

Debatt - svar

Den ökande ensamheten - kanske inte alls en myt?

Svar på debattartikel i Palliativ Vård nr 3, 2018 -
Den ökande ensamheten är en myt, av Mood och Jonsson.

Det är med stor tillfredsställelse vi ser att diskussionen om ensamhet i samhället lyfts fram och tar plats och det går enkelt att argumentera för att ensamheten bland befolkningen både ökar och minskar. Vårt viktigaste budskap är - det beror på - vad man menar med och definierar ensamhet som, och vad man faktiskt mäter.

DISKUSSIONEN OM HUR vanligt det är att svenskar känner sig ensamma är dock inte ny. Redan 2010 presenterade den svenska gerontologen Lars Tornstam en undersökning av förekomsten av ensamhet bland svenskar [2]. Han fann att svenskar under åren 1985 - 2008 skattade lägre förekomst av ensamhet än 25 år tidigare. Samtidigt menade han att ett socialt nätverk i form av släktingar eller vänner inte självklart lindrar känslor av ensamhet.

ENLIGT TORNSTAM FINNS det tre former av ensamhet - en kvantitativ form som handlar om hur stor umgängeskrets man har, en kvalitativ form som mer handlar om att känna sig ensam även om man har människor omkring sig. Till detta kommer en tredje form, den självvalda ensamheten. Att kunna gå undan och vara själv är något som många av oss behöver. Det Tornstam sätter fingret på är att ensamhet inte är ett entydigt tillstånd och att ensamhet inte enkelt går att mäta.

STUDIER SOM VILL uttala sig om förekomst av ensamhet kompliceras ytterligare av att ensamhet skiljer sig åt mellan olika grupper av människor. Det är rimligt att anta att äldre personer som inte längre har några jämnåriga vänner kvar i livet som de kan dela minnen med, löper större risk att känna sig ensamma. De är helt enkelt ensamma kvar - något vi hör ofta i våra studier om existentiell ensamhet bland äldre. Det andra är att svårt sjuka människor som har fått veta att de inte har lång tid kvar att leva, rimligen har behov av att samtala om det liv som levts och om döden som ligger framför dem. Döden är ju något som ingen av oss som lever idag vet något om. I den situationen är de helt ensamma. Döden, precis som födelsen, är något vi människor måste möta ensamma.

ENSAMHET ÄR alltså ett mångfacetterat begrepp och kan delas in i många olika beståndsdelar. Det rent objektiva kvantitativa måttet på ensamhet är oftast hur många kontakter man har dagligen eller om man bor tillsammans med någon. Även uppgifter om hur ofta man träffar släkt och vänner brukar räknas som sådana mått och går enkelt att hämta från SCB och andra register. Det som komplicerar, och möjligen nyanserar, denna bild är att det inte är så enkelt att man känner sig mindre ensam bara för att man är omgiven av en massa människor. Så är exempelvis fallet med äldre personer som flyttar till särskilt boende där de närstående är övertygade om att detta



är något som ska minska känslan av ensamhet [3]. Men de äldre själva beskriver att de snarare känner sig än mer ensamma när de ska dela vardag och matbord med personer som de inte har några gemensamma intressen med. Detta leder i sin tur till att de föredrar att tillbringa stora delar av dagen på sina rum - för att känna sig mindre ensamma [4]. Detta stöds även av resultatet i Socialstyrelsens rikstäckande undersökning av äldres uppfattning av äldreomsorgen från 2016, där en större andel personer på särskilt boende anger att de besväras av ensamhet, än personer som bor hemma med hemtjänst [5]. Även om vård- och omsorgspersonal ofta uppfattar äldre personers djupare känsla av ensamhet, känner de sig ofta osäkra på hur de ska tolka, förstå och möta de äldres behov [6].

DET FINNS ÄVEN en utbredd uppfattning om att sociala aktiviteter och att ofta träffa släkt och vänner, minskar ensamhet. Det är naturligtvis en viktig aspekt, men inte något som nödvändigtvis minskar känslan av ensamhet. När vi intervjuar äldre personer poängteras snarare vikten av betydelsefulla relationer och meningsfulla samtal [7]. De pratar även om att de önskar att andra gör saker "tillsammans med" dem istället för "för dem". Deras närstående har en helt annan syn och lyfter istället fram just vikten av att hälsa på och höra av sig, sociala aktiviteter och utflykter [8]. Istället hade det kanske varit mer betydelsefullt om någon närstående satt ner och fört ett djupare samtal om livet som har varit och livet som ligger framför dem.

DET ÄR ALLTSÅ VIKTIGT ATT i denna debatt föra in en mer nyanserad bild av vad ensamhet faktiskt är och hur det kan mätas. Våra studier har främst fokuserat på existentiell ensamhet som kan ses som en väsentlig del i paraplybegreppet ensamhet. Där är känslan av ensamhet i fokus, snarare än objektiva mått

där andra definierar vem som är ensam. Våra slutsatser är att man till och med kan känna sig mer ensam bland en massa människor än när man är för sig själv och vi menar att medvetenheten om detta faktum är av största betydelse i debatten. Den insikten är också av största betydelse inom Socialtjänst och Vård och omsorg. Det går alltså inte att gömma sig bakom siffror och statistik som saknar relevans för det egentliga problemet.

Referenser

1. Bolmsjö, I., Tengland, P-A., Rämgård, M. *Existential loneliness: An attempt at an analysis of the concept and the phenomena. Nursing Ethics*, 2018; E-pub ahead of print.
2. Tornstam, L. *Ensamheten 2008 jämfört med 1985. I Tornstam, L., Rydell, M., Vik, I., & Öberg, E. Ensamheten i Sverige 1985-2008. Uppsala: Sociologiska institutionen, 2010.*
3. Larsson, H., Rämgård, M., Bolmsjö, I. *Older persons existential loneliness as interpreted by their significant others - an interview study. BMC Geriatrics*, 2017; 17:138.
4. Sjöberg, M., Beck, I., Rasmussen, B.H., Edberg, A-K. *Being disconnected from life: meanings of existential loneliness*

as narrated by frail older people. *Aging & Mental Health*, 2017; E-pub ahead of print.

5. *Socialstyrelsen. Så tycker de äldre om äldreomsorgen 2016 - en rikstäckande undersökning av äldres uppfattning om kvaliteten i hemtjänst och särskilt boende. Stockholm: Socialstyrelsen, 2016*
6. Sundström, M., Edberg, A-K, Rämgård, M., Blomqvist, K. *Encountering existential loneliness among older people: Perspectives of health care professionals. International Journal on Qualitative Studies on Health and Wellbeing*, 2018; 13(1): 1474673.
7. Sjöberg, M., Edberg, A-K., Rasmussen, B.H., Beck, I. *Being acknowledged by others and being able to bracket negative thoughts and feelings: Frail older people's narrations of how existential loneliness is eased. International Journal of Nursing Older People, in press.*
8. Larsson, H., Edberg, A-K., Bolmsjö, I., Rämgård, M. *Contrasts in older persons' experiences and significant others' perceptions of existential loneliness. Nursing Ethics*, 2018; E-pub ahead of print.



Anna-Karin Edberg

Professor i omvårdnad, Högskolan Kristianstad



Kerstin Blomqvist

Professor i omvårdnad, Högskolan Kristianstad



Ingela Beck

Universitetslektor i omvårdnad, Högskolan Kristianstad och Palliativt utvecklingscentrum, Lunds universitet



Ingrid Bolmsjö

Professor emerita, Malmö universitet



Margareta Rämgård

Universitetslektor i vårdvetenskap, Malmö universitet



Birgit Rasmussen

Professor i palliativ omvårdnad, Palliativt utvecklingscentrum, Lunds universitet

**PALLIATIONS
AKADEMIN**
EN DEL AV BETANIASTIFTELSEN

Alla människor har rätt till god vård i livets slutskede - gör en satsning på palliativ vård

Nu finns vårens utbildningsdagar på www.palliationsakademin.se

Betaniastiftelsen