



## Ensom midt i livet

– livshistorier, erfaringer og mønstre

Morten Hedelund, Andreas Nikolajsen, Christine E. Swane

Ensomme Gamles Værn, København

Udarbejdet for Mary Fonden

Februar 2014

*”Det er ligesom om der er sådan en travhesteløbsbane, hvor de løber rundt i en konkurrence, og så er jeg stillet inde på midten og er færdig og kan ikke bruges mere. Og det er ensomt at stå derinde, mens de andre tæsker rundt i deres karrierer og deres liv. Så er det ligesom om, jeg er sat af. Der er ikke noget, jeg skal. Der er kun det, jeg skal, som jeg selv har fået sat i gang. For ellers så er der ingenting.”*

*”Sommer er jo enhver ensoms mareridt, for alle er udenfor med deres venner. Lugten af grill og børnestemmer – og så sidder man der. I Netto ser man alle de andre købe ind til grillfest, og så står man der med 1 liter sødmælk i den ene hånd og et reb i den anden. Det er sat på spidsen, men det er sådan det føles. Og man tænker, ”kan det ikke bare blive mørkt derude igen?” Så man kan krybe i skjul, og alle andre også er tvunget til at sidde indenfor og kigge på kassen.”*

# Indhold

<b>INTRODUKTION</b>	<b>3</b>
<b>KONKLUSIONER</b>	<b>5</b>
Perspektiver på undersøgelsens konklusioner	7
<b>PROJEKTETS MÅLGRUPPE</b>	<b>8</b>
Rekruttering af deltagere	8
<b>VOKSENLIVETS ENSOMHED</b>	<b>10</b>
Ensomhedsbeskrivelser	10
Kvaliteten af relationer og samvær	11
Mindreværd og selvbebrejdelser	13
Ensom sammen med andre	14
Ensom i familien	16
Ensom trods parforhold	16
Desperation og ensomhedens fysiske konsekvenser	18
<b>ENSOMHED I OPVÆKSTEN I LIVSHISTORISK PERSPEKTIV</b>	<b>20</b>
Opvæksthjem, socialt klima og social læring	20
Mobning og defensive reaktionsmønstre	23
<b>VEJE UD AF ENSOMHEDEN</b>	<b>25</b>
Ensomhedslindrende aktiviteter	26
At ændre sin forventning til det sociale liv	28
Læring gennem sociale øve-rum	29
At være noget for andre	31
<b>ENSOMHED SOM TABU</b>	<b>31</b>
Afrunding	32
<b>LITTERATUR</b>	<b>33</b>
<b>LISTE OVER KONTAKTEDE ORGANISATIONER</b>	<b>34</b>

## Introduktion

Mary Fonden har i forbindelse med satsningsområdet *Ensomhed* ønsket at skabe forskningsbaseret viden om tilbagevendende og langvarig ensomhed blandt voksne, her afgrænset til personer omkring 30 til 50 år. For nok er der kvantitativt betragtet flest, der føler sig ensomme blandt unge og gamle mennesker<sup>1</sup>, men der er også en ikke ubetydelig gruppe af voksne midt i livet, som føler sig ensomme og mangler nære sociale relationer. Således er der 6,8 % af 35-44-årige og 9,4 % af 45-54-årige som sjældent eller aldrig træffer venner, og 5 % i begge disse aldersgrupper mangler nogen at tale med, når de har problemer eller brug for støtte.<sup>2</sup> Tallene indikerer væsentlige sociale og psykologiske problemstillinger blandt Danmarks voksne befolkning.

Forskning med fokus på ensomhed blandt voksne midt i livet er sparsom i et internationalt perspektiv og er ikke hidtil gennemført i Danmark. Mary Fonden har ønsket at belyse kvalitative aspekter af ensomhedserfaringer midt i livet: Hvad skaber og fastholder ensomhed hos nogle voksne? Hvordan har deres opvækst, ungdoms- og tidlige voksenliv formet sig? Og kan der findes veje ud af ensomheden?

Ensomme Gamles Værn har på initiativ og finansieret af Mary Fonden gennemført forskningsprojektet *Ensom midt i livet – livshistorier, erfaringer og mønstre*, en kvalitativ interviewundersøgelse med 20 voksne personer med tilbagevendende og langvarige erfaringer med ensomhed.

Mary Fonden har tidligere støttet forskning om unge menneskers ensomhedserfaringer, bl.a. i gymnasier og i samarbejde med ungdomsforeningen Ventilen og Lauritzen Fonden.<sup>3</sup> Her har de unge indgående beskrevet deres erfaringer med at føle sig udenfor, at blive mobbet, at savne venner – den livssituation de netop befandt sig i. Forskningsprojektet *Ensom midt i livet* føjer hertil viden baseret på *erfarne voksnes refleksioner* over deres ensomhedserfaringer i livets forskellige faser, fra de var børn og unge og i voksenlivet. Som voksne har de haft mange år til at spekulere over, forstå og bearbejde ensomhedsoplevelser fra deres opvækst – og sammenkæde oplevelserne med deres erfaringer som voksne. Dermed viser der sig en række *ensomhedsmønstre*, som beskrives i denne rapport.

---

<sup>1</sup> Sundhedsprofil2010.dk

<sup>2</sup> Sundhedsprofil2010.dk

<sup>3</sup> Lasgaard et al., 2013.

Projektbeskrivelse og interviewguide er udarbejdet med godkendelse af Mary Fonden. Interviewpersonerne er fundet gennem kontakt til en lang række organisationer og netværk, og interviewene er foretaget i efteråret 2013.

Forskningen er gennemført i fonden Ensomme Gamles Værn af direktør, mag.art., ph.d. Christine E. Swane og forskningsassistenter cand.psych. Morten Hedelund og cand.psych. Andreas Nikolajsen. Projektet har som faglig sparringspartner tilknyttet lektor, cand.psych., ph.d. Mathias Lasgaard, Institut for Psykologi, Syddansk Universitet og seniorforsker ved CFK – folkesundhed og kvalitetsudvikling, Region Midt.

## Konklusioner

*Ensom midt i livet – livshistorier, erfaringer og mønstre* er en kvalitativ undersøgelse af 20 voksne fra 30 til 50 år, der har erfaring med tilbagevendende og langvarig ensomhed gennem deres opvækst, ungdom og voksenliv. Interviewpersonerne er rekrutteret gennem netværk og organisationer for socialt sårbare mennesker. Ensomhedsforskning i Danmark har hidtil fokuseret på børn, unge og ældres ensomhed. Denne undersøgelse bidrager med ny viden om erfaringer med ensomhed blandt voksne, der står midt i livet. Ensomhed belyses i et livshistorisk perspektiv, hvor de interviewede fortæller om deres erfaringer med ensomhed gennem livet frem til i dag.

I kraft af rekrutteringen gennem foreninger for socialt sårbare voksne befinder deltagerne i forskningsprojektet sig i en udsat position, også i forhold til arbejdsmarkedet. Til trods herfor har de interviewede mænd og kvinder vidt forskellige sociale baggrunde og lever helt forskellige liv. De fleste bor alene, mange med længere, brudte forhold bag sig, nogle lever i parforhold, nogle har børn eller bonusbørn, nogle er ufaglærte, andre akademikere, mange er på kanten af arbejdsmarkedet, færre i arbejde, og de kommer fra forskellige sociale og familiemæssige vilkår rundt i landet.

Ensomhed forbindes oftest med alderdommen – og i de senere år også med barn- og ungdom. Forskningsprojektet *Ensom midt i livet* har vist, at også voksne kan være hårdt ramt af et liv med ensomhed.

### Ensom som voksen

Langvarig og tilbagevendende ensomhed i voksenlivet beskrives med ord som tomhed, smerte, savn, tab, at stå udenfor. Ensomheden er særligt kendetegnet ved:

- *Savn af tæt forbundethed til andre.*  
Udækket behov for tryghed, for at være noget for nogen, for nogen at dele hverdagens oplevelser med.
- *Mangel på nære venskaber, der er præget af gensidighed og ligeværdighed.*  
Man påfører sig selv skylden for denne mangel, hvilket medfører lavt selvværd og manglende tro på egne evner.
- *At man som voksen ikke føler, at man selvstændigt er lykkedes med at etablere et socialt netværk.*  
Voksne har behov for en bredde i relationer; det at have en nær relation til forældre eller søskende er ikke nok til at modvirke ensomheden.
- *Sammenligning med jævnaldrende er smertefuld.*  
De føler ikke, at de lever op til voksenlivets milepæle som parforhold, børn, arbejdsliv og at have en stabil, god økonomi.

- *Man kan være ensom i parforhold, men et godt parforhold kan beskytte og lindre.*
- *Ensomheden kan forstærkes, når den opleves i selskab med andre.*
- *Ensomhed kan mærkes fysisk og kan føre til selvdestruktive handlinger.*

For flere er ensomheden forbundet med misbrug, og tre af de interviewede har forsøgt selvmord, seks andre har kæmpet med selvmordstanker.

- *Tabuisering gør det sværere at håndtere sin ensomhed.*

## **Erfaringer fra opvæksthjem, barn- og ungdom**

De interviewedes ensomhed har rødder i deres barndom og opvæksts sociale klima, både i og uden for hjemmet. Ensomhedserfaringer fra opvæksten er kendetegnet ved:

- *Manglende støtte fra forældre og mangel på voksne at tale med om ting, der betød noget i barn- og ungdom.*
- *Opvæksthjemmet var karakteriseret ved en tung stemning og få besøgende.*
- *Megen tid blev tilbragt fysisk alene og uden for børne- og ungdomsfællesskaber.*
- *Mangel på erfaring fra barnsben i at indgå i nære sociale relationer og manglende tillæring af sociale kompetencer.*
- *Mobning i barndommen har ført til en tillært skepsis i forhold til andre mennesker, og sammenkædes med ensomhed i voksenlivet.*

## **Lindring og afhjælpning af ensomhed i voksenlivet**

Alle interviewpersoner forsøger på forskellig vis at mindske og slippe fri af ensomheden. Det gør de både alene og ved at opsøge samvær med andre mennesker. Deres handlinger retter sig både mod midlertidig lindring og forsøg på at komme ensomheden til livs. Erfaringer med lindrende og afhjælpende tiltag vedrører:

- *Foreninger og netværk som sociale øve-rum kan afhjælpe.*
- *Terapi kan hjælpe til at ændre synet på sig selv og forventningerne til omgivelserne.*
- *At bo sammen med andre.*
- *At have et beredskab af aktiviteter, man kan foretage sig alene, og som kan distrahere ensomhedstankerne.*
- *At engagere sig i foreningsarbejde.*
- *At være i arbejde og en del af et kollegafællesskab.*
- *At gøre nytte og opnå anerkendelse.*

## **Perspektiver på undersøgelsens konklusioner**

Analysen af de interviewedes erfaringer med ensomhed gennem barndom, ungdom og nu midt i livet giver anledning til at skitsere nogle perspektiver, som frivillige såvel som professionelle kan overveje i deres arbejde med og indsats over for ensomme voksne – dvs. voksne mennesker, der er karakteriseret ved også at have følt sig ensomme tidligere i livet.

De interviewede har som børn manglet at have en fortrolig voksen, idet de fleste ikke har haft forældre eller andre, som kunne kommunikere med dem om vigtige og svære ting.

Som voksne ser de interviewede en sammenhæng mellem den mobning, de oplevede tidligt i livet og deres ensomhed i voksenlivet.

Som voksne mangler de interviewede fortrolige steder og relationer, hvor de kan opøve deres sociale færdigheder, som de ikke fik lært tidligt i livet.

Det mindsker ensomheden, når man kan gøre nytte og opnå anerkendelse. Det kan fx ske i et studiemiljø, i arbejdslivet og gennem etablering af eget familieliv.

Tabuiseringen gør det sværere at håndtere ensomheden.

## Projektets målgruppe

Projektets målgruppe er voksne i alderen ca. 30-50 år. Blandt de 20 personer, som er interviewet, er aldersspredningen jævnt fordelt fra 27 til 53 år, med en gennemsnitsalder på 40.5 år. Elleve er kvinder og ni mænd. Deltagerne bor i forskellige dele af landet – i by og på land, fem i Jylland, tre på Fyn og tolv på Sjælland, hvoraf elleve er bosat i Københavnsområdet. Fire er i dag i faste parforhold, men de fleste har ét eller flere længerevarende parforhold bag sig. Femten deltagere bor alene, to bor med deres partner, én bor med partner og børn, og to bor med børn. Yderligere tre har børn, som bor hos den anden forælder eller er flyttet hjemmefra.

Deltagernes uddannelsesniveau varierer således, at den længst uddannede har en kandidatgrad, fire har en bachelorgrad, seks har en mellemlang videregående uddannelse (heraf er en under videre uddannelse), to er faglærte håndværkere, og syv er ufaglærte.

Hovedparten af deltagerne er i dag uden for arbejdsmarkedet, idet otte er førtidspensionister, heraf har én B-indkomst via et mindre job, og to modtager kontanthjælp. To deltagere er i fuld beskæftigelse, én varetager en tidsbegrænset ansættelse, én deltager er sygemeldt, og seks er arbejdssøgende.

## Rekruttering af deltagere

Personer med ensomhed tæt inde på livet er i sagens natur ikke en gruppe mennesker, det er let at etablere kontakt til. Rekruttering af deltagere til projektet var således på forhånd en udfordring. Selve problematikken *ensomhed* betyder, at det sociale netværk er begrænset. Mange kan tænkes at isolere sig i deres hjem, og at have få eller ingen venner og kun sporadisk kontakt til familie. I tillæg hertil er der en potentielt stigmatiserende effekt i at stille op som informant, da det implicerer, at man lader sig kategorisere som ensom, hvilket ofte associeres med andre negative sociale kategorier<sup>4</sup> som fx at være ”social taber”.

Ud over alders-, køns- og geografisk spredning, var det et *inklusionskriterium*, at deltagernes ensomhed skulle være tilbagevendende og længerevarende. Projektet sonderer således mellem mere midlertidig og forbigående ensomhed, der kan være opstået pga. belastende hændelser som flytning, skilsmisse eller dødsfald – og tilbagevendende og længerevarende ensomhed, der er karakteriseret ved, at ensomhed har spillet en stor rolle gennem livet. Blandt *eksklusionskriterierne* var, at deltagere ikke måtte have alvorligere psykisk eller fysisk funktionsnedsættelse, der kan betragtes som direkte årsag

---

<sup>4</sup> Lau & Gruen, 1992.



til ensomhed, heriblandt psykoser eller svære personlighedsforstyrrelser. Flere har erfaringer med socialfobi, depression eller bipolar lidelse, men ingen har aktuelt alvorlige symptomer. En er hørehæmmet, men velfungerende via hjælpemidler. Deltagernes livssituation måtte heller ikke betinge social isolation, hvilket kan siges om fx fængselsindsatte. Disse kriterier er væsentlige, fordi det med de inkluderede interviewpersoner er sandsynliggjort, at deres perspektiver på ensomhed i mindre grad kan føres tilbage til enkeltstående forhold, der har forårsaget deres ensomhed, men i højere grad kan forventes at afspejle den kompleksitet i voksenlivets ensomhedserfaringer, som det er projektets opgave at finde mønstre i og kendetegn ved.

Projektets 20 deltagere er primært fundet gennem organisationer, der er beskæftiget med tilbud til socialt sårbare mennesker. Der er kontaktet i alt 35 organisationer.<sup>5</sup> De organisationer, hvorfra informanterne er rekrutteret, er følgende: Tre væresteder for psykisk sårbare og ensomme i København og ét i Århus, der bidrog med i alt syv informanter. En studenterhjælpstjeneste i København bidrog med tre informanter, og en støtteforening for børn af alkoholikere og misbrugere i København bidrog med én informant. Dansk Røde Kors' besøgstjeneste i Odense bidrog med to informanter, og en forening for personer, der som børn blev anbragt uden for hjemmet, bidrog med to informanter fra Vejle og København. Derudover bidrog Livsnettet, en internetbaseret forening for mennesker der gennemgår svære livsperioder, med fem informanter fordelt over hele landet.

Vi henvendte os desuden til en række andre organisationer, hvor det ikke lod sig gøre at rekruttere deltagere til projektet. Her lå hindringen for en stor part i organisationernes fortroligheds- og anonymitetsprincipper, der gjorde, at de ikke kunne formidle kontakt videre til brugere og medlemmer, da det kunne bryde tilliden til stedernes sikring af deres anonymitet.

Alle interviewede er informeret mundtligt og skriftligt om projektet og har givet skriftligt tilsagn om deltagelse. Interviewene er kvalitative, semistrukturerede interview af en varighed på ca. to timer, varierende fra halvanden til tre timer.

Forskningsprojektet er en kvalitativ undersøgelse med 20 deltagere og kan derfor ikke udgøre et repræsentativt udsnit af danske voksne med tilbagevendende og længerevarende ensomhedserfaringer. Det vi generelt kan konstatere er, at de tilhører en socialt sårbar del af voksenbefolkningen. Imidlertid er det lykkedes at samle en varieret deltagergruppe mht. køn, alder, uddannelses- og familiemæssige forhold, geografi og bopæl. På tværs af interviewene viser analysen fælles problematikker og mønstre

---

<sup>5</sup> De 35 organisationer er listet side 34.

i forhold til deres erfaringer med ensomhed, sociale netværk og psyko-sociale opvækstvilkår, og disse mønstre i de interviewedes erfaringer med ensomhed underbygges af udenlandsk forskning og teorier på området.

## Voksenlivets ensomhed

I denne første del af analysen tematiseres de interviewedes beskrivelser af og refleksioner over den ensomhed, der kendetegner deres voksenliv. Her er fokus på kvaliteten af relationer og socialt samvær, på ensomhedens effekter på det psykiske helbred i form af bl.a. lavt selvværd, og det fysiske helbred med bl.a. misbrugsproblematikker og selvmordsforsøg.

### Ensomhedsbeskrivelser

Ensomhed kan forstås som den følelse eller tilstand, der opstår, når en person oplever en uoverensstemmelse mellem det sociale liv vedkommende har – og det sociale liv vedkommende ønsker at have.<sup>6</sup> Ifølge de amerikanske socialpsykologer Daniel Perlman og Latitia Anne Peplau, kan denne oplevede uoverensstemmelse dreje sig om *kvantiteten* af relationer, og således om man finder sit liv tilstrækkeligt ”befolket”. Det kan også handle om *kvaliteten* af ens relationer og dermed, om man oplever sine relationer som tilstrækkeligt intime, varige, betydningsfulde og tryghedsskabende.<sup>7</sup> Undersøgelsens deltagere beretter om deres refleksioner over disse kvantitative og kvalitative dimensioner i deres liv. Men analysen viser, at ensomhedsoplevelser ikke beskrives i disse termer. Når ensomheden rammer, opleves den gennem de *følelser*, den sætter i gang. Informanterne blev under interviewet spurgt, hvilke ord de forbandt med deres oplevelser af ensomhed. Hertil svarede en mand følgende:

*”Stilhed, tomhed. At klare sig selv. At det er hårdt. At det gør ondt. At det skal skjules. At have en maske på. Og at spille et spil. Ikke at blive set som den man er. Og nu associerer jeg bare: efterår, vinter og død og mørke. Og depression.”*

Ensomheden beskrives som en tilstand, en følelse eller tanker, der omhandler en tomhed, tristhed og en smerte som opstår, når man rammes af den erkendelse, at man mangler mennesker, der tager del i ens liv, og hvis liv man tager del i. For flere informanter handler ensomheden om tab og savn. De har på et tidspunkt i deres liv haft gode sociale relationer, som de har mistet og nu sidder tilbage med

---

<sup>6</sup> Sermat, 1978.

<sup>7</sup> Perlman & Peplau, 1984.

savnet af. Når ensomheden kommer, rammer dette savn tankerne. For en kvinde handler ensomheden om tab af indhold i livet. Hun beskriver dette i forbindelse med at have mistet sit arbejde pga. en sygdommelding:

*”Det [ensomhed] er en følelse af tomhed og tab. Rigtig meget af tab. Jeg savner mit arbejde forfærdeligt. Jeg savner at have en karriere. Det er også et tab. Jeg havde mange kolleger, og jeg havde faste klienter, som jeg kørte hos. Jeg var ved at tage en efteruddannelse for at blive endnu dygtigere. Alt det savner jeg.”*

Flere informanter udtrykker, at ensomhed er forbundet med at mangle nogen, de kan fortælle, hvad der er hændt dem i løbet af dagen, ugen eller måneden. For en mand træder manglen på nærvær frem i hans beskrivelse af sin ensomhed:

*”Det [ensomhed] er en mangeltilstand. Jeg kan mærke, at jeg mangler at se nogle folk. Jeg mangler det der nærvær. Hos mig hænger det også sammen med, at jeg ikke har en partner. Jeg mangler omsorg og intimitet.”*

Mens den daglige kontinuerlige kontakt med andre mennesker er vigtig, viser analysen, at den langvarige og tilbagevendende ensomhed i voksenlivet er særligt kendetegnet ved manglen på nærvær i denne kontakt. Man er alene med tristheden, og der mangler nogen at få støtte fra, når der er noget i livet, der er svært. Ensomheden i de interviewedes voksenliv handler ikke kun om det at være alene, men i høj grad om kvaliteten af deres relationer.

## **Kvaliteten af relationer og samvær**

Savnet af nære relationer er et gennemgående træk ved de interviewedes ensomhed i deres voksenliv. Som voksne oplever de mere et *udækket behov for at indgå i relationer på et dybere plan*, end de gjorde tidligere i livet. Det ses fx i en kvindes beskrivelse af forskellen mellem den ensomhed, hun oplevede i sin ungdom, over for ensomheden som voksen:

*”Nu hvor jeg er voksen, så er det det med at mangle de nære kontakter. Da jeg var ung, var det mere det med at mangle partyslænget. Det behøver jeg ikke længere. Men jeg savner at have nogle nære fortrolige.”*

Behovet for nært og fortroligt samvær kan tænkes at blive intensiveret i voksenlivet, hvor refleksioner over livet øges. Dermed vokser behovet for at dele sine tanker med nogen.<sup>8</sup> Fra at være relateret til social isolation i barn- og ungdommen udgøres ensomhed i voksenlivet i høj grad af manglen på nære

---

<sup>8</sup> Victor & Yang, 2012.

jævnaldrende og et savn af bestemte måder at være sammen med andre på. Disse er kendetegnet ved *intimitet, fortrolighed, forbundethed og nærhed*. Et savn af at kunne dele det, der optager en, det man går og tumler med, og det man finder betydningsfuldt i livet. Informanternes beskrivelser af ensomheden i voksenlivet er således relateret til kvaliteten af det samvær, de har med andre mennesker:

*”Ensomhed er, når man føler sig uden for et givende, socialt samvær med andre... Man kan faktisk også sidde sammen med andre mennesker og føle sig dybt ensom, fordi man ikke kan mærke nærheden med det andet menneske, man er sammen med.”*

Ensomheden beskrives som en tilstand, en følelse eller tanker, der omhandler en tomhed, tristhed og smerte. Den opstår, når man rammes af den erkendelse, at man mangler mennesker, som tager del i ens liv, og hvis liv man er en del af. Flere fortæller, hvordan de mangler, at nogen ringer og har lyst til at se dem – hvor de ikke skal føle, at de trænger sig på. Desuden mangler de nogen at ses med og tale med om de ting i livet, der ikke kan klares på få minutter:

*”Den der daglige voksensnak... Det er også ensomhed, at der ikke er nogen, der ligesom kontinuerligt følger med, ”Nå, hvordan gik det så med...?” Lige meget hvad. Nogen der spørger til, og man selv kan spørge til, og hvor man føler sig som en del af et fællesskab.”*

Løse eller overfladiske bekendtskaber dækker ikke behovet for at dele sine refleksioner med andre, og er dermed et mindre værn mod ensomhed i voksenlivet.

*”Det nytter ikke, at jeg bare går ned og siger hej til grønthandleren, selvom der også kan være en form for næstekærlighed i det korte møde. Jeg har brug for at forbinde mig med et andet menneske på et nært, intimt plan en gang om dagen, for at føle mig bare nogenlunde tilfredsstillet... Ellers vælter ensomheden hen over mig, og den er ulidelig. Det er frygteligt at være så ensom. Det er virkelig smertefuldt.”*

De interviewede er også alene med deres tristhed og mangler støtte, når noget i livet er svært. Flere fortæller, hvordan de mener, at deres ensomhed beror på, at deres relation til de mennesker, de faktisk er sammen med, ikke fører til samtaler af mere personlig karakter. De mangler intimitet i deres relationer. En informant forklarer dette ved at sondre mellem kvantitative og kvalitative relationer:

*”Det er helt klart det kvalitative, der er det vigtigste. Det er jo også det, som udgør forskellen på at være ensom og at være alene. Man kan sagtens kvantitativt have bjerge af bekendte – og mangle det kvalitative, og så føle sig ensom.”*

De kvalitative relationer er relationer, hvor der er gensidig støtte og tryghed, og hvor der kan tales om dybere ting i livet med fortrolighed. Ofte vil disse relationer findes i parforholdet, blandt familie-medlemmer eller nære venskaber. Analysen viser, at flere af informanterne ikke har familie, hvor der

tales om dybere ting. For andre, der oplever en tilfredsstillende støtte fra familien, er det særligt oplevelsen af ikke at have nære venner, de relaterer til deres ensomhed.

Disse forhold peger på, at oplevelsen af tilbagevendende og langvarig ensomhed i voksenlivet er betinget af en fornemmelse af, at man oplever, at man ikke *som person selvstændigt er lykkedes med at etablere et socialt netværk med nære relationer*. Der er i samfundet en kulturel forventning til ”normale” stadier og begivenheder i familie- og voksenlivet, dvs. hvornår man bliver gift og får børn, færdiggør sin uddannelse og får et arbejde og en stabil, god økonomi. Disse milepæle forventes at indtræffe i bestemte aldre.<sup>9,10</sup> Når informanterne sammenligner sig med deres jævnaldrendes situation, oplever de, at de ikke selv er lykkedes med livet i forhold til, hvor de befinder sig på væsentlige områder som parforhold, børn, karriere og økonomi. Selvom nogle beretter om gode og støttende familiebånd og sætter stor pris på nære relationer til familien, og selvom nogle har arbejdet det meste af deres liv eller stadig gør det, er det ikke nok til at opfylde deres behov for at betragte sig selv som et menneske, hvis liv er lykkedes. En kvinde, som finder støtte i sin familie, efterspørger nære venner, da hun har en forestilling om, at det ville kunne give hende noget, som hendes familie ikke kan:

*”Jeg har aldrig haft en nær veninde. Det ville give mig en form for tryghed i, at der var en, man kunne vende tingene med. At jeg kan komme med mine hemmeligheder og problemer og være tryk ved, at de ikke går videre. Og at det selvfølgelig også går den anden vej.”*

Uddraget vidner om savnet af en fortrolig relation, hvor hun kan dele de ting, hun ikke åbner for i de sociale sammenhænge, der er tilgængelige for hende.

## **Mindreverd og selvbebrejdelser**

De ensomhedsoplevelser, der er forbundet med savnet af nære relationer, samvær og tilhørsforhold, ser ud til at have en effekt på, hvordan informanterne betragter sig selv. Når ensomheden rammer, og de bliver opmærksom på, at de savner nære relationer, begynder de at søge efter årsager hertil. I deres refleksioner kommer interviewpersonerne ofte til at *påføre sig selv skylden* for, at de ikke har nogen at tale fortroligt med. Tanken, at ”det er mig, der er noget galt med”, fører nogle ind i negative tanker om sig selv og til et lavt selvværd. Deres reaktion på ensomhedsfølelsen risikerer at medføre en forstærkende effekt på ensomheden. Mindreværdet bevirker, at de trækker sig fra sociale sammenhænge,

---

<sup>9</sup> Greene, Wheatley & Aldava IV, 1992.

<sup>10</sup> Baars, 2010.

og at de heller ikke finder, at de selv kan bidrage positivt til fælleskaber; dette øger ensomheden. En kvinde forklarer denne selvforstærkende proces:

*”Så får man lidt den fornemmelse at, ”Okay, så jeg oplever ensomheden og de konsekvenser af det – at jeg på en eller anden måde bliver ekskluderet og derfor ikke er en del af selskabet. Men ingen andre oplever det. Så må der i virkeligheden også være noget galt med mig.” Og så bliver jeg opmærksom på, hvad det egentlig er, den [ensomheden] stopper mig i at gøre, som jeg gerne ville.”*

En effekt af ensomheden beskrives her ved, at den står i vejen for noget af det, denne kvinde gerne vil i sit liv. Ensomheden bliver selvforstærkende, fordi den for det første vækker en fornemmelse af ikke at være en ønsket del af et tilgængeligt fællesskab, og for det andet at det er ens egen skyld. En mand beskriver forholdet mellem mindreværd og ensomhed således:

*”Man gør sig selv mere ensom, fordi den ensomhed man oplever i selvhadet, i det ikke at bryde sig om sig selv eller ikke at føle sig værdifuld nok, er meget smertefuld. Det er virkelig, virkelig ubehageligt at føle sig mindreværdig. Hver situation, hvor jeg har følt mig mindreværdig, har jeg følt mig ensom. Så ensomheden har været årsag til, at jeg har trukket mig og er blevet endnu mere ensom.”*

Mindreværdet, som ensomheden igangsætter, kan dermed også komme til at betyde, at man frygter at indgå i sociale sammenhænge, da tanken om afvisning er nær. Denne beskrivelse af ensomheden og mindreværdet ses i følgende citat:

*”[Ensomheden] er forbundet med en følelse af, at man ikke slår til på en eller anden måde. Ikke at være god nok. At folk ikke vil investere den tid og energi, der skal til for at komme tæt på mennesket i én.”*

Analysen peger på, at manglen på nære relationer betyder, at der mangler mennesker i livet, som kan bekræfte én i, at man er god nok. Man mangler dels andres støttende opmærksomhed, dels en følelse af, at der er brug for én. Disse forhold medfører et lavt selvværd.

## **Ensom sammen med andre**

At være ensom i selskab med andre beskrives af flere informanter som særligt smertefuld, fordi de kan få en oplevelse af, at de ikke burde have ensomhedsfølelser, men har dem alligevel. Ensomhed i andres selskab beskrives som ”at være på sidelinjen”, ”at være bænkevarmer” og ”at være tilskuer til andres liv”. Her er ensomheden karakteriseret ved følelsen af udelukkelse. Det minder om den følelse af social eksklusion, mange af de interviewede bærer på fra den mobning, de har været udsat for tidligere i livet, hvilket analysen af deres erfaringer fra deres opvækst viser (se senere afsnit). Flere af de interviewede beskriver, at deres ensomhed ofte sættes i gang af en situation, hvor de føler sig henvist til at være observatør af andres fælleskab. Dette forstærker ensomheden som her beskrevet af en kvinde:

*”Jeg kan føle mig ensom eller mutters alene, når jeg er sammen med mange mennesker. Det er bl.a. det der med, at jeg lægger mærke til, at lige pludselig er der nogen, der sidder og snakker, men hov, jeg sidder ikke og snakker med nogen. Så føler jeg mig faktisk mere ensom, end jeg ville gøre, hvis jeg havde været herhjemme og bare sad og hyggede mig med mig selv. Det synes jeg faktisk, at det er at være mere ensom. Mange vil sige, du er alene, så er du ensom. Nej, jeg ser en stor forskel.”*

Sociale situationer, fx festlige arrangementer, kan resultere i, at ensomheden vokser, hvis man ikke oplever rigtigt at være en del af selskabet. Den kontrast mellem andres og ens egen situation, man kan opleve som tilskuer til andres samvær, kan fremkalde ensomheden meget direkte. Denne erfaring beskriver en kvinde, som er til bryllup sammen med sin mand:

*”Jeg kunne måske godt gå hen til et bord og sætte mig ned og være insisterende i forhold til samtale. Men nogle gange, så tænker jeg bare, ”jamen for søren, er der da slet ikke noget interessant ved mig eller spændende ved mig? Kan jeg slet ikke appellere til, at folk har lyst til at tale med mig?” Og så kom den! Lige da jeg fik de der tanker, så var den der bare. Så var ensomheden der, og den der fornemmelse af, at så sad jeg ligesom der, og min mand han kendte jo alle de her mennesker, fordi det var hans venner og havde ikke set mange af dem i rigtig lang tid. Og jeg sad ligesom der med en ”jeg kender ingen mennesker”-agtig fornemmelse. Og selvfølgelig forsøgte jeg at kompensere for den ved at stille mig sammen med ham, og han var enormt omsorgsfuld og tog armene rundt om mig og forsøgte at inddrage mig i samtalen. Men jeg ville heller ikke være sådan en, der bare trænger mig på, og skal være sammen med min mand, bare fordi jeg ikke lige selv kan finde ud af at gebærde mig i de situationer. Så jeg blev siddende der i hjørnet-agtigt, følte jeg. Jeg sad på bænken nærmest og var bænkevarmer, og alle hyggede sig, og de dansede og så lige så stille og roligt, så røg luften ud ad ballonen. Jo længere tid der gik, jo mere ensom følte jeg mig. Som ekskluderet af fællesskabet.”*

Et festligt bryllup blev for denne kvinde en kilde til hendes ensomhed. Situationer der sædvanligvis betragtes som sociale, kan altså have den modsatte effekt. Flere informanter fortæller, at de oplever at ensomheden bliver forstærket i situationer, der egentlig var tiltænkt at afhjælpe den. I sociale kontekster som fx frivilligt arbejde, som de engagerer sig i for at få muligheden for at møde nye mennesker, kan der pludselig opstå en fornemmelse af at være hægtet af fællesskabet, som en anden kvinde her fortæller om:

*”Det er for eksempel i [det frivillige arbejde], hvis der ikke er kommet nogen brugere endnu. Så sidder vi [frivillige] sammen ved samme bord og snakker lidt på tværs. Lige pludselig så føler jeg mig hægtet af. Jeg ved ikke helt, hvor og hvornår det sker, eller om det bare er noget, jeg bilder mig ind. Men lige pludselig så føler jeg mig hægtet af.”*

Mens interaktionen med enkelte andre personer beskrives som vigtig, tegner analysen ligeledes et billede af, at manglen på et tilhørsforhold til en gruppe spiller en stor rolle i ensomhedsoplevelser i voksenlivet. At være en del af en større social sammenhæng end den, der kan foregå mellem to mennesker, har betydning for, om man har en følelse af at være med og tage del i et fællesskab. At være med, deltage og høre til et sted, hvor der er brug for en, og hvor man føler sig anerkendt.

## Ensom i familien

Fællesskaber kan være mange ting. Det kan være et arbejdsfælleskab, hvor kollegaer deler hverdagen med hinanden og samarbejder om et fælles mål. Eller det kan være et fællesskab af venner, hvor man mødes i en gruppe til fest eller sammenkomster. Det mest udbredte og betydningsfulde fælleskab er familien.<sup>11</sup> De fleste deltagere i undersøgelsen har jævnligt kontakt til familie, og familien fylder meget i samtlige informanternes fortællinger om deres sociale liv og deres ensomhed. For nogle fungerer familierelationer som et socialt redningsnet, de kan gøre brug af, når deres ensomhed er stor. Men mange føler sig også ensomme i familien. De føler sig overset eller tilsidesat ift. det fælleskab, de kan se, andre i familien har med hinanden. Følgende interviewuddrag er fra en mand, som føler sig udenfor i sin familie:

*”Har du haft oplevelser med ensomhed, hvor du har været sammen med andre mennesker?”*

*”Ja, blandt andet når jeg har været til familiekomsammen. Det har vi en gang om året i vores familie, hvor vi mødes. Der er det sådan, at de bare snakker hen over hovedet og lader som om, at jeg ikke er der. Så kan man godt føle sig lidt frossen og lidt ensom, selvom man er sammen med dem.”*

*”Hvad tror du, det skyldtes?”*

*”Når vi ikke ser hinanden andet end den ene gang om året, så ved de ikke, hvad de skal sige. Så følte jeg mig sådan til overs. Så tænkte jeg, at så kunne det egentlig være lige meget, om jeg var der. Det er også, fordi jeg ikke har børn. De andre har børn, så de har noget fælles at snakke om.”*

De fleste informanter beskriver, at de lever et anderledes liv end deres familier. De bor fx alene, har ingen børn, ingen kæreste eller ikke noget arbejde, og det kan være svært at bidrage, hvis disse emner er omdrejningspunkt for samtaler ved familiemiddage. De kommer til at opleve, at de skiller sig ud og føler sig anderledes. Kontrasten bliver således stor mellem det normative billede af det gode familieliv – og deres erfaringer. Familien er det sted man først og fremmest burde høre til. Det er det sted, man kommer fra, og det er som regel her, man har sine længstvarende relationer. Selvom gode familierelationer ikke er tilstrækkeligt i forhold til at forhindre ensomhed, er det at føle sig uden for her særligt ensomhedsfremkaldende.

## Ensom trods parforhold

Flere af interviewpersonerne, som tidligere har været i længere parforhold, fortæller hvorledes de også her kunne opleve ensomhed. Er forholdet ikke kendetegnet ved gensidig støtte og intimitet, men snarere ved skænderier og dårlig stemning, er det ikke et værn mod ensomheden, men kan derimod forstærke den. Dette erfarede en kvindelig informant i sit tidligere ægteskab:

---

<sup>11</sup> Daatland & Solem, 2000.



*”Det har faktisk ikke været så slemt efter ægteskabet. Men den værste ensomhed, jeg egentlig har oplevet, det var den, jeg oplevede, da jeg var i det ægteskab... Det ægteskab var i den grad en øjenåbner. Jeg troede, at det var lykken at finde et andet menneske at bo sammen med. Jeg fandt ud af, at man også godt kunne være ensom i et forhold. Det gør faktisk mere ondt at være ensom på den måde.”*

Denne erfaring går imod flere informanternes forventninger om, hvad et parforhold vil kunne betyde i deres liv. Nogle har positive forestillinger om, hvad det vil give dem at have en kæreste. Andre har tidligere været i et velfungerende parforhold. I begge tilfælde kan de opleve, at deres ensomhed skyldes manglen på en partner. De savner den intimitet både fysisk og psykisk, man får gennem et parforhold.

For andre informanter, som lever i gode parforhold, er det ikke tilstrækkeligt til helt at forhindre ensomheden. Ligesom det er tilfældet med gode familierelationer, er velfungerende parforhold en beskyttende, men ikke eliminerende faktor. De oplever deres parforhold som et værn mod ensomheden, men de fortæller samtidig, at der er brug for noget andet og mere, for at ensomheden ikke skulle være der. Der er brug for forskellige, nære relationer, som en kvinde i parforhold forklarer:

*”Der er ting, man har brug for at vende en gang i mellem, som man ikke kan vende med hvem som helst. Selvfølgelig kan jeg drøfte meget med kæresten og med forældrene, men der er også ting, som man ikke snakker om med hverken sin partner eller forældre. Det kan jeg godt savne. Det kunne fx være, når kæresten og jeg har haft et skænderi. Det vil jeg jo ikke snakke så meget med ham om. Det er heller ikke noget, jeg snakker med mine forældre om. Der kunne jeg godt bruge en veninde.”*

Dette behov for bredde i nære relationer genkendes af en kvinde som ser, at hun har behov for mere end det, hun kan få af sine forældre:

*”Man skal ikke altid bruge sine forældre. Også fordi jeg ved, at dem har jeg jo ikke altid. Hvem skal jeg så bruge senere, når jeg ikke synes, jeg har andre? Jo, min søster, men hun har så meget i sit eget liv, at jeg ikke føler, at det er de her ting, jeg kan dele med hende... Man har egentlig brug for bearbejdelse af nogle ting, men det er ikke alting, man har lyst til at dele med alle og med hvem som helst. Og så er det, at ensomheden så popper ekstra meget frem, og den siger ”du har heller ikke andre at betro dig til end dig selv”... Man har brug for nogle forskellige mennesker at sparre med og ikke kun de samme, fordi man kender godt deres mening til en bestemt situation eller sag. Og man ved godt, hvad de vil svare eller tænke, og man har måske brug for nogle andre at vende det med, nogle der siger noget andet.”*

Analysen viser altså, at ensomheden kan forstærkes af et dårligt parforhold. De som er i et godt parforhold, oplever beskyttelse og lindring af deres ensomhed, men de har brug for andre nære relationer ud over partneren. Denne tendens synes også at gælde for informanter med nær kontakt til familie. Flere af dem, der er alene, forventer, at en kæreste vil kunne mindske deres ensomhed.

## Desperation og ensomhedens fysiske konsekvenser

Det er manglen på den intimitet og nærhed i kontakten til andre, som for informanterne bedst betegner ensomheden. Behovet synes så fundamentalt et behov, at selv en lille smule af den intime kontakt opsøges. En informant beretter fx om, hvordan savnet kan gøre hende så desperat, at hun søger den intime kontakt hos mennesker, hun mere eller mindre tilfældigt støder på i hverdagen. En anden fortæller, hvordan ensomheden blev så smertefuld, at han gik på internettet for at lede efter øjenkontakt:

*”Øjenkontakt. Det der sker, når to mennesker sidder og kigger hinanden i øjnene. Et frygteligt afsavn, det var så voldsomt på et tidspunkt, at jeg fandt billeder af øjne på nettet for at sidde og kigge på øjne. For jeg savnede simpelthen øjenkontakt... Jeg var Palle alene i verden.”*

Som det her fremgår, kan ensomhed føles voldsomt. I informanternes beretninger beskrives ensomheden først og fremmest på et psykologisk plan, men ensomhedsfølelsen manifesterer sig også fysisk. Smerte indgår i beskrivelserne af ensomhed, og denne smerte er fysisk såvel som psykisk. Tanker og følelser af tomhed og håbløshed forplanter sig til et fysisk udtryk, der fx mærkes som ondt i maven eller nervøs uro i kroppen. Tre informanter svarer hver især følgende til spørgsmålet om, hvorvidt ensomheden kan mærkes i kroppen:

*”Ensomhed er dels tanken, men også den der meget tunge følelse i kroppen og ondt i maven.”*

*”Det er den der fornemmelse i maven og sådan lidt fornemmelse af, at hjertet banker lidt, og man føler sig sådan lidt, lige inden man skal op til en eksamen.”*

*”Det er i maven. Den følelse, det bedst kan sammenlignes med, det er eksamensskræk. Det er også en følelse, som de fleste har prøvet. Den der mellemting mellem kvalme og ubehag.”*

Analysen viser således, at der kan være fysiske udtryk i forbindelse med ensomhedsoplevelser, der ligner fysiske symptomer på stressreaktioner. Ensomhed kan hænge sammen med forhøjede koncentrationer af stresshormonet cortisol i kroppen, som kan føre til forhøjet blodtryk, hvilket på længere sigt kan medføre blodpropper og hjerneblødninger.<sup>12</sup> Det understøttes af den amerikanske ensomhedsforsker Louise Hawkley og hendes kollegaer, der finder en sammenhæng mellem ensomhed og øget risiko for nedsat helbred deriblandt hjertekarsygdomme.<sup>13</sup> På den måde kan ensomhed have negative konsekvenser for helbredet, hvis den varer ved over længere tid.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> Doane & Adam, 2009.

<sup>13</sup> Hawkley et al., 2007.

<sup>14</sup> Hawkley & Cacioppo, 2010.

Analysen af de interviewedes ensomhed viser, at den får nogle til at udføre eller overveje handlinger, som er meget usunde eller decideret livsfarlige. For ni af de 20 informanter har deres livssituation med bl.a. ensomhed på et tidspunkt i deres liv medført, at de har overvejet selvmord, heraf har tre forsøgt at tage deres eget liv. En mandlig informant fortæller om sine overvejelser om ensomhed og selvmord:

*”Når jeg i løbet af sådan en weekend, sådan en lørdag-søndag har det rigtig dårligt, så siger jeg: ”Fuck. Jeg er bare mig, der skal have noget at æde, og så skal jeg bare sidde og glo”. Og dét er sådan en ensomhedsting, altså du lever i sådan en situation... Jeg får sådan nogle sorte, sorte tanker om, at jeg lige så godt kan hænge mig. Jeg tænker ikke, ”så må jeg ringe til nogen og invitere nogen”, jeg kører bare ned, ned, ned. Så det er ensomhedsfølelsen, det er sortsyn og opgive sig selv. Opgive... det er at tænke dårligt om mig selv. Det er at tænke, at andre ikke tænker på mig.”*

For andre får de negative følelser forbundet med ensomhed den konsekvens, at de overspiser eller drikker for meget alkohol, for at få følelserne væk. Her får ensomheden negative fysiske konsekvenser ved, at de i forsøget på lindring påfører deres egen krop skade.

*”Man kan føle sig ensom på mange måder. Man sidder alene og er lige ved at sætte sig op i hjørnet og græde. Så føler man sig virkelig ensom. Hvis jeg begynder at drikke for meget, så går det i sig selv. Alkohol er en mærkelig størrelse. Nogle gange kan det hjælpe én.”*

*”Det første jeg mærker, det er trangen. Jeg siger ikke, at jeg er ensom og derfor skal spise. Jeg har trangen. Så ved jeg, at jeg er på vej hjem til at være alene, og at det sikkert har noget med det at gøre. Jeg er ikke fyldt med skyldfølelse. Jeg er egentlig god nok til at være god ved mig selv. Men jeg synes, at det er ærgerligt, at jeg overspiser. Så går jeg i kiosken og køber en masse ting. På vej hjem spiser jeg det allerede.”*

*”Selvom man spiser, kan man godt føle ensomheden alligevel. Man dulmer den bare. Det er misbrug. Ligesom der er nogen, der drikker. Jeg spiser så i stedet for.”*

Analysen viser, at ensomhedens konsekvenser også kan mærkes fysisk og føre til selvdestruktive handlinger. For flere er ensomheden forbundet med misbrug og andre har kæmpet med selvmordstanker og -forsøg.

I voksenlivet handler ensomheden ikke kun om at være alene og om mængden af relationer, men først og fremmest om kvaliteten af forholdet til de mennesker, der er i ens liv. Der mangler venskaber præget af nærhed, forbundethed og intimitet. Man kan føle sig ensom, selvom man er i selskab med mange. Man kan være i parforhold og sin familie, men der er behov for en bredde af nære relationer, der række ud over disse.

## Ensomhed i opvæksten i livshistorisk perspektiv

Den næste del af analysen tager afsæt i de fællestræk, der kan spores i de interviewedes erfaringer med ensomhed gennem deres barndom og ungdom – set i den voksnes erfarne og reflekterede perspektiv. Interviewene udforsker oplevelser af ensomhed i et livshistorisk perspektiv. Formålet er at få indblik i, hvornår ensomheden begyndte, hvad der gjorde, at den bed sig fast og blev længerevarende, og om og hvordan ensomhedserfaringerne har ændret sig gennem livets forskellige faser.

### Opvæksthjem, socialt klima og social læring

Det er afgørende at få indblik i deltagernes livshistorier for at få kendskab til, hvornår og hvorledes ensomheden fik fodfæste i deres liv. En del af interviewspørgsmålene er derfor knyttet til ensomhedsoplevelser fra barndom, ungdoms- og tidligt voksenliv. Her viser der sig mønstre i bestemte opvækstbetingelser og begivenheder under opvæksten, der er relateret til længerevarende perioder med ensomhed i ungdomslivet og nu midt i livet. Informanternes ensomhedshistorier er karakteriseret ved en opvækst, hvor de var meget alene, blev lukket ude fra samvær med jævnaldrende, oplevede mobning, og ved det at føle sig anderledes. Disse tidlige oplevelser har været med til at forme informanternes ensomhedserfaringer som voksne. Et dansk studie viser således også, hvordan mænd der blev mobbet som børn, har en øget risiko for at få en depressionsdiagnose i 31-51 års alderen.<sup>15</sup>

Ifølge den amerikanske psykolog og ensomhedsforsker Ami Rokach prædisponerer et dysfunktionelt familiemiljø i opvæksten oplevelsen af ensomhed hos unge voksne, 19-30 år.<sup>16</sup> *Familiemæssig dysfunktion* er defineret ved kulde, begrænset følelsesmæssigt udtryk samt børns oplevelse af at blive misforstået af deres forældre. Samtidig finder anden amerikansk ensomhedsforskning fra University of Arizona, at en *funktionel familie*, defineret ved et miljø, hvor familiemedlemmer oplever sig frie til og støttet i at udtrykke deres tanker og følelser, virker beskyttende ift. voksnes oplevelse af ensomhed.<sup>17</sup> Nærværende studie af voksnes beretninger om deres barndom, ungdoms- og tidlige voksenliv peger i samme retning, og supplerer denne forskning med danske voksnes subjektive erfaringer.

Flere informanter fortæller om et barndomshjem, der var præget af tilbageholdenhed med hensyn til at tale om følelser og tanker. De fortæller om ikke at kunne tale med nogen om svære oplevelser som

---

<sup>15</sup> Lund et al., 2008.

<sup>16</sup> Rokach, 1989.

<sup>17</sup> Segrin et al., 2012.

skilsmisse eller en forældres eller en søskendes sygdom eller død, om mangel på forståelse og om, at der i hjemmet generelt ikke blev talt om ”dybsindige” eller ”vigtige ting i livet”. I nogle hjem fyldte de voksnes skænderier meget. Andre har i opvæksten tidligt været meget overladt til sig selv og har derfor stået meget alene, uden nogen at dele børne- og ungdomslivets begivenheder med. For nogle informanter er opvæksthjemmet forbundet med usikkerhed og utryghed. Det dårlige opvækstmiljø har for enkelte informanter medført, at de blev anbragt uden for hjemmet.

Informanterne er blevet bedt om at beskrive erindringer om den stemning, der prægede deres opvæksthjem og forældrenes sociale liv. Flere beskriver, hvordan deres opvæksthjem var stille, og der kom sjældent gæster. Nogle beretter om en tung stemning i hjemmet, og hjem hvor det ofte var negative udsagn og følelser, der kom til udtryk.

Én kvinde beskriver, hvordan hun selv blev opfordret til ikke at invitere gæster. Her fortæller hun fx om det ikke at holde børnefødselsdag:

*”Det ligger måske også fra mit barndomshjem, at jeg har lidt svært ved at lukke nogen ind. Fordi Far havde meget arbejde, og han magtede ikke ret meget ”gæsteras”, som de kaldte det. Og Mor følte egentlig ikke noget behov for det. Det var nok det, der plagede vores barndomshjem, men jeg har ikke tænkt over det som barn. Børn er jo bare i det. Jeg kan huske, da Mor overtalte mig til, at ”jeg ikke havde lyst til at holde fødselsdag”. For så var hun fri for at skulle have alle ungerne hjem... Bagefter har jeg tænkt over det, at hun overtalte mig, ”Du har da ikke lyst til at holde fødselsdag, har du?”. Sådan lagde hun ordene i munden på mig. Og ”Nej, det havde jeg da ikke”. Det var først, da jeg blev lidt ældre og ikke selv blev inviteret til noget som helst, at jeg tænkte over det. Jeg blev jo holdt ude.”*

Kvinden beskriver her også, hvordan hun i sit voksenliv føler sig påvirket af den sociale kultur, hun kommer fra. At føle sig tilsidesat eller underprioriteret i opvæksthjemmet, som kvinden her, går igen i flere informanters beretninger, og tilsammen peger deres refleksioner på, at kimen til længerevarende ensomhed i voksenlivet kan tage sin begyndelse allerede i barndomshjemmet gennem den måde, man som barn mødes på af sine nærmeste voksne. Dette bakkes op af socialforskning fra University of Michigan, hvor der findes sammenhænge mellem relationen til forældre i barndommen og ensomhed senere i livet.<sup>18</sup> En anden mandlig informant tillægger barndommen en central betydning ift. voksenlivets ensomhed således:

*”Jeg er ikke spor i tvivl om, at den [ensomheden] stammer fra min opvækst. Fordi det er dét, jeg husker, når jeg tænker tilbage. Så tænker jeg på ensomheden som det, der fyldte hele tiden hos mig.”*

---

<sup>18</sup> Hagerty et. al.1996, Hagerty et. al. 2002.

*Og den er forankret i, at man ikke har følt sig mødt. Det, jeg udtrykte, var vigtigt, blev [gjort] ikke-vigtigt. Og det skabte en følelse af ensomhed, en følelse af "nå, så er jeg ikke særlig vigtig".*

Ikke overraskende vækker oplevelsen af ikke at blive prioriteret, eller som beskrevet af at være "ikke-vigtig", tanker om eget værd. Når de personer man omgiver sig med, ikke tillægger ens indfald eller tilstedeværelse særlig betydning, bliver man som barn påvirket til ligeledes at devaluere sig selv, og dette mønster i barndommen kan have negative konsekvenser for det selvværd, der er brug for i mødet med verden senere i livet. At føle sig positioneret som "ikke-vigtig" ses i en anden mandlig informants refleksioner over, hvilken betydning hans tilstedeværelse blev tilskrevet i hans barndomshjem. Her blev hans beskæftigelse med egne aktiviteter, fx lektier eller leg, ikke tolereret i hjemmets fællesarealer:

*"Da jeg var lille og sad og lavede lektier nede ved spisebordet, det syntes jeg, var rigtig hyggeligt. Min mor var ude i køkkenet med maden. Så blev freden forstyrret tit, for så kom min far hjem og sagde, "du skal ikke sidde her, gå op på dit værelse – du har et godt værelse!". Så måtte jeg pakke sammen og gå op og sætte mig. Og hvis jeg sad og legede, "gå op på dit værelse, du skal ikke sidde hernede!". Og hvis jeg hørte musik, "skru ned, du larmer!". Så de ting, jeg gjorde, skulle gøres hemmelige, og de skulle ikke ses. Så jeg har stadig det her med, at det jeg gør, det skal ikke ses. Det skal ikke høres for meget. Og for mig hænger det meget sammen med ensomhed. Fordi den person, som jeg er, kan jeg kun være, når jeg er helt alene."*

Informanten beretter, hvordan han som barn fik en indlært forståelse af, at det han er, og de ting han gør, ikke hører til i nærvær af andre mennesker. Ud over den psykologiske effekt af ikke at føle, at ens aktiviteter er et velkomment bidrag i sociale sammenhænge, har forholdene under hans opvækst tillige betydet, at han var henvist til rent fysisk at bruge meget tid alene.

Samlet set tegner interviewene et billede af en sammenhæng mellem det at tilbringe meget tid alene og ensomhed i de interviewedes beretninger om deres opvækst. Ensomhed kan imidlertid ikke ses som en direkte konsekvens af det at være alene. Det analysen peger på er, at sammenhængen delvist kan beskrives ved, at alenehed i barndommen forstærker ensomheden senere i livet. Dette underbygges af refleksioner fra informanter, som ikke mener, at de i barndommen blev klædt godt nok på, eller opbyggede de fornødne sociale færdigheder, som de har haft brug for senere i livet. Og dette, mener de, har haft konsekvens for deres nuværende sociale liv og deres ensomhed i voksenlivet. Én kvinde beskriver dette således:

*"Jeg tror simpelthen ikke, at jeg har lært at begå mig ordentligt socialt, fordi mine forældre havde aldrig gæster..."*

En mandlig informants beskrivelse lægger sig i forlængelse heraf:

*"Det er, som om jeg gennem hele mit liv har oplevet, at der eksisterer en række sociale regler, som jeg aldrig helt har mestret, men som jeg gennem mit liv har prøvet at finde frem til."*

Det kræver færdigheder at indgå succesfuldt i sociale sammenhænge. Man skal eksempelvis have en fornemmelse af, hvem der har lyst til at snakke, og hvad man kan tale om. Har man været for meget alene under opvæksten, og dermed ikke er klædt socialt på fra barnsben, kan usikkerhed på egne sociale færdigheder blive en hindring, der i sidste ende kan resultere i, at ensomheden får plads til at vokse. I følgende citat er interviewpersonen bedt om at beskrive sine egne antagelser om sammenhængen mellem for meget alenetid i barndommen og voksenlivets ensomhed:

*”Den ensomhed, som jeg sidder i, bunder i, at jeg i en meget tidlig alder var meget alene. Så lærte jeg at være alene. Når jeg kommer ud blandt andre mennesker, så føler jeg mig anderledes... Fordi du har haft nogle oplevelser gennem livet. Min ensomhed kommer uden tvivl fra dengang, jeg var seks år, hvor vi flyttede. Hvor jeg var et år alene, og så bagefter kom vi til [bynavn], hvor jeg stort set var alene, indtil jeg var 13 år. Først der begyndte jeg at få en enkelt ven.”*

Analysen af informanternes beskrivelser af deres opvæksthjem, samt af deres refleksioner over opvækstvilkår og ensomhed i voksenlivet peger på, at den længerevarende ensomhed kan hænge sammen med, at de føler en mangel på tillærte sociale erfaringer og kompetencer for at kunne indgå vellykket i sociale sammenhænge. Dette fører til usikkerhed på egne evner, der følger dem ind i voksenlivet og medfører, at de trækker sig med ensomhed til følge.

Dertil kommer, at flere informanter har haft stor geografisk afstand til legekammerater og/eller er enebørn eller født så lang tid efter deres søskende, at de ikke er opvokset sammen. Det betyder, at deres sociale omgang med andre børn i praksis har været begrænset.

## **Mobning og defensive reaktionsmønstre**

Mens ensomhed i voksenlivet kan opleves som resultat af en mangel på social erfaring og kompetencer, der stammer fra et ”fattigt” socialt klima i barndommen, beretter informanterne ligeledes om, hvordan mobning og udelukkelse fra barn- og ungdommens sociale fællesskaber har betydet, at de har tillært sig måder at beskytte sig selv på, som har vist sig u hensigtsmæssige for etablering af et vel fungerende socialt liv som voksne. Mens følelsen af at mangle sociale færdigheder kan føre til ensomhed, kan defensive reaktioner, hvor man afholder sig fra at indgå i relationer til andre mennesker, ligeledes fremme ensomheden. Mobning, i flere tilfælde af særlig grov karakter, spiller en central rolle i størstedelen af informanternes børne- og ungdomsliv og har haft flere negative implikationer. Det at deltage i sociale sammenkomster og indgå i sociale relationer har været forbundet med negative erfaringer. Rokach<sup>19</sup> formoder, at negative sociale oplevelser, såsom mobning, mindsker unges parathed til at indgå i mere eller mindre nære relationer med andre og derfor udgør en risikofaktor ift.

---

<sup>19</sup> Rokach, 1989.

ensomhed. Bliver man mobbet, påvirkes ens forestilling i negativ retning i forhold til, hvorvidt andre mennesker er velmenende, som en interviewperson fortæller i det følgende:

*”Det var lige fra øgenavne til en blå tud og grønharkere på tøjet og blive spyttet på osv. Blev kaldt lusepuster og pindsvin. Med tiden fik jeg dårlige nerver og begyndte at lugte ud af munden og fik så skyld for, at jeg ikke børstede tænder. Jeg måtte møde op med min tandbørste i skolen for at bevise, at jeg børstede tænder. Lægen sagde, ”den der dårlige ånde stammer simpelthen fra dårlige nerver”. Jeg var en af dem... jeg kunne ikke klare det der med mobning. Det er nok en form for rød tråd igennem det... nok mest den der følelse af at blive holdt udenfor, mobning. Og så det, at jeg nok ud fra de oplevelser, jeg har haft, har valgt at trække mig og finde interesser, som jeg kunne være alene om. Fordi jeg for ofte har oplevet, at andre har gjort mig til et problem. Og det, har jeg egentlig ikke syntes, var særlig sjovt, at blive gjort til et problem.”*

Den sammenhæng mellem negative sociale erfaringer og indstillingen over for andre mennesker, som Rokach beskriver, bekræftes af informanternes beskrivelser. Én beretter om, hvordan hun på baggrund af negative sociale erfaringer har opbygget en ”mur af mistillid”, som på den ene side beskytter hende – og på den anden side står i vejen for andre menneskers positive kontaktinitiativer og etablering af relationer:

*”Personlighedsmæssigt er jeg egentlig forholdsvis tillidsfuld over for folk. Men muren bremser den her tillid, fordi den fortæller, at det ikke er godt at være så tillidsfuld, ”fordi lige om lidt, så er der måske en eller anden, der kaster noget i hovedet på dig”. Det er meget bedre ikke at have tillid til folk end at blive ramt. Jeg har lukket mig inde i mig selv og tænkt, ”jamen, hvis de ikke vil mig noget godt, så kan det være lige meget”. Og så er det, at ensomheden ofte vokser, og at det ikke er sikkert, at folk har tålmodighed nok til at blive, indtil man er moden nok til at pille nogle af de her mursten lidt ned. Men man vil hellere være sammen med ensomheden, end med folk som terroriserer en.”*

En anden kvinde beskriver en selvforstærkende sammenhæng mellem et reaktionsmønster tilsvarende ”muren”, nemlig at lukke ”skodderne i”, og oplevelsen af mindreværd:

*”Det bliver meget hurtigt til en ond spiral. Det er jo sværere at komme tæt på et menneske, der har skodderne lukket i. Det bliver de hurtigt, hvis man føler sig uværdig. Så kan man hurtigt blive defensiv. Så bider det sig selv i halen, så det bliver endnu sværere.”*

Tidligere så vi, hvordan en informants oplevelse af at blive misforstået medførte mindreværd. Sammenholdes dette forhold med beskrivelsen af, hvordan mindreværd får en anden informant til at ”lukke skodderne i”, hvilket gør det svært for andre mennesker at komme tæt på hende, aner vi måske endnu mere omfanget af den onde spiral, der viser sig som et negativt mønster i adskillige informanternes historier, og som har ensomheden som resultat.

”Muren” eller ”skodderne” som et reaktionsmønster, tillært som respons på mobning, viser sig hos flere informanter at være vedholdende. ”Muren” og ”skodderne” tjener nødvendigheden i at passe på sig selv, men har den bivirkning samtidig at etablere informanterne i en perifer position i børne- og



ungdomsfællesskaber. Der næres mistillid til disse fællesskaber, og motivationen for at indgå i dem er derfor lav. Ligesom for opvæksthjemmet, har mange informanter oplevet, at holde sig meget for sig selv i skolen, hvilket betyder, at de som voksne ikke føler sig ubekendte med de sociale spilleregler. En informant forklarer dette således:

*”Jeg har ikke fået den indføring i sociale spilleregler, som andre har. De fleste leger det ind, når de er helt små. Den mulighed har jeg ikke haft. Der er mange ting, hvor jeg ikke aner, hvad der skete, hvor det er helt naturligt for andre.”*

Informanterne beretter således om en perifer position i børne- ungdomsfællesskaber grundet en defensiv respons på mobning, i tillæg til opvæksthjem med social isolation og begrænset mulighed for at udvikle sociale færdigheder. Tilsammen placerer disse vilkår deres voksenliv i en socialt sårbar position. Længerevarende ensomhed senere i livet slår for informanterne rødder tidligt i livet, fordi grundstenene i at vide, hvordan man etablerer nære relationer, ikke er lagt her. På samme tid viser de sociale relationer til jævnaldrende, som informanterne i deres opvækst har indgået i, sig heller ikke uproblematisk. Flere fortæller, hvordan de forsøgte at true eller købe sig til samvær, eller hvordan samværet i en tilhørsgruppe konstant var konfliktfyldt. På denne måde er der i de interviewedes opvæksthistorie basis for negative sociale erfaringer i både familie- og kammeratsfærer, som kan medvirke til etablering af ringe tro på egne sociale evner og mistillidsfulde forventninger til andre mennesker.

Analysen viser i øvrigt, at en række forskelligartede, store omvæltninger udgør en del af informanternes opvæksthistorie. Disse må antages også at være betydningsfulde, idet forældrenes evne til at bistå med forståelse, støtte og samtale i en omvæltningssituation, har været begrænset – og beskrives som sådan af flere informanter. Da de fleste informanter samtidig har haft et spinkelt socialt netværk af jævnaldrende, har støtten herfra ligeledes været begrænset. Blandt store omvæltninger i barn- og ungdom findes flytning med tab af omgangskreds til følge, anbringelse uden for hjemmet, nært familiemedlems sygdom, forældre eller søskende eller andre nærtstående dødsfald, forældres skilsmisse, eller forældres sammenflytning med nye partnere.

## **Veje ud af ensomheden**

Det er nu påvist, at ensomheden blandt voksne midt i livet kan være meget smertefuld, og at den for undersøgelsens deltagere har rødder tilbage i opvækst og ungdomsliv. Men interviewpersonerne har også gjort sig erfaringer med forhold og handlinger, der kan mindske deres ensomhed. Det handler denne sidste del af analysen om.

Når de interviewede ser tilbage på deres liv kan de identificere perioder, hvor ensomheden har været mindre. Her peger analysen bl.a. på, at det er hjælpsomt at bo sammen med andre, at være på arbejdsmarkedet, at deltage i foreningsarbejde eller i en sportsklub og at være i et parforhold. Det væsentlige sociale element i disse forhold er det *at føle sig som en del af et hverdagsfællesskab*, hvor man følger med i hinandens liv. En informant siger fx om det at bo sammen med andre:

*”Det er rart at have en at komme hjem til. Eller at der er en, der kommer hjem senere. At der er nogen. At der kommer nogen. Selv hvis den anden er sur, eller man selv er sur, så hilser man på hinanden. Det svært at føle sig overset, hvis der er nogen, der siger ’hej’ til en.”*

En anden informant tilslutter sig:

*”Jeg har boet i bofællesskab i 10 år, og det hjalp på ensomheden. Det der med at komme hjem, og så er der nogen, der spørger, ”hej, hvordan går det? Hvad har du lavet? Skal vi ikke lave en bøf i aften?” Det er enormt fedt.”*

Mange informanter har ligeledes erfaringer fra en tid på arbejdsmarkedet, hvor kollegafællesskaber har været med til at mindske ensomheden. Om dette fortæller en kvindelig informant:

*”Det betyder rigtig meget, at man har nogle kolleger at ’plidrepladre’ med i frokosten. Det er lige meget om hvad. Men at man føler sig som en del af et fællesskab.”*

Men som analysen viser, er den tilbagevendende og længerevarende ensomhed i voksenlivet først og fremmest betinget af manglen på nære relationer og mindreværd. Man kan fanges i en handlingslamende proces, hvor ensomhed og mindreværd gensidigt forstærker hinanden. Alligevel handler samtlige informanter på forskellig måde aktivt for at mindske ensomheden i deres liv. Det er da også forventeligt, idet de er rekrutteret gennem organisationer og netværk, der har bekæmpelse af ensomhed som en del af deres målsætning. De handlinger og initiativer, informanterne fortæller om, kan inddeles i aktiviteter, der midlertidigt kan lindre *den umiddelbare oplevelse af ensomhed* – versus initiativer som forhindrer og forebygger *ensomheden på den lange bane*. For nogle har deres vedvarende arbejde med at bryde ensomheden betydet, at de på interviewtidspunktet havde fået ensomheden på afstand. Andre har oplevet, at deres initiativer ikke har hjulpet. Analysen giver således indblik både i de udfordringer, der kan være i ensomhedsbekæmpende handlinger og i, hvordan det konkret kan lykkes at få ensomheden på afstand.

## **Ensomhedslindrende aktiviteter**

For informanterne er ensomheden ikke en permanent sindstilstand eller følelse, men snarere noget der – betinget af særlige situationer – kommer og går. Flere informanter fortæller, at de kan mærke i kroppen, når ensomheden er under opsejling. Derfor har de opbygget et beredskab af handlinger, de

kan bruge til at skubbe ensomheden på afstand eller mildne den, når de er *alene*. En mand fortæller, hvad der hjælper ham, når ensomheden melder sig:

*”Det er det med at blive optaget af noget. At læse en bog eller spille klaver. Eller skrive musik eller tekster. Jeg kunne også finde på at skrive en avisartikel, hvis jeg havde noget på hjerte.”*

En kvinde beretter tilsvarende, hvordan hun gør brug af handlinger der kan aflede tankerne, når hun mærker, at ensomheden er på vej:

*”Der kan jeg måske få fokus væk fra den [ensomheden] ved for eksempel at se en film eller drikke en god flaske rødvin eller gøre et eller andet, som kan være med til at få den væk. Spise noget god mad eller tage en pose Matador Mix. Eller tage et tæppe over mig og tænde stearinlys. Og så er det da ikke så slemt at sidde her alene?”*

Selvom afledende handlinger kun tjener som en midlertidig løsning på ensomheden, er de ikke desto mindre med til at forskåne informanterne for den smertelige tilstand, de ellers ville befinde sig i.<sup>20</sup> Ensomhedslindrende aktiviteter er gavnlige, da de forhindrer ensomhedstanker i at vokse – og i kølvandet på dem de negative tanker om eget værd.

Ud over at begynde at foretage sig noget alene, der kan distrahere ensomhedstankerne, beretter flere af informanterne om *aktiviteter af mere social karakter*, der er en mere direkte respons mod ensomheden. De forsøger fx at planlægge deres tid, så de ved, at der ikke er langt til næste sociale aftale. Flere tager ligeledes ud blandt andre, i biografen eller på café, som til trods for, at de er alene, viser sig at hjælpe, da de i det mindste er i nærheden af andre mennesker. Samtidig vækker denne type aktiviteter en fornemmelse af autonomi, af at tage affære og gøre noget for sig selv. Som en mand bemærker om sine byture alene:

*”Jeg har gået i byen alene. Så bare det der med at sige, ”så gør jeg det sgu selv”, det er en rigtig stor frihed. Og det med at tage sagen i egen hånd, er sådan en ting, jeg har arbejdet med i mange år. At sidde nede i caféen og tænke, ”jamen, så handler jeg selv”, det er rigtig fedt.”*

Den mest oplagte og udbredte, umiddelbart lindrende handling, de interviewede fortæller om, er det at tage telefonisk kontakt til venner eller familie. Det synes at hjælpe mere end de distraherende aktiviteter som at se film eller læse bøger. Man har en samtale med et andet menneske, og selvom samtalen er kort, og det andet menneske er langt væk, er det en trøst. At få lindring gennem at ringe til nogen kræver imidlertid, at opkaldet bliver besvaret. Det kræver også, at der er nogen at ringe til.

---

<sup>20</sup> Det samme gælder de misbrugsaktiviteter, der er beskrevet i afsnittet om ensomhedens fysiske konsekvenser, som trods deres umiddelbart lindrende karakter, har selvdestruktive konsekvenser og ovenikøbet fremmer ensomheden på lang sigt, se side 18-19.

Erkendelsen af, at dette ikke altid er tilfældet, når behovet melder sig, risikerer at bestyrke ensomheden yderligere. Nogle informanter har en enkelt nærtstående, de kan ringe til, typisk deres mor, men det er ikke tilfældet for de fleste. For dem kan selve det at overveje at få telefonisk kontakt øge deres ensomhed, som en kvindelig informant fortæller om en nylig episode:

*”Først kom der et behov for at se nogen. Næsten et desperat behov. Og så indså jeg, at det ikke kunne lade sig gøre. I lørdags havde jeg behov for at der skulle ske noget, jeg skulle snakke med nogen. Jeg vidste, at det kunne jeg ikke, fordi jeg har ikke så mange mennesker i mit liv, og jeg vidste at min veninde og hendes mand skulle noget om lørdagen, så de var ikke hjemme. Jeg vidste det samme med min søn og svigerdatter, så dem kunne jeg heller ikke ringe til. Og jeg ville ikke plage min gamle mor, fordi hun er snart 88 år, og hun er jo også ked af det, hvis det er sådan, at jeg er ked af det... Så kunne jeg mærke, at det var i tankerne. At konstatere, at jeg har behov for at snakke med nogen, jeg kan ikke kontakte nogen, der er ikke nogen til stede. Det var tankerne. Og så kom følelsen af ensomhed, og så kunne jeg mærke, hvordan jeg mistede lysten til at gøre noget som helst.”*

Ønsket om at bestride ensomheden i denne episode, har den modsatte effekt og bekræfter i stedet kvinden i, at hun ikke har nogen i sit liv, som hun kan tage kontakt til.

### **At ændre sin forventning til det sociale liv**

Analysen viser, at informanterne generelt lider under manglen på nære relationer. De symptomlin-drende handlinger kan hjælpe i øjeblikket, men reducerer ikke ensomheden på længere sigt. Her er der brug for kontinuerligt socialt samvær med andre mennesker. Ikke desto mindre beretter en informant om, at hun har fundet måder at tilpasse sig denne mangel på, så ensomheden ikke plager hende i lige så høj grad som tidligere. Hendes indstilling til det at være meget alene og sjældent at have et andet menneske at støtte sig til, har ændret sig over tid. Selvom hendes sociale behov ikke er blevet opfyldt, er selve de negative følelser og tanker, der er forbundet med ensomheden, alligevel kommet på afstand. Som hun forklarer, har det handlet om at lære at finde tilfredshed og tryghed i det at være alene:

*”Jeg føler mig egentlig ikke ensom i dag. Jeg har en computer, så kan jeg arbejde med musik eller billeder, eller jeg kan spille spil på den. Mange vil sige, du er alene, så er du ensom. Nej, jeg ser en stor forskel i at være alene og i at være ensom. Jeg føler mig ikke ensom som sådan. Ikke i dag. Det gør jeg faktisk ikke.*

Denne kvinde udgør imidlertid en undtagelse. En del af ensomheden kan muligvis mindskes ved at ændre indstilling, men nær kontakt med andre mennesker er så fundamentalt et menneskeligt behov, at det for de fleste ikke er en varig løsning.<sup>21</sup> For kvinden hører der således mere til historien, end at

---

<sup>21</sup> Heinrich & Gullone, 2006.

hun nu blot er alene og tilfreds med det. Hun har få men nære relationer, som hun, med nedsatte forventninger til, hvad hendes sociale liv skal indeholde, finder tilstrækkelige.

En mand fortæller ligeledes, hvordan han har fået hjælp gennem terapi til at modvirke sin ensomhed. Han har lært at møde andre mennesker på en ny måde, der for ham har brudt den negative spiral. Cacioppo og Patrick foreslår, at terapi kan være hjælpsomt, men mener at det ensomhedsmindskende potentiale ligger i forandrede forventninger til det sociale møde.<sup>22</sup> Som flere andre af de interviewede var manden fanget i et mindreværd og følte ikke, at han var i stand til at håndtere mødet med nye mennesker. Men gennem terapi har han lært, hvordan han kan bryde ensomheden ved at ændre perspektiv på sit liv og stole på sine evner til at indgå i et socialt samspil med andre:

*”Det går op for mig, at jeg faktisk i nogle af de terapeutiske forløb, jeg havde været i, havde fået kognitive redskaber til, hvordan man skridt for skridt kigger på sin situation og simpelthen analyserer den... ”Kunne der være en anden mulig tolkning af dit liv eller den situation med det og det menneske?” ”Kunne du se tingene på en anden måde?”... Det var det skift, der skete, at jeg opdagede, ”hov, jeg har det fint med at sidde her”... Det førte til, at nu har jeg den tryghed... Det banede vejen for, at jeg også mødte min nuværende kæreste og var i stand til at tage imod mødet.”*

For ham har terapi hjulpet ham til at bryde ensomheden. Gennem de redskaber, terapien har givet ham, er han blevet overbevist om sine egne evner til at håndtere nære relationer konstruktivt og føler en tryghed herved. Han beskriver sit ændrede tanke-sæt således:

*”Jamen det er jo klart. Jeg mødte ikke nogen, fordi jeg rendte rundt ude i byen og tænkte, ”jeg er ensom, jeg er ensom”, og ”åh og hende der ser også dejlig ud, men hun vil mig nok ikke alligevel”. Hele det der tankeunivers, det måtte jeg simpelthen glemme.”*

For denne mand gik vejen ud af ensomheden gennem en bearbejdning af de mønstre han gennem livet har tilegnet sig. Hans vej krævede, at antagelserne om egne sociale begrænsninger forandres. Men den krævede også, at de sociale færdigheder rent faktisk er til stede. Terapi har givet denne mand sociale redskaber og troen på sig selv. Flere informanter efterlyser sådanne sociale redskaber eller færdigheder, men ikke alle har økonomiske ressourcer til at opsøge terapi.

## **Læring gennem sociale øve-rum**

Et økonomisk mere tilgængeligt alternativ til terapi, hvor man mere direkte kan træne sociale færdigheder, findes i sociale væresteder og cafeer eller på internettet. Mange af de interviewede gør brug af sådanne steder og har gavn af det. Når fornemmelsen af manglende evner eller defensive reaktionsmønstre står i vejen for at komme ud og etablere nære relationer, er der behov for steder, hvor man

---

<sup>22</sup> Cacioppo & Patrick, 2009.

uforpligtende og i et trygt miljø kan øve det at være sammen med andre. Her er der fri for tabuer om ensomhed og mulighed for dels at tale om det svære ved at være ensom, dels at stimulere tro på egne evner og bryde med mindreværdet. Samtidig er der mulighed for fx at lære at være mere tillidsfuld i mødet med nye mennesker og dermed bryde det defensive reaktionsmønster, en informant betegner som ”muren”.

Både internetfora, som bl.a. Livsnettet.dk, og væresteder kan fungere som sådanne øve-rum. Forskellen ligger i graden af anonymitet, intensitet og intimitet i mødet med andre. Her er internettet det mest anonyme og mindst intense. En kvinde fortæller om sine erfaringer med internettets muligheder og begrænsninger:

*”Det er en mulighed for at prøve sig frem, fordi det er så anonymt. Man kan lettere prøve ting af end ude i virkeligheden. Ingen ved, hvem der gemmer sig bag ens alias. Samtidig er det bare en overflade. Det skal virkelig være godt, førend det bliver til mere end det. Det er en god, tryk legeplads, men man skal ikke forvente for meget af det.”*

For kvinden er internettet ikke stedet, hvor hun forventer at finde sine varige relationer, men det er et sted at lære at gebærde sig uden at risikere for meget.

Sociale væresteder kan betragtes som øve-rum for mere direkte træning af sociale færdigheder i kraft af ansigt til ansigt-kontakten. Om sådanne steder fortæller samme kvinde:

*”Nu hvor jeg ikke har haft mulighed for at lege alle de sociale spilleregler ind, så lærer jeg dem på en måde, hvor der er lidt mere tålmodighed og lidt mere tolerance, end der ellers ville være. Folk har selv svært ved det. Så det er okay, at man dummer sig lidt mere... Hvor internettet var fuldstændig anonymiserende fri tryghedsleg, så var det her lidt mere face to face, men stadig en tryk kontekst at prøve ting af i.”*

En anden kvinde tilslutter sig:

*”[stedets navn] er for mig flere ting. Det er en erstatning for arbejdskolleger eller en arbejdsplads. Det er et øvested. Det er et sted, hvor jeg kan gå ind og øve mig på at få bedre kontrol over min sociale fobi. Og det er jeg blevet bedre til.”*

Mens flere informanter således har stor gavn af sådanne øve-rum i deres bestræbelser på at komme ud af ensomheden, giver de samtidig udtryk for, at selve den øvende aktivitet foregår på eget initiativ. For nogle er dette tilstrækkeligt og tilfredsstillende, men for andre kan det være svært at tage et sådan initiativ.<sup>23</sup> Der kan derfor muligvis være behov for, at personalet på de sociale væresteder i højere grad målretter indsatsen mod gæsternes øvelse af sociale færdigheder. Til dette ville der være behov

---

<sup>23</sup> Mennesker med ensomhedsproblematikker, som ikke deltager i frivillige tilbud som væresteder eller foreningsarbejde er af samme grund ikke repræsenteret blandt de interviewede, som netop er rekrutteret gennem frivillige netværk.

for viden om, præcist hvilke sociale vanskeligheder gæsterne oplever, samt hvordan der kan interverneres ift. disse.

## **At være noget for andre**

Som gennemgående faktor står behovet for nær social kontakt. Dette behov skal opfyldes, for at ensomheden ikke længere udgør et problem.<sup>24</sup> En af de mest fremtrædende facetter ved opfyldelsen af dette behov, som informanterne hæfter sig ved, er fornemmelsen af at være betydningsfuld og værdsat i andres øjne. Nære relationer er kendetegnet ved gensidighed, hvilket én kvindelig informant beretter, at hun har fået etableret:

*”At vi har et samspil. Det er ikke kun mig, der hælder vand ud af ørerne. At jeg kan være noget for dem også. Det betyder noget... Så det, der betyder noget for mig, som gør det nemmere at leve med ensomheden, er det, at jeg kan være noget for andre. Også når jeg ringer til dem. At det ikke kun er ”mig mig mig”, men at jeg også er noget for dem. At der er ping pong der.”*

Den nære gensidige relation markerer en modsætning til ensomheden. Manglen på nærtstående handler måske i ligeså høj grad om at savne at give andre støtte og omsorg. Det at have betydning for andre som værn mod ensomheden gøres tydeligt af denne mandlige informant:

*”Jeg føler mig enormt stolt og varm indeni, at jeg er nået hertil, hvor der står en 12-årig knægt og siger, ”Kommer du ikke lige over?” ... Det er jo en fantastisk stolt følelse. Dels at han lige pludselig en aften af sig selv udbryder spontant ”ja, og du er min bonusfar”. Det er sådan, ”næh, drengen har tillid til mig! Og værdsætter det, jeg gør i hans liv”. Det er en oplevelse af, at der er nogen, der holder af mig. Der er nogen, der kan bruge mig til noget. Der er nogen, der værdsætter min eksistens her i livet. Og finder, at jeg er en bonus i deres liv. Det er ved Gud stort. Simpelthen. Det er fantastisk stort. Fra at have gået med en følelse af, ”der er ikke nogen, der kan bruge mig til en skid, ikke engang jeg selv nærmest”, og så få betegnelsen bonusfar og være en bonus i andres liv.”*

Ensomhed handler ikke kun om at mangle og savne. Citaterne illustrerer, hvor vigtigt det er at opleve, at man som menneske qua ens egne handlinger kan få betydning i andres liv.

## **Ensomhed som tabu**

Et gennemgående tema i undersøgelsen er, at ensomhed er tabubelagt, og flere informanter beskriver mennesker med ensomhedsoplevelser som tabere. Velvidende at beskrivelsen berører hende selv, fortæller en kvinde, hvordan hun forestiller sig mennesker med en ensomhedsproblematik som fede, fattige, psykisk syge misbrugere. En anden siger:

---

<sup>24</sup> Cacioppo & Patrick, 2009.

*”Jeg ser det som at være en taber ikke at kunne håndtere sin ensomhed. Det er lidt som at bede om folks medlidenhed, hvis man skal have hjælp til det. Jeg tror, at det er fordi, jeg forbinder det med ikke at have så mange venner. Man ser jo ned på folk, der ikke har så mange venner. Derfor er det også negativt at være ensom.”*

Tabuet står bl.a. i vejen for informanternes efterspørgsel af den støtte, de har behov for, fordi de frygter folks reaktion, inklusiv deres medlidenhed. Samtidig ønsker de ikke at belemre de personer, de allerede har et forhold til, eller at give grund til bekymring:

*”Det er svært at sige til folk, at jeg er ensom. Fordi jeg har jo ikke behov for medlidenhed. Jeg har behov for at komme ud af det. Jeg har aldrig været ude for en person, der har sagt til mig ”at jeg føler mig ensom”. Så jeg ved ikke, hvordan jeg ville reagere over for den person, hvis vedkommende sagde det. Og det er jo nok den reaktion, som jeg ikke kender til, jeg er lidt bange for.”*

*”Hvis man skal række ud til nogen, så er det svært at bruge ordet ensom. Fordi de går væk. Så er det nemmere at pakke det ind og sige: ”Jeg har virkelig brug for at se nogen mennesker og have det lidt sjovt, og kunne du tænke dig at komme til kaffe?”. Den er mere spiselig end at sige ”jeg er simpelthen så ensom”.”*

Nogle af de interviewede beretter om, hvordan de overvinder tabuet ved at fortælle om deres ensomhed til nogle, de føler fortrolighed til; med forskelligt udfald. Én fortæller om en veninde, som sagde: *”Du skal ikke føle dig ensom. Hvis du føler dig ensom, så kom ned til mig.”* For en anden har hendes åbenhed over for en studiegruppe givet hende en negativ erfaring:

*”Vi var fire, der skrev sammen og som delte alt og var meget fortrolige. Hold kæft, hvor har jeg krammet dem og hjulpet dem, når de var kede af det. Så det var et forum, hvor jeg følte, at vi godt kunne skrive sådan nogen ting til hinanden. Men det kunne jeg ikke, for de svarede ikke. Og der tjekkede jeg af, som jeg har lært i terapi: ”Skal jeg lade være med det, er det for meget?” Og den ene sagde: ”Det er simpelthen for meget. Jeg kan ikke rumme det. Jeg er selv lidt sårbar, og jeg kan ikke rumme at høre om det. Det er simpelthen for voldsomt.” Og de andre sagde: ”Vi tænker da på dig, selvom vi ikke svarer”. Men sådan føles det bare ikke.”*

## **Afrunding**

Ensomhed forbindes oftest med alderdommen – og i de senere år også med barn- og ungdom. Forskningsprojektet *Ensom midt i livet* viser, at også voksne kan være hårdt ramt af et liv med ensomhed. Det står med undersøgelsen klart, at tabuet omkring ensomhed gør det svært at dele sine følelser og erfaringer med andre mennesker. Det gælder måske i særlig grad ensomhed midt i voksenlivet, hvor normer for selvstændighed, familie og karriere er med til at skygge for voksne, som ikke er en del af fælleskabet.



# Litteratur

- Baars, Jan, 2010. Time and Ageing. Enduring and Emerging Issues. In: Dannefer, Dale, Chris Philipson (Eds.). *The SAGE Handbook of Social Gerontology*. Sage.
- Cacioppo, John, William Patrick, 2009. *Loneliness. Human Nature and the need for social connection*. W.W. Norton & Company New York, London.
- Daatland, Svein Olav, Per Erik Solem, 2000. *Aldring og samfunn. En indføring i sosialgerontologi*. Bergen: Fakkbokforlaget.
- Doane LD & Adam, EK, 2009. Loneliness and cortisol: Momentary, day-to-day, and trait associations. *Psychoneuroendocrinology*. Vol 35; Issue 3, pp. 430-441.
- Greene AL, John F Aldava IV, 1992. Stages on Life's Way. Adolescents' Implicit Theories of the Life Course. *Journal of Adolescent Research*, Vol. 7, No. 3, pp. 364-81.
- Hagerty BM et al., 1996. Sense of belonging and indicators of social and psychological functioning. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10, pp. 235-244.
- Hagerty BM, RA Williams, H Oe, 2002. Childhood Antecedents of Adult Sense of Belonging. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 58(7), pp. 793-80.
- Hawkley, Louise C et al., 2003. Loneliness in Everyday Life: Cardiovascular Activity, Psychosocial Context, and Health Behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, Vol. 85, No. 1, pp. 105-120.
- Hawkley LC, Cacioppo JT, 2010. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Ann Beh Med*, 40: pp. 218-227.
- Heinrich LM, E Gullone, 2006. The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review* 26, pp. 695-718.
- Lasgaard, Mathias et al., 2013. *Netverk – om at forebygge og afhjælpe ensomhed på ungdomsuddannelser: Spor 2 – effektstudie*. Syddansk Universitet.
- Lau S, GE Gruen, 1992. The social stigma of loneliness: Effect of target person's and perceiver's sex. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 18, pp. 182-189.
- Lund, Rikke et al., 2008. Exposure to bullying at school and depression in adulthood: A study of Danish men born in 1953. *European Journal of Public Health*, Vol. 19, No. 1, pp. 111-116.
- Perlman D, LA Peplau, 1984. Loneliness research: a survey of emperical findings. In: Peplau, LA, SE Goldston (Eds.). *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness*. US Government printing office.
- Rokach A, 1989. Antecedents of loneliness: A factorial analysis. *Journal of Psychology*, 123, 369-384.
- Segrin C et al., 2012. Family of Origin Environment and Adolescent Bullying Predict Young Adult Loneliness. *The Journal of Psychology*, 146 (1-2), 119-134.
- Sermat V, 1978. Sources of loneliness. *Essence*, 2, 271-276.
- Victor, CR, K Yang, 2012. The Prevalence of Loneliness Among Adults: A Case Study of the United Kingdom. *Journal of Psychology*, 2012, 146 (1-2), 85-104.

## Liste over kontaktede organisationer

*Banen*, førstehjælp til ensomme. Projekt under Dansk Røde Kors (1 informant).

*Besøgshjælpstjenesten*, Dansk Røde Kors (2 informanter).

*Bogstøtten*, tilbud/studiemiljø- og støtte til sårbare studerende (3 informanter).

*Café Blom*, social café for mennesker med social og psykisk sårbarhed (3 informanter).

*Livsnettet.dk*, socialt online-fællesskab for mennesker, der gennemgår svære perioder eller livsforandrende omstændigheder (5 informanter).

*Mamma Mia*, socialpsykiatrisk samværs- og aktivitetscenter (1 informant).

*Solsikken*, værested for ensomme og psykisk sårbare voksne (2 informanter).

*Tuba*, rådgivning for personer, der er vokset op i en familie med alkohol- eller stofproblemer. Selvstændig organisation under Blå Kors Danmark (1 informant).

*Baglandet København*, forening for tidligere anbragte børn (1 informant).

*Baglandet Vejle*, forening for tidligere anbragte børn (1 informant).

*Baglandet Ålborg*.

*Baglandet Århus*.

*AKB*, sociale viceværter.

*Alment boligbyggeri*, Finsensvej, Frederiksberg.

*Kræftens Bekæmpelse*, sorggrupper.

*Samvirkende Menighedsplejer*, folkekirkelig landsorganisation for omsorgsarbejde og besøgstjeneste.

*Plexus*, aktivitets- og værested for mennesker ml. 20 og 35 år, der føler sig ensomme og gerne vil etablere kontakt til jævnaldrende. Projekt under Ungdommens Røde Kors.

*Ventilen*, 14 mødesteder for unge ensomme.

*Psykologteamet*, Rødovre, Psykologisk center.

*Café Paraplyen*, Frederiksberg, netværkscafé for mennesker, der ønsker nye bekendtskaber. KFUMs sociale arbejde.

*Mandecentret*, København, for mænd der oplever behov for hjælp efter et parforhold. Tilbud under Foreningen Fundamentet.

*Mandecentret*, Silkeborg.

*Mandecentret*, Ålborg.

*Mandecentret*, Århus.

*Mandecentret*, Odense.

*Mandecentret*, Herning.

*Mandecentret*, Viborg.

*Mandecentret*, Lolland / Falster.

*Mandecentret*, Esbjerg.

*DRYS IND*, Amager, værested for ensomme og sårbare mennesker.

*SR-bistand*, selvhjælpsgrupper.

*Frivillighedscenter Hillerød*.

*Natkirken*, Vor Frue Kirke.

*Haderslev domsogns besøgstjeneste*.

*Oasen*, Nørrebro København, social café. Under organisationen Arbejde Adler.