer behöva egentid, inte minst i början, men det är viktigt att inte släppa personen eftersom tillvaron annars kan resultera i ofrivillig ensamhet.

Det är en väldigt svår balansgång, och det är viktigt att fokusera på den äldres perspektiv. Jessica varnar nämligen för faran med att betrakta ett särskilt boende som ett kollektiv.

Nu hamnar man ju på en våning där det finns en ledig lägenhet och den har man ju inte valt själv, och det tror jag också personalen skulle behöva bli lite mer ... tänka på ibland, för ibland tror jag man tänker att det är som ett kollektiv, liksom. Att man har flyttat till kollektiv och här ska alla umgås. Det är ju inte alls så, man har ju inte valt dem. Alltså, flyttar jag till ett kollektiv så kollar jag ju på vilka som bor där: 'De har samma värderingar som jag, och där kan jag tänka mig att bo.' Här är det ju inte så, utan man får de grannar man får, som ett hyreshus, och jag umgås ju inte alls med mina grannar där jag bor, men här förväntas det att man ska umgås med folk som man kanske inte alls har något gemensamt med.

Jessica menar att det därför är viktigt att vara lyhörd för den äldre behov och önskan. Personalen vill ofta väl, men det kan ibland bli fel om man inte är lyhörd för den äldre behov och medveten om att alla inte vill delta i större sammanhang.

Det är viktigt att vara lyhörd för möjligheten att personen faktiskt vill vara ensam. Det finns ju faktiskt människor som vill vara ensamma och inte vill vara i stora sammanhang och sammankomster, och det måste man ju också respektera. Det tror jag man har lite svårt för som personal, man tänker gärna 'Åh nej, nu sitter hon ensam på sitt rum', man vill ha ut alla och alla ska vara i gemenskap och sådär. Det är inte alls säkert att de vill det. Man kanske aldrig har varit en sån person och kommer aldrig bli det heller.

HUR SER ENSAMHETEN UT?

Ensamhet kan te sig på olika sätt och det gäller därför att vara uppmärksam på ofrivillig ensamhet. Enligt Jessica märks den upplevda ensamheten framför allt på beteendet, eftersom få personer uttrycker att de upplever sig vara ensamma. Vanligare är att de uttrycker en form av trötthet eller förlust av förmågor. De vill gärna ligga i sängen och sova mycket, då de är väldigt trötta.

Man märker väl att de är ledsna på något sätt. Att det är någon slags sorg ... Det är svårt att ta på det här med ensamhet, tycker jag, men de som jag tänker på kan uttrycka: 'Ja, men jag har ju alltid kunnat det.' Alltså, de kan berätta att de har haft ett ganska socialt liv och då kan man ändå tänka sig att de nu upplever ofrivillig ensamhet. Om man har varit en ganska social person, 'men nu är det ingen som ringer mig, mina barn har aldrig tid och jag sitter här, de har satt mig på hemmet'. Nej, men lite så. Då kan man ändå tänka att den här personen hade behövt lite hjälp, att det inte är vald ensamhet. Sen vet man ju aldrig om det är vald ensamhet eller så, om det är frivilligt eller ofrivilligt. Det är svårt.

Jessica berättar att det ibland händer att någon uttrycker ett behov av att prata.

Kanske att de säger 'jag vill att du sätter dig och pratar en stund' men de säger inte ordet rätt ut, inte ordet 'ensam', det tror jag inte jag har hört någon säga.

Vad vet du om hälsoriskerna med ofrivillig ensamhet?

Det vet jag väl inte så mycket om, faktiskt, men jag kan väl tänka mig att det är som att ha en depression. Det är väl inte jättebra fysiskt för kroppen heller, och det som jag märker, de som jag tror upplever ofrivillig ensamhet, de ligger i sina sängar. Det är ju inte heller bra. Alltså det är ju också fysiskt dåligt att man inte äter och inte ... ja, passiviteten, man blir inte hungrig, och äter man inte så kanske man inte sover, och så blir det liksom en ond cirkel.

Jessica jämför synen på ensamhet med hur vi tidigare såg på depression. I dag har vi mycket kunskap men förr kunde man, i brist på fördjupad kunskap, beskriva personer med depression som "klen och nerverna". På samma sätt tror Jessica att vi ser på ensamhet i dag, att vi tycker att det är hemskt men ändå inte riktigt förstår hur ensamheten påverkar hälsan negativt på djupet.

Jag blir nyfiken på hur Jessica själv hanterar ofrivillig ensamhet, som vi ju alla kan uppleva till och från.

Har du några knep för att bryta egen upplevd ensamhet?

Jag tänker väl att man ibland får ta ett litet eget ansvar också att våga gå utanför sin komfortabla zon. Att liksom våga, för ju längre man stannar inne, desto svårare blir det, och om man blir bjuden till någonting att man då kanske säger 'ja' ibland även om det känns lite obekvämt. För ofta blir det ganska trevligt ändå till slut.

TID FÖR SAMTAL

Jessica berättar att samtal är det som de äldre har störst behov av, enligt boendets interna enkätundersökningar som undersöker vad de äldre önskar mest av allt när det gäller aktiviteter, och då är det gärna enskilda samtal med personalen som efterfrågas. Det här har resulterat i att de äldre regelbundet får en egen stund tillsammans med sin kontaktperson. Vid dessa tillfällen kan den äldre och kontaktpersonen välja att ha en pratstund i den äldres lägenhet, gå en promenad eller något helt annat. Träffarna med kontaktpersonen skapar också en värdefull kontinuitet med fokus på relationsbyggandet.

Jessica tror att det är möjligt att frigöra mer tid för samtal med teknikens hjälp. Tekniken bör betraktas som ett komplement och ett stöd, ett verktyg för personalen så att de kan fokusera på den mänskliga kontakten som är så viktig.

Det är ju där tekniken kommer in också, att de tråkiga arbetsuppgifterna som man inte behöver vara en människa för att göra, det kan en robot göra. Men att hålla handen eller prata eller så behöver människor göra. Det handlar inte om att minska personal, men kanske att ändra arbetssätt.



VIKTEN AV ATT VÅGA SAMTALA OM SVÅRA ÄMNER

Med tanke på att få personer rent verbalt uttrycker ensamhet frågar jag Jessica om hon upplever att det är svårt att prata om ensamhet med de äldre. Enligt Jessica har förmodligen många lätt för att prata, om någon bara vågar fråga. Hon drar paralleller till andra ämnen och förklarar att det snarare handlar om att personalen ofta drar sig för att samtala om känsliga ämnen, eftersom de kanske inte känner sig helt bekväma med att göra det.

Det är ju samma som att prata om döden. Oftast är det ju inte det, oftast ligger det hos oss i personalen. Börjar man prata om de här frågorna med de äldre så har de ju inga problem att prata om sånt. Man tror ju det, man vill skydda dem, och inte väcka saker som kan vara så ... men jag tycker att det är ganska lätt att prata.

Jessicas förslag är att, som personal, försöka vara lyhörd och öppna upp för ämnen genom att ställa någon fråga, för att se om personen vill prata eller inte. Om personen inte vill prata är det viktigt att respektera det också. Framför allt betonar Jessica vikten av individuella samtal, i stället för att alltid samla alla äldre och prata gruppvis.

Det blir väldigt konstigt om man ska samla alla. Man kan inte samlas ute, det är liksom inte någon som öppnar sig när man sitter i en stor grupp att 'jag känner mig ensam, jag längtar efter min man eller mina vänner som är borta nu' eller så. Det kanske man gör mer om man får egentid med någon.

ATT BLI SEDD OCH BEKRÄFTAD

Jessica betonar vikten av att som människa bli sedd och bekräftad och menar att det kan minska känslor av ensamhet och skulle kunna bidra till en känsla av sammanhang och gemenskap – särskilt om gemensamma nämnare upptäcks. Av den anledningen vore det bra med någon form av kartläggning av de äldre, exempelvis med teknikens hjälp.

Man blir ju själv glad om någon liksom reagerar när jag säger att jag är från Smögen från början, då blir man ju så glad när någon säger : 'Åh Smögen, där bodde min morfar, och där var jag på sommarn.' Man bli ju så glad då när man blir bekräftad på något sätt.

RÄTT PERSON PÅ RÄTT PLATS

Efter min intervju med Jessica tänker jag på hennes långa erfarenhet av äldreomsorgen och allt hon har berättat, och jag tänker att hon är rätt person på rätt plats. Jessica har ett brinnande intresse för äldres välbefinnande och har dessutom en orubblig strävan efter att förbättra omsorgen och finna lösningar på rådande problem. Det handlar om att hitta rätt arbetssätt och, där det är möjligt, med teknikens hjälp möjliggöra mer tid för samtal och medmänsklig kontakt – något som verkligen behövs i dag.

VISSTE DU ATT DET FINNS ETT SAMBAND MELLAN ENSAMHET OCH DEPRESSION?

Upplevd ensamhet påverkar oss och vår övergripande hälsa på flera sätt. Det finns en koppling mellan upplevd ensamhet och

- känslor av nedstämdhet
- lägre livstillfredsställelse
- lägre självuppskattad hälsa
- fysiska hälsobesvär
- sämre självkänsla.

På längre sikt kan starka känslor av ensamhet medföra högre risk för ångest och depression, högre blodtryck, sämre immunförsvar och ökad risk för bland annat hjärt-kärlsjukdomar. Ensamhet kan även medföra en ökad risk för självmord och för tidig död.

Källor: Ensamhet skadar vår hälsa, 1177 Vårdguiden, uppdaterad 2021.

Loneliness: An essential aspect of the wellbeing of older people, Elin Taube, Institutionen för hälsovetenskaper, Lunds Universitet, 2015.

Det naturligaste som finns – gemenskap med andra

THERESE, 50 ÅR

Eftersom vi sitter i olika delar av landet har jag bokat in en telefonintervju med Therese, och innan jag slår hennes nummer går jag igenom mina intervjufrågor hemma i min soffa. Det enda jag vet om Therese är att hon har lång erfarenhet av att arbeta inom äldreomsorgen, och jag är därför nyfiken på vad intervjun kan mynna ut i.

Therese presenterar sig och berättar lite kort om sin livssituation. Det framkommer att hon har två vuxna barn och att hon lever tillsammans med en man sedan tre år tillbaka. Therese berättar också att hon har 32 års erfarenhet av äldreomsorgen, vilket jag tycker är väldigt imponerande, inte minst med tanke på hennes ålder, 50 år. Jag får genast intrycket av att Therese vet vad hon pratar om.

LÅNG OCH MÅNGSIDIG ERFARENHET

Therese har, som sagt, lång erfarenhet av äldreomsorgen och har arbetat inom många olika verksamheter: hemtjänsten, äldreboende, anhörigstöd – och nu på en dagverksamhet för äldre. Therese är även utbildad inom demenssjukdomar och i något som kallas för genombrottsmetodik. Hon har arbetat i flera olika kommunala projekt, bland annat i kommunens första så kallade "kom hem"-team som planerar patienternas hemgång från sjukhuset och ser till att de får anpassad hjälp från kommunen.

DEN SYNLIKA ENSAMHETEN

Jag frågar Therese vad ordet ensamhet betyder för henne, och hon förklarar att ensamhet kan betraktas som både fysisk och känslomässig. Hon menar att ensamheten för många kan bli extra påtaglig när man inte längre har ett



yrkesliv. Den dagverksamhet där Therese arbetar riktar sig till personer med demenssjukdom, men hon arbetar även på en dagverksamhet med social inriktning emellanåt. Dagverksamheten syftar bland annat till att motverka upplevd ensamhet, men trots detta menar Therese att hon ofta ser ensamhet i sitt arbete.

Ser du ofrivillig ensamhet i din yrkesroll?

Absolut, det möter jag ju ofta, nästan jämt och ständigt höll jag på att säga, även om jag jobbar i en verksamhet där ... Dagverksamheten finns ju till för att bearbeta det problemet och få människor i gemenskap och känna delaktighet och så, men det ser jag ändå.

Upplever du att många är mer öppna om sin upplevda ensamhet idag, jämfört med tidigare?

Ja, absolut! Om jag jämför med för tjugo år sedan så är människor betydligt mer öppna om det här idag, det är de, och det är positivt kan jag tycka. Väldigt positivt.

Therese förklarar att pandemin kan ha bidragit till att många på senare tid har öppnat sig och berättat om sin upplevda ensamhet. Många har upplevt isolering och inte ens kunnat besöka mataffären.

Vidare förklarar hon ordets komplexitet:

Även det här med det existentiella ... jag vet inte, men ibland så bottnar ju ensamheten i något som kommer genom hela livet också. Det kan vara upplevelser från vår barndom som präglat oss och grundlagt en känsla som vi också bär med oss.

Samtidigt är Therese mån om att betona vikten av att alltid ha individens behov i fokus. Hon menar att inte alla trivs på en dagverksamhet trots att de av andra beskrivs som ensamma. Det kan ju faktiskt handla om självvald ensamhet där de trivs med sin tillvaro trots att de uppfattas vara ensamma. Det kan då vara hemtjänstpersonal eller

anhöriga som, i all välmening, uppfattar personen som ensam utifrån sina egna känslor.

Det finns faktiskt ensamhet som inte är ett bekymmer, det får vi inte glömma. Alltså, de är ovanliga så att säga, de här individerna men det finns de som tycker att tillvaron är alldeles underbar så här.

DET NATURLIGASTE SOM FINNS – GEMENSKAP MED ANDRA

För många är dock ensamheten ett problem. Therese förklarar att den upplevda ensamheten som råder visar sig i det höga tryck som finns på sociala dagverksamheter, vilket tyder på ett stort behov av gemenskap och socialt umgänge med andra. Där Therese arbetar finns fyra dagverksamheter: två med social inriktning och två som vänder sig till personer med demenssjukdom. Utöver det finns även bra träffpunkter för äldre. Therese förklarar att detta är ett bra utbud, med tanke på att det finns kommuner som inte ens erbjuder dagverksamhet med social inriktning, utan enbart har dagverksamhet för personer med demenssjukdom, som är lagstadgat. Therese anser att även dagverksamhet med social inriktning borde vara lagstadgat för dem med behov.

Är ditt intryck att det inte räcker med öppna träffpunkter utan att det även behövs sociala dagverksamheter som är behovsprövade?

Ja, absolut, därför att många av de personerna som går på de sociala dagverksamheterna har prövat, eller kanske gått en längre tid, på träffpunkter, men det är många människor på en träffpunkt och det kan bli lite känningar där i grupperingarna. Då blir de sociala dagverksamheterna viktiga för äldre som inte har förmågan att ta sig in i en gemenskap, utan behöver ha personalen där.

På de sociala dagverksamheterna är det mer uppstyrt jämfört med träffpunkterna, och personalen ser till att alla får ta plats och bjuds in till samtal. Therese berättar

att dagverksamheten där hon arbetar utgår från fyra hörnpelare utifrån ett förebyggande tänkesätt: gemenskap, delaktighet, aktivitet och måltid, som tillsammans bidrar till social gemenskap och fungerar hälsofrämjande. Att arbeta hälsofrämjande är något som kommer ovanifrån, från politikerna. Therese menar att vi i större utsträckning skulle behöva ha det tänket överlag i samhället.

Vidare förklarar Therese vilken roll sociala dagverksamheter kan spela för många människor med behov, att det kan hjälpa många att vända en negativ livssituation till det bättre och motverka psykisk ohälsa och till och med motverka självmord. Inte minst äldre män, som är överrepresenterade i självmordsstatistiken, som Therese har kommit i kontakt med har beskrivit hur de till följd av upplevd ensamhet inte har velat leva längre men att de tack vare den sociala dagverksamheten har fått till en förändring som nu innebär att de mår bättre.

Just social aktivering är otroligt viktigt, och det förstår vi kanske inte alltid. Therese förklarar att social aktivering, till skillnad från bland annat det vi kallar för hjärngympa (exempelvis att lösa korsord och liknande aktiviteter), innebär att hela människan blir stimulerad i gemenskapen med andra.

Det är ju så, någon ställer en oförväntad fråga och sen måste man svara och man måste tänka på hur man ska svara. Man tar in nyheter som människor berättar för en, eller någon delger en ett problem och man funderar kring det. Ja, det är det naturligaste som finns egentligen – gemenskap med andra.

DET MÄNSKLIGA BEHOVET AV ATT VARA BEHÖVD

Therese betonar hur viktigt det är som människa att känna sig behövd, att det är ett grundläggande behov hos människan. Hon tror att äldre var mindre ensamma för hundra år sedan jämfört med idag, för då levde vi i generationsboenden och de äldre hade en uppgift,

exempelvis att ta hand om de små barnen när de andra arbetade, vilket gav dem en mening och en känsla av att vara behövda. Nu har den biten försvunnit och de äldre blir sittande.

Att någon behöver mig på det ena eller andra sättet. Det ser jag på dagverksamheten också, just det här när de blir vänner i en gemenskap. Jag jobbar även med de som har en demenssjukdom, och även där finns det grader av demenssjukdomen om man säger så, och vi jobbar väldigt medvetet med det här: 'Kan du duka eller torka bordet?' Att ge dem den här känslan av att de är behövda.

ATT BRYTA UPPLEVD ENSAMHET

Samtalet leder vidare in på hur upplevd ensamhet kan brytas. Therese menar att det främst handlar om att söka och sträva efter gemenskap. Egentligen lever vi i ett, på många sätt, fantastiskt samhälle med ett stort utbud och mängder av möjligheter för att uppleva gemenskap, och även möjligheter att bryta sin ensamhetskänsla på egen hand genom att ägna sig åt något intresse. Det finns även mycket som inte behöver kosta pengar.

Något som däremot verkar bekymra Therese är situationen på många äldreboenden. Hennes intryck är att många idag upplever ensamhet trots att ett syfte med boendeformen är att motverka just upplevd ensamhet. Hon berättar att dagverksamheten där hon arbetar ligger i anslutning till ett äldreboende, vilket innebär att hon ibland stöter på tidigare besökare från dagverksamheten som nu har flyttat in på boendet. Många beviljas äldreboende för att slippa vara ensamma, men trots detta har Therese intrycket att många upplever ensamhet på boendet fastän de omges av många människor. Therese menar att äldre per automatik inte känner sig mindre ensamma bland en massa människor, utan menar att det behövs tid, kompetens och resurser för att skapa en känsla av gemenskap hos människor.

Det handlar inte bara om att vara ihop, utan det ska ske någonting i den samvaron också.

Behövs det mer kunskap om ensamhet?

Kunskap är jätteviktigt, för jag kan se den här upplevda ensamheten på äldreboendet där jag jobbar fast de inte är ensamma, och då undrar jag om personalen också kan se den upplevda ensamheten. Det kan handla om en känslomässig ensamhet. Så kunskap är jätteviktigt. Och att fördjupa sig i vad ensamhet verkligen är och hur vi kan förändra den känslan hos människor genom att förändra situationen.

Therese betonar vidare vikten av kunskap och information på olika nivåer: för baspersonal, för chefer och för politiker som fattar beslut. Bra ledarskap och tydliga chefer som förstår vikten av det sociala samspelet, som är så grundläggande, är en förutsättning för att bryta upplevd ensamhet. Therese förklarar hur viktigt det är att enhetschefer förstår att det sociala samspelet inte alltid är så enkelt som man kan tro, utan att det är något som kräver kunskap och resurser.

Det handlar om att hitta intresseområden och skapa gemenskap. Detta kommer inte alltid naturligt. Här finns ett förbättringsområde som behöver mer uppmärksamhet.

Therese menar att vi behöver förstå vikten av den sociala aspekten och förklarar att vi är duktiga på att prioritera den fysiska omvårdnaden, som visserligen även den är viktig (exempelvis hjälp med hygien och annat), men hon menar samtidigt att det inte får resultera i att vi glömmer bort hur våra olika funktioner och förmågor påverkas positivt när det sker naturliga och givande möten med andra människor.

På dagverksamheten ser vi ju det, hur mycket bättre de äter tillsammans med andra, och de säger exempelvis 'Herregud, så här mycket mat har jag inte ätit på år och dagar'.



DET HANDLAR OM ATT GÖRA RÄTT SAKER

I slutändan handlar det till stor del om vilka chefer och ledare en verksamhet har. Therese berättar, med en något frustrerad ton, att många projekt har genomförts med fantastiska resultat men sedan upphört så fort projekten tagit slut om inte cheferna och ledarna efterfrågat kunskaperna i fråga. Ett annat problem är att många chefer byter jobb, vilket även det är en stor utmaning.

Jag ser ingen chef som inte egentligen vill jobba så som jag har önskat att en chef inom äldreomsorgen ska jobba. Däremot är det så många hinder för att nå dit, för det är så mycket annat som hela tiden åläggs dem. Det är det ena och det andra, och så kommer de längre och längre från de här viktiga sakerna.

Therese nämner en viktig fråga som alla verksamheter bör ställa varje dag: "Varför är vi här?" Hon menar att äldre behöver ha ett liv som det händer någonting i, att vi alla behöver det, oavsett om vi är fem år eller 85 år. Det behöver politikerna vara medvetna om. Det är så viktigt att hålla personer aktiva även efter flytt till ett särskilt boende, och därför får vi inte sänka ribban. Vi får så mycket tillbaka om de håller sig friskare på många sätt, det vinner vi alla

på – både de äldre och personalen. Om de äldre får vara självständiga och mår bättre blir det bättre för oss alla. På politisk nivå är det också viktigt att förstå betydelsen av den sociala aspekten. Therese menar att politikerna säkert gör så gott de kan utifrån den information de har tillgång till. Frågan är bara vilken information som når politikerna. De chefer som har ansvar för att delge politikerna information om den rådande situationen har ofta mängder av uppgifter. Therese tror att de flesta chefer säkert inte vill något hellre än att arbeta på rätt sätt med fokus på förebyggande insatser, men menar samtidigt att det finns många hinder för att kunna nå dit med tanke på hur mycket som åläggs cheferna (exempelvis i form av administration och liknande uppgifter). Det riskerar att resultera i att man hela tiden kommer längre från de viktiga frågorna.

Samma problem finns för baspersonalen inom vård och omsorg, som även de åläggs allt fler arbetsuppgifter och därmed riskerar att komma längre från det som egentligen är det viktigaste. Risken med det här arbetssättet är att personalen blir utbränd. Therese menar att det är viktigt att uppmärksamma och lära sig hantera känslor, eftersom utbrändhet sker av en anledning. Många anställda inom vård och omsorg tycker om människor och vill göra sitt bästa och ge av sig själva för mottagarens skull. Ibland måste vi låta saker kosta lite också för att kunna se slutresultatet och hur mycket vi har att vinna.

EN "VINNA-VINNA-SITUATION"

Therese skulle, förutom det hon redan har tagit upp, vilja se en bättre utbyggd väntjänst där frivilliga umgås med äldre personer som bor hemma. Det kan handla om att gå en promenad, dricka kaffe, prata och umgås. För att det ska fungera är ett fokus på relationsskapandet en förutsättning. Därför går det inte, om man vill att det här ska bli framgångsrikt, att skicka olika personer varje gång, menar Therese och drar parallellen till hemtjänsten för att förklara hur problematiskt det blir när relationer inte prioriteras.

Med rätt förutsättningar tror hon dock att alla skulle kunna vinna på detta.

Där kan man ju säga att man kan komma åt ensamhetsproblematiken från två håll, för det är inte ovanligt att de frivilliga är människor som gått i pension och som själva saknar någonting i sin tillvaro. Så det blir en win-win-situation faktiskt.

INSIKTER SOM BEHÖVER UPPMÄRKSAMMAS

Efter mitt samtal med Therese slås jag av hur mycket erfarenhet hon har samlat på sig genom åren och vilken bredd hon har tack vare arbetet inom äldreomsorgens många olika verksamheter. Hennes erfarenheter har resulterat i viktiga och värdefulla insikter som, med rätt uppmärksamhet, skulle kunna bidra till en positiv förändring. Jag kommer på mig själv med en känsla av förhoppning om att många chefer, politiker och andra beslutsfattare ska förstå det som Therese har förstått: vikten av ett större fokus på den sociala aspekten och en insikt i hur vi alla skulle vinna på det.

VISSTE DU ATT DET FINNS OLIKA RISK- OCH SKYDDSAKTÖRER FÖR ENSAMHET?

Några riskfaktorer för ensamhet är:

- **Övergångar i livet** – att bli änka/änkling eller pensionär, att ha flyttat, att ha blivit anhängigvårdare eller förlorat sina egna förmågor.
- **Social isolering** – att leva i avsaknad av ett socialt nätverk bestående av familj eller vänner.
- **Ensamhethushåll** – att bo ensam kan ha en koppling till upplevd ensamhet, inte minst om ens övriga sociala nätverk är begränsat eller rörelseförmågan nedsatt.
- **Särskild boendeform** – att till exempel bo på äldreboende kan utgöra en ökad risk för upplevd ensamhet, enligt statistiken.
- **Storstadbor** – att bo i storstad snarare än i en mindre stad ökar risken för upplevd ensamhet.
- **Psykisk ohälsa** – att besväras av psykisk ohälsa kan leda till att man drar sig undan vilket kan resultera i upplevd ensamhet.
- **Kön** – män är ofta sämre på att vårda sociala nätverk jämfört med kvinnor, vilket kan utgöra en ökad risk för upplevd ensamhet. Kvinnor lever däremot ofta längre än män, vilket även det kan utgöra en ökad risk för upplevd ensamhet.
- **Ekonomi** – att som låginkomsttagare tvingas avstå sociala aktiviteter på grund av en begränsad ekonomi.
- **Personlighet** – att som person ha nära till oro och vara mindre utåtriktad.

Några skyddsfaktorer är:

- **Samvaro och upplevd gemenskap (socialt stöd)** – har en lugnande effekt på hälsan och kan även utgöra ett skydd mot fysisk sjukdom.
- **Sociala aktiviteter** – stimulerar hjärnan och kan kompensera för skador som uppkommer med ökad ålder, kan även bidra till att vårt "lugn och ro"-hormon oxytocin och endorfiner frisätts vilket får oss att må bra och kan även stärka självkänslan.
- **Meningsfulla aktiviteter** – kan lindra känslor av existentiell ensamhet, även om dessa sker i avskildhet.
- **Bra bemötande och upplevd respekt** – genom att exempelvis bli sedd och lyssnad till genom en pratstund med någon kan minska känslor av ensamhet.
- **Omtanke från omgivningen** – exempelvis anhängiga och/eller professionella kan motverka eller dämpa känslor av ensamhet.
- **Beröring** – bidrar till att vårt "må bra"-hormon oxytocin frisätts vilket kan bidra till en känsla av gemenskap och dämpa känslor av ensamhet. Som komplement till beröring kan även värme bidra till att oxytocin frisätts och öka vårt välbefinnande.

Källor: Ensamhet skadar vår hälsa, 1177 Vårdguiden, uppdaterad 2021.

Vad tycker de äldre om äldreomsorgen, 2020?, Socialstyrelsen, 2020.

Campaign to End Loneliness, UK.

Existentiell ensamhet – att vara ensam omgiven av många?, Vetenskap & Hälsa, 2019.

Att höra till: om ensamhet och gemenskap, Peter Strang, Natur & Kultur, 2014.

Att vara ensam i sin generation

INGMAR SKOOG, 67 ÅR

Efter flera intervjuer i ämnet ensamhet med äldre, yrkesverksamma och en anhängig är jag nyfiken på att höra vad en forskare har att säga. Jag har kommit i kontakt med Ingmar Skoog som är professor i psykiatri, forskare inom demens och föreståndare för Centrum för åldrande och hälsa (AgeCap) vid Göteborgs universitet. Vi har bokat in en digital intervju.

När vi båda har anslutit till vårt digitala möte, från olika delar av landet, presenterar sig Ingmar och berättar lite om Centrum för åldrande och hälsa, som driver multidisciplinär forskning och är Sveriges största forskningscentrum för åldrande och hälsa. Han berättar att de har drygt 170 forskare kopplade till sitt forskningscentrum med forskningspersonal från 17 institutioner och sex fakulteter. Det innebär att en rad olika ämnen finns representerade, bland annat neurokemi i hjärnan, filosofi, historia, statsvetenskap, ekonomi och juridik. Dessutom leder Ingmar sedan många år tillbaka de så kallade H70- studierna i Göteborg.

H70-STUDIERNÄ

I samband med att Ingmar fick arbete på psykiatriska kliniken på Sahlgrenska fick han erbjudande om att arbeta med H70-studien om åldrande i olika generationer. I studien görs befolkningsundersökningar för att jämföra hälsan hos äldre personer från 70-årsåldern upp till 100-årsåldern. H70-studierna startade 1971 i Göteborg med den första gruppen bestående av personer födda 1901, som forskarna därefter följde under resten av deras liv. Sedan dess har studierna fortsatt med nya årskullar som följs upp regelbundet. Ingmar berättar att de nu har fått anslag för att följa 1950-talisterna som har kommit upp i 70-årsåldern. Undersökningarna är mycket omfattande och inom ramen



för studien testas exempelvis intellektuella funktioner, aktivitet och styrka. Ingmar förklarar att även frågor om ensamhet ingår som en del i studien.

Ingmar är i grunden psykiater och professor i psykiatri. Han skrev sin avhandling om H70- studien på 1980-talet och har därefter fortsatt att arbeta med den. Ingmar berättar att han själv blev lite överraskad över sin yrkesbana då han inte minns att han hade något specifikt intresse för åldrandet vid den här tiden; snarare upplevde han att han bara "hängde med". I efterhand har han dock insett att intresset alltid har funnits där. Det här förstod han när han vid ett tillfälle gick igenom sina föräldrars hus och hittade sin gymnasieuppsats som visade sig handla om just åldrande.

70 ÄR DET NYA 50

Ingmar berättar att oavsett vad man testar inom ramen för H70-studien så är dagens äldre mycket piggare än tidigare generationer, såväl fysiskt som intellektuellt. 70-åringar i dag är mindre deprimerade, har mer sex och dricker mer alkohol än tidigare generationer. Dessa förändringar beror på att det är nya generationer som blir äldre, och de har andra vanor än tidigare generationer. Dessa vanor bär de med sig in i åldrandet. Med tanke på det här brukar man ibland säga att "70 är det nya 50". Ingmar menar även att födelseåret tenderar att upplevas som lika viktigt som själva åldern, och han förklarar att man gör en resa med sin generation. Man har exempelvis ungefär samma musiksmak och grundläggande idéer som sin egen generation, även om man kan ha olika åsikter.

Samtidigt kan man betrakta "70 som det nya 20". Det handlar då i stället om att 70-åringar i dag har en helt annan syn på livet och tillvaron än tidigare generationer, en syn som kan jämföras med 20-åringars. Till skillnad från tidigare generationer 70-åringar som var nöjda med en bra bostad och pension, så vill dagens 70-åringar hinna med allting som de inte hunnit med tidigare under livet innan de blir för gamla – likt 20-åringar som vill hinna med allt innan de ska

stadga sig. Ingmar förklarar att många i dag kan räkna med att vara ganska pigga upp till 80- eller 85-årsåldern.

ENSAMHET

Ingmar förklarar att vi ofta pratar om begreppet ensamhet som en sak och menar att det här är problematiskt, eftersom begreppet kan syfta på många olika saker eller bestå av många olika lager. Det kan handla om en brist på kontakter överlag eller vänner att göra aktiviteter tillsammans med. Det kan handla om en saknad och längtan efter en tvåsamhet i form av en intim relation och någon att dela livet med. Det kan även handla om en känsla av att vara utstött ur flocken. I grund och botten handlar det om en känsla – en känsla som får oss att må dåligt när ensamheten är ofrivillig.

Ingmar förklarar att olika kontakter och relationer fyller olika behov, om man tänker på exempelvis partner och familj samt vänner och bekanta. Om vi förlorar någon eller några viktiga personer i vår närhet tappar vi en dimension av vår kontakt med andra människor.

Att bo ensam eller ha få vänner behöver inte betyda att man känner sig ensam, det är två helt olika saker, menar Ingmar. Samtidigt vet man att det finns ett starkt samband och att detta utgör riskfaktorer för upplevd ensamhet. Sverige sticker ut i statistiken över antalet ensamhushåll. Ingmar förklarar att det finns en myt om att vi i Sverige är ensamast men påpekar att europeiska studier med fokus på ensamhet visar att länder kring Medelhavet och i Östeuropa i högre grad än Sverige rapporterar ensamhet och även depression.

Ensamhushåll utgör en riskfaktor för upplevd ensamhet, men en relation behöver inte alltid innebära en garanti för att inte uppleva ensamhet. Av personer i olyckliga äktenskap uppger runt 60 procent att de känner sig ensamma, jämfört med lyckliga äktenskap där siffran ligger på runt 10 procent.

MÖRKERTAL

Vi i Sverige rapporterar, som sagt, inte upplevd ensamhet i samma utsträckning som flera andra länder, men det är troligt att det finns ett stort mörkertal. Ingmar förklarar att vi är betydligt bättre på att fånga upp depression än upplevd ensamhet, och vi vet samtidigt att det finns en stark koppling mellan depression och ensamhet – både som riskfaktor och konsekvens. Det här skulle kunna innebära en underrapportering av upplevd ensamhet, inte minst med tanke på att det finns ett stigma förknippat med ensamhet. Ingmar menar att det säkert är många som har svårare att medge att de känner sig ensamma än att säga att de känner sig deprimerade, just på grund av stigmat och känslan av att vara utstött ur flocken som, enligt Ingmar, sitter djupt i oss. Han menar att det sannolikt är många som saknar en nära kontakt, någon eller några som hör av sig ibland för att höra hur man mår.

ATT VARA ENSAM I SIN GENERATION

Ensamhet kan uppstå av många olika anledningar, exempelvis att man är blyg och inte vågar ta kontakt med andra människor. En del är mer utåtriktade än andra, vilket också påverkar varje situation. När man kommer upp i åren är det inte ovanligt att kontaktnätet minskar i samband med att partner och vänner dör, eller i samband med en skilsmässa, och plötsligt står man där ensam och måste bygga upp ett nytt kontaktnät. Det är inte heller ovanligt att sjukdomar kan göra det svårare att ta kontakt med andra.

När vi kommer upp i högre åldrar, som 90- eller 100-årsåldern, kan en speciell sorts ensamhet uppstå i och med att man kanske har få generationskamrater kvar i livet. Man kanske har bra kontakt med barn och barnbarn, om man har några, men en annan sorts ensamhet handlar om saknaden av generationskamrater.

Det är också en sorts ensamhet, att plötsligt är du ensam med en viss erfarenhet och en del uttrycker att 'det inte längre finns någon som kommer ihåg de här sakerna som jag gjorde när jag var ung'.

I H70-studien har 17 procent av 70-åringar uppgett att de känner sig ensamma ofta eller ibland, och runt fyra procent att de ofta känner sig ensamma. Bland 97-åringar, som tillhör den äldsta åldersgruppen, är motsvarande siffror 38 procent respektive 12 procent. Det här innebär att den upplevda ensamheten är utbredd och får många att må dåligt, vilket betyder att ensamheten kan betraktas som ett samhällsproblem. Vi vet att depression och isolering är riskfaktorer för upplevd ensamhet. Vidare är ensamhet en riskfaktor för depression och kan även vara kopplat till ökad risk för demens, hjärt-kärlsjukdomar och andra former av ohälsa som kan resultera i för tidig död.

ÄLDRE DÅ OCH NU

Enligt Ingmar har den upplevda ensamheten inte förändrats nämnvärt över tid, det är ungefär lika många som i dag uppger att de känner sig ensamma som för 50 år sedan när studierna började. Han tror dock att generationsskillnaderna är mindre idag. I H70-studierna uppger 70–80 procent av 70-åringar att de träffar barn eller barnbarn regelbundet, ungefär en gång per vecka, och relationerna har förändrats med tiden. I dag kan föräldrar och barn ha samma musiksmak, kanske samma intressen och umgås närmare än tidigare. Familjer kan se olika ut och växa i samband med skilsmässa och ny partner, bonusbarn och så vidare. Vi har en bild av att vi inte tar hand om familjen särskilt väl, även om vi faktiskt är väldigt måna om att vårda den utökade familjen som kan innefatta expartner, nya partner, bonusbarn och dylikt.

Ingmar har en uppfattning om att vi i dag tänker mer på relationer än vad vi gjorde för 30–40 år sedan. Vi har även lättare för att prata om känslor i dag jämfört med tidigare, vilket gäller för både kvinnor och män. Förr var det svårare att prata om känslor och ha djupare samtal, man skulle helt enkelt inte vara "pjoskig" utan bita ihop och gå vidare. Idag har vi insett hur viktigt det är att prata om just känslor. En annan aspekt är att många yngre äldre i dag är tekniskt kunniga, vilket också underlättar kontakten med andra, och det finns fler möjligheter till sysselsättning jämfört

med tidigare. Däremot går samhället i en riktning mot mer automatisering där mänsklig kontakt ofta ersätts med en display i en automat, samtidigt som antalet naturliga träffpunkter minskar i takt med ökad ålder. Det här innebär mindre fysisk kontakt och mindre ögonkontakt med andra människor, vilket i sig kan påverka upplevelsen av ensamhet.

KVINNOR OCH MÄN

Den farliga ensamheten är den ofrivilliga, att känna sig ensam. Här verkar det dock finnas en skillnad mellan kvinnor och män, förklarar Ingmar. För kvinnor är det mer hälsofarligt att känna sig ensam när man bor tillsammans med någon, medan det för män är mer hälsofarligt att känna sig ensam och bo ensam. Flera studier har visat att förlust av partner utgör en riskfaktor för depression hos män, men inte hos kvinnor. Män mår dessutom i regel sämre vid skilsmässor, medan kvinnor verkar kunna hantera en separation bättre. En förklaring kan vara att kvinnor ofta har ansvar för kontakten med familj och vänner, men det är inte hela bilden. Ingmar förklarar att det för män verkar vara viktigast att bo tillsammans med en partner, även då förhållandet inte är helt lyckligt, medan det för kvinnor verkar vara viktigare att bo själv än tillsammans med en partner i ett olyckligt förhållande.



SOCIALA INSATSER FÖR SOCIALA BEHOV

Det finns, enligt Ingmar, en hel palett av åtgärder som vi kan ta till för att minska upplevd ensamhet, mycket behöver dock förankras politiskt. Ingmar anser att olika former av ensamhet behöver uppmärksammas för att öka kunskapen om ensamhet och dess konsekvenser. Han tar även upp utmaningen med att kunna förebygga ensamhet när samhällssystemet ser ut som det gör, där den praktiska hjälpen prioriteras och olika insatser får företräde över exempelvis samtal, som många har behov av. Ingmar menar att vi avsätter tid för att hjälpa till med matlagning, dusch och alla andra basala behov men ingen tid för viktiga samtal.

Det här tenderar att resultera i att personalen känner sig otillräcklig på grund av tidsbrist. Man mår dåligt eftersom man inte har förutsättningarna för att kunna tillgodose kundens alla behov, samtidigt som kunden inte får någon möjlighet till pratstund med personalen och mår dåligt för det. Ingmar menar att det borde vara lika viktigt att avsätta tid för att prata som att avsätta tid för exempelvis dusch, då behovet är minst lika viktigt och behöver fångas upp.

Jag tror att en av de viktigaste sakerna när man sätter det här på kartan är att visa att det här är lika viktigt som hela det fysiska omhändertagandet, att vi också måste se till att man får någon att prata med och att man kanske kunde få hemtjänst bara för att man vill prata med någon, även om man klarar det mesta annat själv.

En annan viktig aspekt handlar om att kunna erbjuda meningsfulla aktiviteter för personer som bor i särskild boendeform (äldreboende). Meningsfulla aktiviteter är viktigare än man kanske kan tro och kan få många att verkligen leva upp. Sedan handlar det även om att kunna erbjuda olika boendeformer för olika behov, och framför allt boendeformer som erbjuder social gemenskap och gemensamma aktiviteter.

Sociala kontaktytor överlag i samhället är något som Ingmar dessutom ser behov av, och även möjligheten till terapi för personer som lider av extrem blyghet eller social fobi. De behöver hjälp med att komma över trösklarna för att kunna finna gemenskap med andra. För den som lyckas trotsa sin blyghet finns det gott om aktiviteter att anmäla sig till, för att på så sätt öka chansen att träffa andra likasinnade. För den som inte lyckas trotsa sin blyghet finns husdjur som ett alternativ till en riktig vän. Ofta kan våra husdjur tillgodose vårt behov av närhet och beröring, vilket har en lugnande effekt och får oss att må bra.

FRAMTIDEN

Världens befolkning har ökat dramatiskt under de senaste decennierna, från drygt två miljarder på 1950-talet till nästan åtta miljarder i dag, och det är inte bara befolkningen som har ökat, utan även vår livslängd. Med detta följer en rad utmaningar, inte minst för naturen i takt med att människan sprider ut sig allt mer. Hur framtiden kan komma att se ut för kommande generationer, för framtidens äldre, påverkas av faktorer som eventuella krig, svält och klimatet. När det gäller frågor om ensamhet välkomnar Ingmar mer forskning.

Tror du att vi, likt Japan, kommer att använda robotar som sällskap för att minska ensamhet?

Intuitivt känner man ju att det låter konstigt men det är kanske bättre än ingenting alls, och det finns ju en del studier som tyder på att en robot ändå kan ge lite mer. Jag har väldigt svårt att tro att det kan ersätta en mänsklig kontakt men det kanske är framtidens samhälle att vi har såna robotar, att ingen längre kommer ha vanliga mänskliga förhållanden utan alla har en robot som är kompis och vän eller partner. Det är ju lite skrämmande.

Om framtiden kan vi bara spekulera, och visst är det fascinerande med allt vi i dag kan göra och allt vi i framtiden kommer att kunna göra med hjälp av tekniken. Men teknik i all ära, jag instämmer med Ingmar när han

påminner om att vi är människor och behöver varandra mer än vi behöver tekniken.

Det kan inte ersätta kontakten helt och hållet med andra människor, på samma sätt som digitala möten inte kan ersätta den riktiga kontakten genom personliga möten.

EN HÄNGIVEN PROFESSOR

Efter mitt samtal med Ingmar kan jag inte låta bli att fascineras över hans intresse och engagemang i frågor om äldre och åldrande som han har ägnat sig åt i flera decennier. Ännu verkar han inte redo att släppa taget om dessa frågor. Jag kan inte heller låta bli att tänka på hur tydligt det blir under samtalets gång att vi människor är sociala varelser som behöver varandra, hur mycket tekniken än utvecklas. Ingmar sätter fingret på att vi behöver fånga upp det sociala behovet mer än vad som görs i dag för att förebygga ensamhet och utforma insatser, och egentligen hela samhället, för att bättre kunna möta de behov som många människor har. Genom sociala insatser, fler kontaktytor och meningsfulla aktiviteter skulle vi sannolikt komma en bra bit på vägen.

DEMOGRAFISK UTVECKLING

Sverige har i dag (2022) en befolkningsmängd på 10,5 miljoner invånare. Befolkningen har ökat, och förväntas fortsätta öka, i takt med att vi lever allt längre.

Under de senaste femtio åren har antalet personer som är 60 år och äldre ökat med 65 procent; motsvarande siffra för hela befolkningen är knappt 30 procent. Det här innebär att det i dag (2022) finns fler än 2,6 miljoner svenskar som är 60 år och äldre, och om tio år beräknas det finnas fler än tre miljoner. Allra mest har gruppen 90 år och äldre ökat; i den ingår i dag dubbelt så många människor som för femtio år sedan, och utvecklingen ser ut att fortsätta.

Gruppen 65 år och äldre är den grupp som beräknas öka mest även framöver, och det gäller framför allt personer över 80 år, där prognosen är en 50-procentig ökning år 2028 jämfört med tio år tidigare.

Om vi blickar längre fram förväntas gruppen äldre (personer 65 år och äldre) uppgå till 3,3 miljoner år 2070. Det utgör 25 procent av befolkningen, att jämföra med dagens 20 procent.

Källor: Störst folkökning att vänta bland de äldsta, Statistiska centralbyrån, 2018.

Efter 60. En beskrivning av äldre i Sverige, Statistiska centralbyrån, 2022.

Sveriges framtida befolkning 2022-2070, Statistiska centralbyrån, 2022.

Några tips till dig som vill bryta upplevd ensamhet

Här följer några tips från bokens intervjupersoner om hur man kan bryta upplevd ensamhet:

- Börja smått i liten skala med det som känns som lägsta tröskeln, och spinn sedan vidare på det. Det kan handla om att hälsa på grannen.
- Skingra tankar med hjälp av tv, radio eller ljudböcker som även kan fungera som ett visst sällskap.
- Försök att komma ut regelbundet på promenader för att hålla dig aktiv och på så sätt bibehålla dina förmågor.
- Försök hitta något som är meningsfullt för dig och sysselsätt dig med det, exempelvis släktforskning, läsning, sport, matlagning eller film.
- Ta del av kulturutbudet genom att exempelvis besöka öppna träffpunkter som biblioteket, eller gå på museum, teater eller bio.
- Sök dig till eller omge dig med personer som är likasinnade och ger dig energi, eller åtminstone någon som ser dig och bekräftar dig.
- Håll kontakten med utvalda vänner och familjemedlemmar/släktmedlemmar, även om kontakten ibland får ske på distans över telefon, e-post eller sociala medier.
- Ta hjälp av djur/husdjur för att finna en vän som kan ge dig kärlek och uppmärksamhet. Djur kan ofta tillgodose vårt behov av närhet och beröring, som har en lugnande effekt på oss.
- Sträva efter att hitta en inställning som hjälper dig i din tillvaro och försök att trivas i ditt eget sällskap.
- Pusha dig själv lite för att komma igång med (obekväma) saker även om det känns jobbigt i stunden – det blir ofta lättare med tiden.

Avslutning

Tack för att du har läst *Plötsligt kom ensamheten – nio röster om äldres ensamhet*! Om du brottas med upplevd ensamhet hoppas jag att den här boken har bidragit till att du nu känner att du inte är ensam i denna kamp.

Om du inte tidigare har reflekterat så mycket över ämnet ensamhet hoppas jag att den här boken har bidragit till nya insikter om hur ensamhet kan upplevas. Jag hoppas även att dessa insikter kan göra dig mer uppmärksam på personer i din omgivning som kanske upplever ensamhet.

Ensamhet kan för många vara förknippat med känslor av skam, vilket gör det svårt att prata om. Men trots att det är svårt är det viktigt att vi vågar prata om ämnet, eftersom det berör många av oss på ett eller annat sätt.

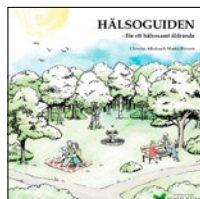
Jag vill rikta ett stort tack till bokens intervjupersoner för modet att våga dela med sig av sina berättelser. Jag hoppas att deras mod kan hjälpa dig som läsare att en dag våga delge din egen berättelse i hopp om att hjälpa en annan medmänniska.

Jag vill avsluta med ett citat som jag personligen tycker visar hur mycket vi kan betyda för varandra – att vi ibland kan finna en viktig medmänniska i vår omgivning eller själva bli denna någon för en annan.

"En enda ros kan vara min trädgård; en enda vän, min värld."
– Leo Buscaglia (1924-1998)

Mer från oss

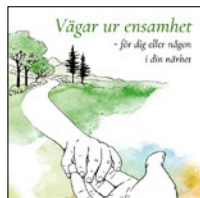
Inom ramen för vårt Arvsfondsfinansierade projekt **Hälsoprojektet** – för och av äldre har fler material tagits fram som presenteras här nedan.



HÄLSOGUIDEN – FÖR ETT HÄLSOSAMT ÅLDRADE

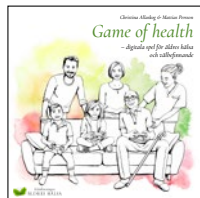
Hälsoguiden – för ett hälsosamt åldrande är en guide som tar upp olika teman som har en koppling till hälsa och välbefinnande och som uppmuntrar till reflektion. Det är ett

arbetsmaterial som kan användas för individuellt bruk eller som studiecirkelmaterial.



VÄGAR UR ENSAMHET – FÖR DIG ELLER NÅGON I DIN NÄRHET

Vägar ur ensamhet – för dig eller någon i din närhet är en informationsbroschyr om ensamhet, hur den påverkar oss och hur den kan brytas.



GAME OF HEALTH – DIGITALA SPEL FÖR ÄLDRES HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE

Game of Health – digitala spel för äldres hälsa och välbefinnande lyfter de positiva effekterna som digitala spel och annan teknisk

utrustning kan ha för äldres hälsa och välbefinnande – både för att uppmuntra till olika former av aktivering och stimulans men även som social aktivitet för upplevd gemenskap.

Plötsligt kom ensamheten – nio röster om äldres ensamhet är en bok om äldres ensamhet ur olika perspektiv. Den är skriven till dig som upplever eller har upplevt ensamhet och vill ta del av andras berättelser. Den är till dig som är anhörig och kanske känner dig ensam i din anhörigroll till någon som du tror upplever ensamhet. Den är till dig som möter ensamhet i din yrkesroll och inte riktigt vet hur du ska bemöta den. Den är till dig som kanske inte har funderat så mycket på ensamhet och helt enkelt vill veta mer. Oavsett om du har erfarenhet av ensamhet eller helt enkelt vill veta mer vänder sig den här boken till dig.



ISBN 978-91-527-4014-9



9 789152 740149