

Er ensomhed skæbne ved høj alder?

I gennem den gerontologiske videnskabs historie har der været en udtalt optagethed af ældres ensomhed og af forestillinger om, at ensomhed er en uafvendelig ledsager til moderne alderdom. Ifølge moderne ensomhedsforskning er dette dog en myte. Spørgsmålet er imidlertid, om ikke ensomhed har flere former, end traditionelle ensomhedsundersøgelser hævder. Tilværelsen er kompleks og ikke mindst for den enkelte ældre med høj alder. Udbredt ensomhed i alderdommen kan således på en og samme gang være en myte og en sandhed for nogle.

Kapitlet undersøger og differentierer ensomhedsbegrebet og dets relevans i forhold til, hvad man kunne kalde alderdommens 'grundvilkår': Den korte livstid, tab af nære og kære, tab af 'livsvidner', tab af social identitet, evt. tab af fysisk autonomi.

De forskellige dimensioner af ensomhed: kosmisk, kulturel, social eller interpersonel illustreres med et caseeksempel, og risikogrupperne beskrives.

Karen Pallesgaard Munk

Ph.d., cand. psych. aut. Lektor, Institut for Kultur og Samfund, Aarhus Universitet.
Forskningsleder, VIA Aldring og Demens, Center for Forskning.

Michael Smærup

Ph.d., cand. pæd. soc. Adjunkt, VIA Aldring og Demens, Center for Forskning.

Kristian Frausing Hansen

Cand. psych., ph.d.-studerende, Institut for Kultur og Samfund, Aarhus Universitet.
Lektor, VIA Aldring og Demens, Center for Forskning.

Myter om alderdom og ensomhed

Ensomhed er på dagsordenen i samfundsdebatten, og den synes at være præget af to dominerende, men ikke altid klart udtalte, antagelser: At ensomhed primært er et alderdomsfænomen, og at alderdommens ensomhed er et særligt kendetegn ved moderne samfund. Forskningen, der har været optaget af ensomhed hos gamle mennesker, har som forklaringsmodel opereret med en tese om, at det moderne samfund har en fremmedgørende og ensomhedsfremmende virkning på især de ældre (Tornstam, 2011).

Temaet 'ældre og ensomhed' er imidlertid et kompliceret emne, og fortællingen om 'de gode gamle dage', hvor gamle mennesker havde det bedre i storfamiliens varme, end de har i nutidens formelle velfærdssamfund, er langt hen ad vejen en myte, som det vil blive gjort klart i det følgende.

Med dette kapitel vil vi nuancere forståelsen af ensomhed som begreb og som samfundsfænomen. Hvilken forståelse af ensomhed, vi har som samfund, er ikke uden betydning, idet den fx kan inddrages som argument for, at pårørende ikke gør nok for deres ældre slægtninge, og i sidste ende have konsekvenser for eksempelvis prioriteringen af økonomiske midler til ældreomsorg. Da fortællingen om moderne ensomhed hos ældre bliver ved med at florere i samfundet, er det vigtigt i denne sammenhæng at se på, hvad forskningen siger om de faktiske forhold i fortidens bondesamfund og i Sydeuropa og om udbredelsen af ensomhed i dag. Derefter vender vi os mod en nuancering af ensomhedsbegrebet og afslutter med at kigge på risikofaktorer for udvikling af ensomhed.

Myten om 'de gode gamle dage'

Forestillingen om ensomhed som den moderne alderdoms sikre følgesvend har historisk set været knyttet dels til alderdommens mange tab (af samfundsroller, af godt helbred, af familie og venner), dels til den måde, samfundet har behandlet gamle

mennesker på. Tornstam (2011) anskuer den moderne optagethed af ensomhed som værende knyttet til individualismens tidsalder, men også relateret til den franske sociolog Émile Durkheims forestilling om anomi og modernisme. Vestlige samfund gennemgik fra midten af 1800-tallet og godt 100 år frem store forandringer ikke bare i produktionsvilkår, men også i måder at leve på og relatere sig til hinanden på. Med anomi mente Durkheim (1978; [1897]), at samfundene gik mod opløsning af fælles normer og tab af sammenhængskraft. Mange sociologer op igennem 1900-tallet mente, at denne opløsning fik store konsekvenser for det enkelte menneske i form af fremmedgjorthed og ensomhed.

Parallelt med denne generelle pessimisme voksede den opfattelse frem, at ensomhed i alderdommen er et vilkår, der særligt følger med moderne samfund, ikke mindst velfærdssamfundet (Gaunt, 1991). Sociologerne Cowgill og Holmes (1972) udviklede den såkaldte 'moderniseringsteori' om gamle menneskers skæbne som udstødt fra familie og arbejdsliv, når et givet samfund gennemgår en moderniseringsproces. Det blev anskuet som et særtræk ved det moderne samfund, at de gamle gik fra uformelt underhold og omsorg i bondesamfundets storfamilier til formel institutionsomsorg på fx et plejehjem og derved blev ekskluderet fra samfund og familie (Gaunt, 1991).

Historieforskningen kan imidlertid kaste et andet lys over samfundsudviklingen. Særligt de svenske historikere Birgitta Odén (1994) og David Gaunt (1991) har med undersøgelser af forholdet imellem generationerne i de gamle svenske bondesamfund og tværkulturelle undersøgelser af gamle menneskers forhold vist, at den moderne opfattelse af alderdommens betingelser i præmoderne bondesamfund og i andre kulturer er en myte. For det første, blev man ikke så gammel før industrialismens gennembrud, så der var ikke nær så mange ældre mennesker, som man ser i dag. For

det andet, var der ikke noget økonomisk sikkerhedsnet under mennesker, der ikke længere kunne arbejde. Dette var en sag for familien, og hvis den ikke var der, var det en opgave for 'sognet' og for fattighuse. Forholdet imellem generationerne var heller ikke så rosenrødt, som moderne fortællinger om fortiden antyder. Gamle selvejerbønder udformede som regel tyngende forsørgelseskontrakter som betingelse for, at næste generation kunne overtage gården; det eneste magtmiddel, man havde, for at skaffe sig forsørgelse som gammel. Det kom ganske ofte til at ligne slaveri, hvor de unge slavede for de ældre. Disse forhold gav anledning til mange retlige tvister, oprør og vold mod de ældre. Besiddelsesløse ældre derimod måtte flytte på fattighus, blive bortauktioneret som billig arbejdskraft eller gå på 'rundgang', dvs. på forsørgelsesomgang i sognet, som man også har set det i Sydeuropa (Tornstam, 2011).

Konkluderende viser historiske og sociologiske undersøgelser, at moderniseringsteorien og forestillingen om de 'gode gamle dage' ikke har noget på sig. Denne bygger på en idé om, at det er mere sikkert og generelt bedre for gamle mennesker at have familien som sikkerhedsnet, frem for det offentlige, men heri er en generel tilbøjelighed til at overse vigtigheden af at være selvforsørgende som gammel, og dermed økonomisk uafhængig af familien (Tornstam, 2011; Odén, 1994; Gaunt, 1991). Generelt synes det at have været gældende igennem historien og på tværs af kulturer, at besiddelsesløse ældre mennesker ikke har haft det særligt godt. Her er velfærdsstaten overlegen.

Myten om den ensomme alderdom

At betingelserne for at have en god alderdom i dag er langt bedre end i gamle dage udelukker dog ikke nødvendigvis, at man som ældre kan opleve ensomhed i nutidens velfærdssamfund. Så hvad siger sociologisk forskning om forholdet imellem ensomhed og moderne alderdom i forhold til tidligere livsfaser, først og fremmest ungdommen?

Mange ensomhedsstudier har haft den mangel, at de ikke omfatter hele livsløbet og dermed ikke giver mulighed for at sammenligne aldersgrupper og aldersfaser. Dette har bl.a. Tornstam (2011) udbedret med to repræsentative tværsnitsundersøgelser af svenskere i aldersspændet fra 25-79 år i 1985 samt 25-90 år i 2008. Begge undersøgelser viser et næsten jævnt fald i ensomhedsintensitet og -kvantitet fra knapt 9 % i 25 års alderen til hhv. ca. 6.5 % i den første og under 6 % i den anden undersøgelse i 60 års alderen. Ved ensomhedsintensitet forstås, at følelsen af ensomhed kan være mere eller mindre påtrængende; den kan så at sige fuldstændigt dominere en person, eller den kan være en stille nagen, som man helst vil glemme (Rubinstein, 1986, s. 194). I begge undersøgelser er der en lille stigning til henholdsvis knapt 7 % i 79 års alderen i 1985-undersøgelsen og til godt 6 % i 90 års alderen i 2008-undersøgelsen. Ensomhed ser således ud til at være mest udtalt hos unge, falde i løbet af voksenårene, for at stige igen hos 60+-årige, men ikke til noget særligt højt niveau. Dertil kommer, at hyppigheden af ensomhed oven i købet er faldet ganske meget fra 1985 og 23 år frem hos 60+-årige – helt i strid med hypotesen om det moderne samfunds fremmedgørende og ensomhedsfremmede effekter (Tornstam, 2011).

Blandt ensomhedsforskere i dag er der enighed om, at forestillingen om en udbredt ensomhed hos gamle mennesker i moderne velfærdssamfund baserer sig på en myte (Tornstam, 2011; Heylen, 2010). Det betyder som sagt ikke, at der ikke findes ensomme gamle mennesker. Spørgsmålet er imidlertid, om der ikke findes forskellige former for ensomhed, som er knyttet til forskellige slags livssituationer og til det sociale livs kompleksitet. Der er forskel på at være ung uden endnu at have etableret sig i voksenroller og på at være gammel, hvor livet snart er slut, og hvor ens jævnaldrende nærmeste måske er døde (Munk, 1999). Vi kan nu vende os mod en undersøgelse af ensomhed og alderdom.

Ensomhed og alderdommens sociale kompleksitet

En præmis for ensomhedsforskningen er en grundlæggende forståelse af mennesket som et væsen med sociale behov. Som det antydes, er sammenhængen mellem ensomhed og alderdom ikke så ligetil, som man kunne tro (Heylen, 2010; Tornstam, 2011). Dels kan alderdom på grund af aldersgrænser i sig selv medføre risiko for social udstødning, dels kan dårligt helbred gå ud over evnen til at føre det selvstændige og aktive sociale liv, som man kunne, da man var rask og rørig, og endelig kan aldrende personer opleve ensomhed, som ikke har noget med alderdommens vilkår at gøre, men er knyttet til vanskeligheder tidligere i livet, som bæres med ind i alderdommen (Tornstam, 2011; Lasgaard, 2010). Med andre ord kan man ikke forstå ensomhed uden at inddrage det dynamiske forhold imellem det enkeltes livsløb, familien og samfundet.

Udredning af fænomenet ensomhed, både teoretisk og empirisk, vanskeliggøres af såvel dets tabubelagte karakter som af de forskellige discipliners – først og fremmest sociologi, psykologi og filosofi – forskelligartede definitioner af begrebet. Man er dog nået til en vis grad af enighed om, at ensomhed er en differentieret størrelse, der er knyttet til forskellige aspekter af det sociale livs kompleksitet. Den hænger sammen med grundlæggelsen af barnets tilknytning til andre mennesker i den tidlige barndom, med de socialt set udfordrende overgange i livsløbet (fx tab af en nær pårørende) og med tilværelsens eksistentielle vilkår som sådan. I de sidste år er der kommet yderligere et aspekt ind i ensomhedsforskningen, nemlig sammenhænge mellem fysisk sundhed og ensomhed. Folkesundhedsforskere mener at have fastslået, at langvarig ensomhed i sig selv er farlig for ikke bare det psykiske (såsom depression og tristhed), men også for det fysiske helbred (Avlund et al., 1998; Lund et al., 2002; Lund & Avlund, 2004). På den anden side betones det visse steder, at selvvalgt isolation med tilhørende ensomhedsfølelse kan have sine positive sider

(Elsass, 2016). Den moderne forskningslitteratur er dog koncentreret om de negative aspekter ved ensomhed, og det er disse, vi vil koncentrere os om i denne tekst.

Forskellige former for ensomhed

Helt basalt kan man sige, at ensomhed er en oplevelse eller en tilstand knyttet til det sociale liv. Overordnet betragtet er der tale om en slags oplevet social mangelsituation. Det er vigtigt at have for øje, at det enkelte menneskes præferencer og forventninger til det sociale liv er en væsentlig faktor i forståelsen af ensomhed. Hvis der er en forskel imellem det ønskede eller forventede og det faktiske sociale liv, kan det få ensomheden til at bryde frem. Ifølge Heylen (2010) skal ensomhed i bred forstand forstås som en negativ, subjektiv oplevelse, som er knyttet til en mangel på, eller dårlig kvalitet af, sociale relationer. Det er endvidere vigtigt at gøre sig klart, at der ikke er noget direkte forhold imellem oplevelsen af ensomhed og det at være alene. Man kan både føle sig ensom sammen med andre mennesker og være alene uden at føle sig ensom. Det vil altid være et spørgsmål om den enkelte persons opfattelse og fortolkning af den situation, vedkommende befinder sig i (Munk, 2012). Imidlertid understreger den amerikanske antropolog R.L. Rubinstein (1986, s. 185), at ensomhed med en vis sandsynlighed kan knyttes til (ydre) social isolation:

1. Ensomhed opleves givetvis oftest, når man faktisk er alene.
2. Især den kortvarige ensomhed i ungdommen kan 'jages bort' ved at opsøge selskab.
3. Jo mere man ser til andre, jo større er sandsynligheden for, at man finder personer eller sammenhænge, som kan fordrive ensomheden.

Ifølge Weiss (1973) er der to forskellige former for ensomhed, som begge er udtryk for en affektiv tilstand: emotionel og social ensomhed. Emotionel ensomhed opstår ved fravær af en tilknytningsfigur eller en intim relation, og social ensomhed forekommer ved fravær af et tilgængeligt socialt netværk. Denne opdeling har været

retningsgivende for ensomhedsforskningen.

Ensomhed kan ifølge Sadler og Johnson (1980) eksistere over fire dimensioner, som også inkluderer Weiss' opdeling:

Kosmisk ensomhed: Følelse af fremmedgjort-hed fra virkeligheden som helhed, fra Gud eller fra sin skæbne. Man kunne med Erikson (1983) også kalde det en slags eksistentiel fortvivlelse.

Kulturel ensomhed: En følelse af fremmedgjort-hed fra almindeligt accepterede normer og regler og idealer, fordi man selv kommer fra en anden kulturel sammenhæng.

Social ensomhed: Er opfattelsen af en slags eksil, forkastelse, eksklusion fra sociale sammenhænge.

Interpersonel eller emotionel ensomhed: Repræsenterer oplevelse af adskillelsen fra signifikante andre; konkrete, nære personer, som man savner og længes efter.

Sadler og Johnsons opdeling af ensomhedens dimensioner giver en vigtig skelnen, som bedre sætter os i stand til at forstå, hvordan flere former for ensomhed i alderdommen kan udvikles. Den følgende historie om Kamma illustrerer anvendeligheden af Sadler og Johnsons fire ensomhedsdimensioner og giver også indsigt i, hvilke strategier et gammelt menneske kan tage i anvendelse for at mindske sin ensomhed.

Fortællingen om Kamma som 'Palle alene i verden'

Kamma er 82 år og enke. Hun har en søn, men ingen børnebørn. Ægteskabet har været lidt vanskeligt, og efter ægtefællens død forestillede hun sig, at hun skulle bruge sin nye frihed til at opbygge en hyggelig dagligdag med håndarbejde, blomsterpasning og omgang med venner. Men af flere grunde bliver det tiltagende svært at finde nye, jævnaldrende venner:

"Nu oppe på torvet – og vi har boet her i mange år. I lørdags – jeg mødte ikke et menneske, jeg kendte. Det er helt underligt, hva? – Ja, de er døde."

Men ind imellem møder Kamma ukendte, mulige venneemner: *"Jeg prøver at smile til nogen i min egen alder, men det er meget sjældent, jeg får et smil igen. Det kan jeg ikke forstå. For vi er da i samme båd, ikke? Jeg er sikker på, at mange af de ældre damer, jeg kommer forbi, de vil godt smile, men jeg ved det ikke. Jeg ved ikke, hvorfor de ikke gør det. Det koster da ikke penge, vel? Der kan somme tider komme et forsigtigt smil..."*

I takt med, at mulighederne for at etablere en varieret og hyggelig tilværelse indskrænkes på grund af stigende fysisk skrøbelighed, nedsætter Kamma sine aktiviteter. Hvor meget afhænger af årstiderne; om vinteren til et minimum, hvorfor hun bliver deprimeret og sover meget, mens forår og sommer giver mere energi og gør det mindre farligt at færdes udendørs. Så går hun ud hver dag og køber lidt ind også, dels for at have noget at gå efter, og dels fordi hun ikke mere kan bære så meget ad gangen, selvom hun har anskaffet en lille indkøbsvogn til at trække med. Den skal alligevel bæres op i bussen og op ad trapperne. Men det er ikke let, når livslysten overgår den kropslige formåen:

"Man tænker jo mere, når man bliver gammel (græder), man går og tænker – man har mere tid til at tænke – Ja, hvordan skal det ende (græder)? Jeg tænker tit på det. Ikke hver dag... Af alt det... der er så meget, jeg gerne vil, men så opdager jeg, at det har jeg ikke kræfter til. Det bliver jeg også sådan lidt ked af. Men så siger jeg til mig selv 'jamen, sådan er der så mange, der har det også'".

Undertiden kan det også knibe med at se det højere formål med stadig at leve:

"... sommetider så sidder jeg og kigger ... jeg har det rart og godt – jeg mangler jo ikke noget. Og til andre tider tænker jeg: 'Hvad skal jeg være her for mere?' Der er jo ingen småbørn, jeg skal passe – og det kan jeg heller ikke, fordi det orker jeg ikke mere. Fordi det kan jeg jo mærke, når jeg kører træt – når jeg har hjælp behov – når jeg selv har indset det, så kan jeg jo ikke... og der er jo heller ingen børnebørn..."

Men disse sociale og kropslige forandringer sætter sig spor i sindet:

“... sådan har jeg ikke været før... jeg kommer til at græde... men det har jeg ikke. – Men jeg er ikke – det tror jeg også, jeg har sagt til dig – jeg er ikke sådan en, der skal have mennesker om mig hele tiden, og have medlidenhed med mig selv af den grund. Det har jeg altså ikke. Jeg kan godt være alene, uden at... jeg kan godt underholde mig selv. Men alligevel, det er det, at man ikke kan lide, at man ser ikke engang nogen, man kender, på gaden. Det er ligesom, man føler – ja, nu er du blevet gammel.”

Men selvom Kamma har det godt alene, har hun, nu hvor livet snart er slut, fået behov for et menneske at betro sig til for at bearbejde fortiden; specielt om forholdet til moderen og ægtefællen. Hun vil gerne betro sig til sønnen, men han glider af på hendes forsøg. Hun har derfor sat et avisklip op på væggen, som handler om den forsømte samtale imellem mennesker, i håb om at råbe ham op ad den vej, men indtil videre forgæves (efter Munk, 1999, s. 310-313).

På grund af den stigende skrøbelighed formår Kamma ikke at udnytte sin nye frihed efter mandens død, og det hensætter hende i forskellige former for ensomhed: *social* (hun vil gerne finde venner, men alle de jævnaldrende er døde), *interpersonel* (hun mangler en nær ven at betro sig til og samtale med om sit liv) samt *kosmisk ensomhed* (hun oplever tilværelsen som meningsløs: der er ikke brug for hende længere, og hun kan ikke så meget på grund af sin dårlige fysik). Kosmisk ensomhed kunne man også kalde *eksistentiel* ensomhed. Kamma giver ikke udtryk for *kulturel* ensomhed, men man kan sagtens forestille sig, at ældre mennesker, der er vokset op i en anden tid med andre normer, kan føle sig kulturelt ensomme sammen med yngre generationer. På samme måde kan man forestille sig, at emigranter i alle aldre kan føle sig ensomme i fremmede kulturer på grund af fundamentale forskelle i normer og værdier.

Risikofaktorer

Når man skal arbejde med ældre mennesker, kan det være nyttigt at være opmærksom på de faktorer, der ser ud til at forebygge eller angive en øget risiko for ensomhed. Vi kan i den forbindelse starte med at kigge på livsløbet og spørge, hvorfor ensomhedens udbredelse ser ud, som den gør, med en øget forekomst i ungdomsårene og et fald hen over voksenlivet, og deraf også få en ide om beskyttende hhv. belastende faktorer for ensomhed i alderdommen.

Forklaringen er sandsynligvis, at man i ungdommen er på vej væk fra sin opvækstfamilie og selv skal etablere et selvstændigt voksenliv med egen familie og arbejdsliv, en proces, der tager tid og kan forårsage ensomhed i kortere eller længere tid, indtil voksenrollerne som partner, forældre og arbejdskraft er på plads.

Især børn og lang uddannelse ser ud til at have en socialt integrativ og dermed ensomhedsreducerende virkning, og modsat, hvis man får en marginaliseret voksentilværelse uden familie og arbejde, risikerer man at udvikle langvarig ensomhed, som følger med ind i alderdommen (Lasgaard, 2010).

Det er på den anden side ikke så enkelt, at det at have børn er en forsikring mod at blive ensom som gammel: hvis man går ind i alderdommen med et dårligt forhold til sine børn, forøger det ensomheden og tilføjer sorg, vrede og skam, hvis man ikke ser dem (Munk, 1999). Omvendt har barnløse kvinder flere venner end kvinder med børn (Heylen, 2010). Barnløse kvinder har muligvis en tendens til at udvikle andre og på mange måder måske mere holdbare netværk over livsløbet, end kvinder med børn har, hvor hjælp og støtte undertiden antages at komme automatisk på grund af slægtsbånd, hvad det ikke nødvendigvis gør.

I Tornstams tidligere nævnte ensomhedsundersøgelse fra 2008 fandt man, at følgende variable har dominerende indflydelse på følelsen af ensomhed: 1. Levealder 2. Civilstand (enlige oplevede mere ensomhed end samboende) og

3. Oplevet helbred. I en undersøgelse forløbende over syv år i Holland fandt man det samme (Tornstam, 2011).

Fonden Ensomme Gamles Værn har på baggrund af den nationale Sundhedsprofil lavet en opgørelse over, hvilke omstændigheder der henholdsvis forebygger og øger risikoen for ensomhed i alderdommen (Nicolaisen et al., 2014):

Lav risiko for ensomhed: At være gift/have samlever/kæreste, at have børn, at være højtuddannet; selv vurderet godt helbred; ugtl. kontakt med familie og/eller venner; har nogle at tale med om problemer eller om behov for støtte, accept af tab; boet længe i samme lokalområde; har en hobby, som optager personen meget; viser generelt engagement; er selv opsøgende.

Middel risiko for ensomhed: Tab af ægtefælle eller nærtstående inden for de sidste fem år; har ingen børn; omtaler sig som en enspænder eller særling (typisk mænd); ikke-vestlig baggrund; har opgivet tidligere store interesser på grund af helbred, transportproblemer etc.; vurderer sin økonomi som dårlig; giver udtryk for at mangle nære venner; har ikke lyst til – eller vurderer, at det ikke er muligt – at deltage i (flere) aktiviteter i lokalområdet; er tilflytter til lokalområdet.

Stor risiko for ensomhed: Vurderer eget fysiske helbred som dårligt; modtager evt. hjemmepleje; har gennemlevet kritisk forløb (alvorlig sygdom, overfald eller lign.); har alvorligt syg ægtefælle eller ægtefælle, der modtager hjælp til personlig pleje; har problemer med hørelsen; har mistet ægtefælle eller andre nærtstående inden for de sidste seks måneder; har højest kontakt med familie og/eller venner 1-2 gange om måneden; giver udtryk for at have svært ved at tage sig sammen til at gøre ting; har svært ved at få struktur på hverdagen; mangler nogen at tale med ved problemer eller behov for støtte.

Forskning som ovenstående kan hjælpe praksisudøvere med at være opmærksomme på ældre mennesker, der statistisk set er i forhøjet risiko for at opleve ensomhed og således være et godt pejlemærke. Det er dog her til sidst vigtigt igen at pointere, at ensomhed ikke er en universelt gældende tilstand for ældre mennesker, og at den samme situation kan opleves vidt forskelligt af forskellige personer; hvad der for nogle vil give anledning til ensomhed vil for andre være en mulighed for stille eftertænkning.

Det er desuden vigtigt at gøre sig klart, at ensomhed kan være mange ting, og en indgriben over for fænomenet må være afstemt efter, om det drejer sig om et savn af en mistet ægtefælle, om en generel mangel på sociale relationer eller måske en mere eksistentiel form for grubleri. Det vil givetvis være nødvendigt med forskellige indgangsvinkler, og tricket er således ikke altid gjort blot ved at introducere personen til nye sociale sammenhænge.

Forslag til videre læsning

Lasgaard, M (2010).

Ensom i en social verden.

Psyke & Logos 31:206-231.

Nikolajsen, A, Hedelund, M & Swane, CE (2014).

'Palle alene i verden'. Et kvalitativt studie af voksnes ensomhed midt i livet.

København: Ensomme Gamles Værn.

Hedelund, M & Nikolajsen, A (2016).

Fortæl for livet.

Projektrapport. København:

Ensomme Gamles Værn.

Kan hentes på:

http://www.egv.dk/media/202698/fort_til_for_livet_rapport.pdf. [17. oktober 2016].

Referencer

- Avlund, K, Damsgaard, MT & Holstein, BE (1998). Social relations and mortality. An eleven year follow-up study of 70-year-old men and women in Denmark. *Soc. Sci. Med.* 47:635-43.
- Cowgill, DO & Holmes, L (1972). *Aging and Modernization*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Durkheim, E (1978; [1897]). *Selvmodet*. Oslo: Fremad (Le Suicide. Étude de Sociologie).
- Elsass, P (2016). *Kunsten at være alene. Introduktion til den gode ensomheds psykologi*. København: Gyldendal.
- Erikson, E (1983). *Livsringen sluttet*. København: Hans Reitzel.
- Gaunt, D (1991). Det förlorade paradiset eller paradiset förlorade – gamlings status i olika kulturer. *Socialmedicinsk Tidskrift* 2-3:78-83.
- Heylen, L (2010). *The older, the lonelier? Risk factors for social loneliness in old age*. *Ageing & Society* 30:1177-1196.
- Lasgaard, M (2010). *Ensom i en social verden*. Psyke & Logos 31:206-231.
- Lund, R, Due, P, Modvig, P, Holstein, BE, Damsgaard, MT & Andersen, PK (2002). Cohabitation status and marital status as predictors of mortality – an eight year follow-up study. *Soc. Sci. Med.* 55:673-79.
- Lund, R & Avlund, K (2004). *Sociale relationer og helbred hos gamle*. LIV. Sundhedsfremme og forebyggelse 3:14-15.
- Munk, KP (1999). *Belastninger i alderdommen*. Aarhus Universitet: Sundhed, Menneske og Kultur.
- Munk, KP (2012). *Coping. Manual til kvalitativ mikroanalyse*. Aarhus: Aarhus Universitetsforlag.
- Nikolajsen, A, Hedelund, M & Swane, CE (2014). *'Palle alene i verden'. Et kvalitativt studie af voksnes ensomhed midt i livet*. København: Ensomme Gamles Værn.
- Odén, B (1994). Våld mot föräldrar i det gamla svenska samhället. I Hylle, I (red.) *Overgrepp mot elder*. København: Nordiska Ministerrådet Nord, 2.
- Rubinstein, RL (1986). *Singular Paths: Old Men Living Alone*. New York: Columbia University Press.
- Sadler, WA and Johnson, TB Jr. (1980). From loneliness to anomia. I Hartog, J, Audy, JR & Cohen, YA (red.). *The Anatomy of Loneliness*. New York: International Universities Press.
- Tornstam, L (2011). *Åldrandets socialpsykologi*. Stockholm: Norstedts.
- Weiss, RS (1973). *Loneliness: The experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, Mass.: MIT Press.