

ENSOM?



— **så er du ikke alene**

350.000 danskere er ensomme, men markant flere faglærte og ufaglærte føler sig oftere ensomme end resten af befolkningen. Corona-krisen har forværret ensomheden.

Tekst
Asger Havstein Eriksen
asger.havstein@3f.dk

+

Foto
Michael Drost
Claus Bech

MANGE DANSKERE MANGLER en skulder at læne sig op ad. De har ingen at dele sorger og glæder med. Ingen at spise pizza sammen med om fredagen eller tage på ferie med.

Ifølge Folkebevægelsen mod Ensomhed er 350.000 danskere ramt af svær ensomhed. Men 3F'ere rammes oftere af ensomhed end andre danskere – knap hver 10. savner ofte nogen at være sammen med, viser en undersøgelse fra analysefirmaet Ennova.

Samtidig har corona-krisen forstærket følelsen af ensomhed for danskere i alle aldre.

– Kortvarig ensomhed er ikke farlig. Den er kroppens signal om, at vi skal søge kontakt. Men når ensomheden bider sig fast og bliver langvarig, kan den få alvorlige konsekvenser og blive en ond cirkel.

Det siger Majken Lundberg, koordinator i Folkebevægelsen mod Ensomhed, der består af over 80 organisationer, foreninger, kommuner og virksomheder, der er gået til fælles kamp mod ensomhed. Blandt andet Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse og Røde Kors.

Hun oplyser, at de 350.000 svært ensomme er et skøn foretaget af en af landets førende ensomhedsforskere.

3F'ere er mere ensomme

I alle aldersgrupper under 55 år er der markant flere 3F'ere, der ofte føler sig ensomme, end resten af befolkningen. Men det er blandt de unge og de enlige, at savnet efter at være sammen med andre er størst.

Kaster man blikket på dem, der er mellem 35 og 44 år, savner dobbelt så mange 3F'ere ofte et andet menneske at være sammen med.

Når det gælder ung som gammel – alle aldre – savner tæt på hvert 10. medlem af 3F ofte et andet menneske at være sammen med.

Peter Hasle, der er professor i arbejdsmiljø ved Syddansk Universitet, pointerer, at der inden for 3F's områder, som blandt andet er rengøring og transport, traditionelt er en del alenearbejde.

– Samtidig er der inden for andre brancher og fag en tendens til en øget overvågning, hvor folk sidder meget alene og holder øje med, om maskinerne kører, som de skal. Det kan være en del af forklaringen, når det gælder folk i arbejde, siger Peter Hasle.

Slår hårdest hos mænd

Hvis man kigger på den lidt ældre generation, er især ufaglærte mænd i farezonen. 45 procent af de ufaglærte mænd lever alene.

– Mange mænd har det svært med at søge hjælp og snakker ikke højt om, at de har det dårligt psykisk. Det er op på hesten, og så snakker vi ikke mere om det. Tabu spiller også ind. For det at have mange nære relationer er udtryk for succes.

Det modsatte er lig med fiasko, påpeger forskningsleder på Rigshospitalet Svend Aage Madsen.

Hvis parforholdet ryger, er det især mændene, der rammes af ensomhed.

– Mænd ender ofte med at have konen som nær relation. De ved ikke, hvordan de inviterer og får sociale kontakter i modsætning til kvinden. Hvis de også mister jobbet, går det helt galt, for det er jobbet, der holder sammen på sårbare singlemænd. Så kan mænd isolere sig endnu mere og forsumpe, siger han.

Corona-krisen har forværret ensomhed

Corona-krisen har forstærket ensomheden – især blandt de unge.

Det viser et forskningsprojekt fra Institut for Folkesundhedsvidenskab ved Københavns Universitet, som følger danskernes velbefindende under corona-krisen.

Undersøgelser før corona-krisen anslår, at 10-14 procent af de unge mellem 16-29 år føler sig ensomme. Under krisen er det steget til næsten hver fjerde – 23,6 procent.

Associeret professor Katrine Strandberg-Larsen, der står for projektets dataindsamling, forklarer, at meget af det, der gav indhold og struktur i de unges liv, blev taget fra dem.

– Dem, der efterlevede anbefalingerne, blev også afgrænset i deres fysiske kontakt med venner. Deres fritidsaktiviteter, sociale aktiviteter og skolen var lukket. Den virtuelle kontakt og online-undervisning var i endnu større grad overladt til den enkelte og krævede overskud at opsøge selv, siger hun.

Forskergruppen ved endnu ikke, hvordan corona-krisen vil påvirke de unge på længere sigt.

– Men vi vil indsamle data på de unge mennesker igen til september for at finde ud af det. Det er videnskabelig påvist, at ensomhed og varigheden har betydning for det mentale helbred senere. Derfor forventer vi også at se, at det mentale helbred er forværret blandt de unge, siger Katrine Strandberg-Larsen.

Farlig ensomhed

Når ensomheden bider sig fast, rammer den livskvaliteten. Men den er også farlig for helbredet.

Ensomhed øger risikoen for blandt andet depression, forhøjet blodtryk, hjerte-kar-sygdomme, stofskiftelidelser og søvnforstyrrelser.

– Ensomhed er en stor belastning for helbredet, og koster den enkelte og samfundet dyrt på alle leder og kanter. Uanset »»

Ensomhed er meget tabubelagt. Selvom vi alle oplever ensomhed, er det ikke noget, vi taler om.

SIGNE MARIE BJERREGAARD

Psykolog i Psykiatrifonden

hvem man er, har ensomhed og isolation betydning for det fysiske og psykiske velbefindende, siger Svend Aage Madsen.

Han pointerer, at forskningen underbygger, at den vigtigste beskyttelse mod psykiske problemer er nære relationer.

- Er man ensom og sårbar, er man også dårligere til at tage vare på sit fysiske helbred, siger han.

Vejen ud af ensomhed

Psykolog i Psykiatrifonden Signe Marie Bjerregaard pointerer, at nogle gange kan små skridt være nok. Andre gange skal der mere til for at finde vejen ud af ensomhed.

- Ensomhed er meget tabubelagt. Selvom vi alle oplever ensomhed, er det ikke noget, vi taler om. Mit første råd er at sige tanker og følelser højt - at tale om ensomheden. Så punkteres tabu og ensomhedsfølelsen og kan give en lettelse, siger Signe Marie Bjerregaard, der pointerer, at det kan være en stor barriere at komme over.

For det kræver mod at overvinde sig selv og at række hånden ud til andre.

- Det kan være til nogle, som man kender. For eksempel venner, kollegaer eller familie. Det kan også være en socialrådgiver, en psykolog eller egen læge, hvis man er uden netværk.

Hun peger på, at jo længere tid ensomheden varer, jo sværere er den at komme ud af, og jo farligere er den.

- Langvarig ensomhed og isolation er en giftig tilstand, der kan føre til psykisk sygdom, siger Signe Marie Bjerregaard, der karakteriserer ensomhed ved, at man føler sig ufrivilligt alene.

For at bryde ensomheden er det vigtigt at finde ud af, hvorfor man er ensom.

- Der kan være mange belastende faktorer. For eksempel skilsmisse, tab af et familiemedlem, arbejdsløshed eller mobning på jobbet. Jo flere faktorer, du har i dit liv, jo sværere og kompleks er ensomheden at bryde, siger hun.

En god strategi kan være at opsøge sammenhænge, hvor man møder nye mennesker i fællesskaber.

- Det kan være online-fællesskaber, frivilligt arbejde, sport, madlavning, dans. Alle mulige fællesskaber, hvor man har interesser tilfælles. Det gør det mindre sårbart at tage initiativ til en samtale, ligesom det er naturligt at snakke om en fælles interesse, siger hun. ■

**Langvarig ensomhed
og isolation er en giftig
tilstand, der kan føre til
psykisk sygdom.**

SIGNE MARIE BJERREGAARD

Psykolog i Psykiatrifonden





Alene

Den tidligere støberi-
arbejder Knud Pedersen
er en del af en trist
statistik om udbredt
ensomhed blandt både
faglærte og ufaglærte.
Han har boet alene i
sit rækkehus i Vamdrup
siden 1999 og har ingen
at dele sit liv med.

MINE DAGE ER FULDSTÆNDIGT ENS

Knud Pedersen har siddet alene i sit lille rækkehus i Jylland de sidste 20 år efter en arbejdsskade. Ensomheden er svær. Coronaen gjorde den sværere.

BLIKKET ER VEMODIGT og smilet under den grå moustache når ikke længere end til randene under hans øjne. Ensomheden har smeltet sig dybt ind i kroppen på den tidligere støberiarbejder Knud Pedersen.

– Jeg savner nogle at snakke med. Mine dage er fuldstændigt ens, siger han.

Han har boet alene i et lille rækkehus i Vamdrup tæt på Kolding siden 1999 og sidder i sit køkken på 21. år i en kontorstol, der har slidt furer i linoleummet på gulvet.

– De første syv-otte år, efter at jeg flyttede i rækkehuset, snakkede jeg ikke rigtig med nogen, siger han.

Der er gule sedler på væggene, for hukommelsen er ikke god. Tingene har stået på samme plads i mange år - også kaffedåsen af mærket "Sevo", som er fra en svunden tid.

Helbredet blev ødelagt

Knud Pedersens gode liv er også fra en svunden tid. Det sluttede med en arbejdsskade efter et langt arbejdsliv på Jernstøberiet Kongeaaen, der lukkede i 1995.

I 34 år stod den i dag 76-årige støberiarbejder i støberiet, uden åndedrætsværn, kulsort i hovedet midt i en støvsky så tæt, at han ikke kunne se loftet, når der blev hældt mangan ned i jernet. Han fik ødelagt sit helbred og skadet hjernen.

Han fik stillet diagnosen manganforgiftning af flere speciallæger, men myndighederne afviste, at det var en arbejdsskade. Sagen endte i Østre Landsret, hvor Knud og 3F tabte sagen i 2005.

– Jeg har fået ødelagt mit liv to gange. Først af manganforgiftning, som har givet mig så ondt i min krop hele tiden. Og så fordi jeg ikke fik anerkendt min arbejdsskade. Jeg forstår det

ikke, siger Knud Pedersen, der har mistet stort set alle sine tidligere kollegaer på støberiet.

– Det forbandede jernstøberi. Mange er døde af kræft. Jeg har ingen venner tilbage og prøver heller ikke at få nogen. Det er uoverskueligt at tage initiativ, siger Knud Pedersen, der stammer og mangler ord, når han bliver gal.

Coronaen har forværret ensomheden

Han blev skilt, før han blev syg, og fællesskabet med støberikollegaerne forsvandt sammen med jobbet. Ensomheden sneg sig ind på ham.

– Uden kontakt med andre mennesker kan man ligeså godt sige farvel til det hele, siger han.

En dag fik han nok af stilheden og satte sig op på sin trehjulede, røde el-scooter, med kurv foran og balthorn på styret, og kørte ned i byen.

Denne gang ikke bare for at betragte trafikken, som han så ofte havde gjort for at slå tiden ihjel. Men også for at prøve at få en sludder med folk

Det lykkedes og gjorde ham godt. Men de snakke har han måtte undvære under corona-krisen.

– Coronaen har gjort det hele ekstra ensomt. Jeg plejer jo at slå en sludder af, og det betyder meget for mig, siger Knud Pedersen, der har sin yndlingsholdeplads foran Brugsen i Vamdrup, hvor der er overdækket.

Tog på danserestaurant og så på damer

Han har tre voksne børn, som han ser en gang imellem. Men det er ikke nok til at jage ensomhedsfølelsen væk i stuen i rækkehuset.

På de matgrønne vægge hænger amagerhylden, familiebilderne, platterne og urene, som de har gjort de sidste mange år. Ofte sidder Knud Pedersen i sin lænestol med et rødt, skotsk-ternet tæppe over og dagdrømmer.

Tilbage til den gang han var en veltrænet, bomstærk, ubekymret fyr, der spillede fodbold. På syvmandshold hos Hjarup IF, hvor han dribblede rundt, til han var 40 år. >>>

Uden kontakt med andre mennesker kan man lige så godt sige farvel til det hele.

KNUD PEDERSEN

Tidligere støberiarbejder



HVAD KAN DU GØRE, NÅR ENSOMHEDEN RAMMER?

Sig ordet højt, og helst til en anden. Det er lettere at gøre noget ved noget, når man siger det højt.

Saml mod. Det kræver et kæmpe mod at skulle opsøge mennesker og hjælp. Til gengæld er du den eneste, der kan gøre det for dig selv.

Tag kontakt til et menneske i dit netværk. Eller til en organisation med et tilbud, du synes om. Find modet frem, og stol på, at det kan lade sig gøre.

Ensomhed er en følelse af ofte at være uønsket alene. Man kan opleve ensomhed, hvis man er omgivet af mennesker, som ikke er nærværende i deres kontakt med én. Modsat kan man være alene uden at føle sig ensom. Ensomhed er med andre ord en subjektiv følelse.

Kilde: Folkebevægelsen mod Ensomhed

Og tilbage til dengang han var en flot ung mand, der tog på danserrestaurant med gutterne "og fik en pilsner og så på damer", som han siger.

- Jeg savner en dame. Det kunne være hyggeligt at være to. Men altså, det kan jo også bare være lige meget, for den har ikke kunnet noget i mange år - siden jeg blev manganforgiftet, siger han og peger mod sit skridt.

- Det er især om foråret, at jeg tænker: Satans, at du ikke kan noget. Men jeg er også stædig og lader mig ikke slå ud, siger han.

Savner én at betro sig til

Knud Pedersen sidder i sin blåternede skjorte, stryger hånden gennem det korte, grå hår og kigger ud af stuevinduet på det oversvømmede markområde bag rækkehuset. Han har ikke set meget andet de sidste mange år.

- Jeg har ikke været på ferie i 25 år. Men jeg beklager mig ikke og stiller ikke store krav til tilværelsen. Prøver bare at klare mig selv og få dagene til at gå godt, siger Knud Pedersen.

De sidste 25 år har han også kun været med til et enkelt arrangement uden for hjemmet. Det er nogle år siden.

Han mødte den lokale præst nede i byen, som inviterede ham til en aften i Vamdrup Kirke med Kim Larsen sange, som han elsker, og som han hører på ghettoblasteren i køkkenet hver dag.

- Det var fandeme godt. Vi sang med, og jeg havde en pragtfuld aften. Jeg følte mig som en del af fællesskabet, siger Knud Pedersen, der holdt i kirkens midtergang på sin scooter.

Han beder stadig til, at der sker et mirakel, så han får retfærdighed og erstatning for sin manganforgiftning. Men han beder også til, at han får et andet menneske at snakke med.

- Det er mange år siden. Jeg savner én at betro mig til, siger Knud Pedersen. ■

Mange er døde af kræft. Jeg har ingen venner tilbage og prøver heller ikke at få nogen.

KNUD PEDERSEN

Tidligere støberiarbejder

PLUDSELIG SAD JEG ALENE I SOFAEN

Et aktivt liv med stor omgangskreds endte ensomt for kok Susanne Jeppe, der fandt vejen ud ved et tilfælde.

EFTER MANGE ÅR MED FULD TRYK PÅ det sociale liv med fest og farver og et glas eller to med kollegaer og gæster, blev der helt stille.

Det skete næsten fra den ene dag til den anden. Den 61-årige kok og smørrebrødsjomfru Susanne Jeppe havde aldrig troet, at hun skulle blive ensom.

- Jeg har altid haft mange jern i ilden og en omgangskreds - og en tryk tosomhed, siger hun.

Men da hun og kæresten gik fra hinanden i 2015, tog han tosomheden og netværket med sig.

- Pludselig sad jeg alene i den ene ende af sofaen. Det gjorde ondt, siger hun.

Brækkede ryggen

Hun blev udlært som 18-årig, og efter en hektisk årrække i restaurationsbranchen fik hun ro på med et job som kok i kantinen på fabrikken Schulstad.

Men så blev hun ramt af en faldulykke. Hun gled på et gulv og brækkede ryggen og var langvarigt sygemeldt. Kom tilbage på jobbet, men gik ned med stress og blev fyret efter for mange sygedage i 2015.

- Jeg fik ikke rigtig besøg, da jeg lå i sengen i en måned med brækket ryg. Jeg blev ked af det og følte bare tomhed, siger hun.

Hun undrede sig over stilheden i sygesengen derhjemme.

- Vidste ingen mon, at jeg var kommet alvorligt til skade? Da jeg lå i sengen, gik det op for mig, at mit netværk var væk, og at jeg hverken havde job eller kollegaer at støtte mig til, siger Susanne Jeppe. >>>