

Att vara rustad att möta äldre personers existentiella ensamhet kan främja existentiell hälsa

Marina Sjöberg, Helena Larsson, Malin Sundström

Marina Sjöberg, universitetslektor i omvårdnad, Fakulteten för hälsovetenskap, Högskolan Kristianstad. E-post: marina.sjoberg@hkr.se

Helena Larsson, universitetslektor i vårdvetenskap, Fakulteten för hälsovetenskap, Högskolan Kristianstad. E-post: helena.larsson@hkr.se

Malin Sundström, universitetslektor i omvårdnad, Fakulteten för hälsovetenskap, Högskolan Kristianstad. E-post: malin.sundstrom@hkr.se

Ensamhet är ett ord som idag används på flera sätt och i olika sammanhang. Därtill förekommer olika former av ensamhet som allt som oftast beskrivs sammanflätade med varandra. Vi beskriver den existentiella dimensionen av ensamhet, existentiell ensamhet, i kontexter där äldre personer vårdas i Sverige idag. Flera av oss får leva allt längre liv som gör att vi kommer att behöva varaktig vård och omsorg från hälso- och sjukvården. En situation som kan innebära sårbarhet och utsatthet och göra att vi känner oss existentiellt ensamma. Artikeln ger en inblick i flera olika perspektiv som har utforskats avseende existentiell ensamhet hos sköra äldre personer och vad som lindrar och bidrar till existentiell hälsa. Vi kan konstatera att genuina möten med andra människor, samtal och att bli lyssnad till är betydelsefullt.

Loneliness is a word that occurs in several ways and in different contexts. In addition, there are various forms of loneliness that are often described as intertwined with each other. We describe the existential dimension of loneliness, existential loneliness, in contexts where older persons in Sweden are cared for. Being cared for in the later phase of life is a situation that can mean vulnerability and exposure. The article provides an insight into several different perspectives that have been explored regarding existential loneliness in frail older people and what alleviates existential loneliness. We can conclude that genuine and mutual encounters with other persons and being listened to are significant and contributes to existential health.

Att möta äldre personers existentiella ensamhet kan främja existentiell hälsa

Existentiell ensamhet beskrivs som ett ofrånkomligt livsvillkor och en ensamhet som människor måste förhålla sig till. Ensamhet kan vara sammanflätad med andra former av ensamhet såsom social och emotionell ensamhet. Den existentiella dimensionen av ensamhet verkar framför allt framträda i utsatta situationer, vid upplevd sårbarhet och i övergångsfaser i livet och beskrivs som en djup form av ensamhet (Yalom, 1980; Bolmsjö, Tengland & Rämgård, 2018). En situation som kan innebära utsatthet är att åldras, bli skör på grund av sjukdom och i behov av varaktig vård och omsorg. Situationen kan också påverka personerna i den närmaste omgivningen såsom make/maka, barn och vänner. Att kunna ge en annan person hjälp och stöd ger tillfredsställelse och mening men det kan också leda till egen ohälsa, utmattning och stress (Greenwood & Smith, 2016). Att ha hälsa handlar, förutom att få fysiska, sociala och emotionella behov tillgodosedda, också om att bli mött i sina existentiella behov. Existentiella behov handlar om de existentiella frågor som väcks genom både livet och döden, frågor som handlar om mening, gemenskap och frihet (Yalom, 1980). Att förmedla stöd i upplevelsen av existentiell ensamhet har betydelse för sköra äldre personers existentiella välbefinnande. För att öka kunskapen om existentiell ensamhet startades därför ett forskningsprojekt med fokus på existentiell ensamhet hos sköra äldre personer som ledde fram till tre avhandlingar (se faktaruta, Edberg & Bolmsjö, 2019). Den här artikeln är en inblick i de tre avhandlingarna som ger olika perspektiv på existentiell ensamhet och betydelsen av mötet för att främja existentiell hälsa.

Att vara äldre och uppleva existentiell ensamhet

I intervjuer ombads 23 äldre personer, 12 män och 11 kvinnor, i åldern 76–101 år att berätta om sina upplevelser av existentiell ensamhet och om vad som lindrade den existentiella ensamheten (Sjöberg, 2020). Av de 23 personerna bodde 8 i ordinärt boende och 15 på särskilt boende. Nitton personer bodde ensamma och fyra var sammanboende. Flertalet av dem var änklings eller änkor (tabell 1). Under intervjuerna pratade de äldre personerna om ett illabefinnande av att de kände sig fångade av fysiska begränsningar, vilket fick som följd att de var beroende av andra för att kunna förflytta sig dit de önskade. De saknade ork och kraft att själv förflytta sig längre sträckor. Det gjorde att de tvingades tillbringa stora delar av dagen med att vänta, vänta på att andra personer kunde eller var villiga att hjälpa dem med basala behov samt att förflytta sig från en plats till en annan. Fysiska begränsningar som hörsel- och talsvårigheter, gjorde att det inte gick att föra samtal med personer som inte kände dem väl. En kon-

sekvens blev att de stannade kvar på sitt rum eller i sin lägenhet, isolerade från andra. Att vara fångad i en skör kropp var centralt för upplevelsen av existentiell ensamhet. I intervjuerna framkom att de äldre personerna saknade mål och mening i vardagen. De hade inte längre några mål att uppnå, de saknade en tillhörighet och upplevde sig inte vara av värde för samhället. Att sakna mål och mening i livet beskrevs som att *“leva i ett vacuum”* som framkallade känslor av att vara vilsen och att befinna sig *“i dödens väntrum”*. Vidare framkom att de äldre personerna saknade någon att dela sina tankar och intressen med och att de kände sig utanför gemenskapen. Flera av dem beskrev att de upplevde sig bli mötta av likgiltighet. Det beskrevs som att bli behandlad som ett objekt, inte bli lyssnad till och att utestängas från beslut som rörde deras eget liv. Studien visar att innebörden av existentiell ensamhet för äldre personer kan förstås som att vara avskild ifrån livet, en process som triggas av upplevelser av att sakna mål och mening, att inte ha någon att dela sina tankar och känslor med och att bli ignorerade av andra.

Att vara äldre och uppleva att existentiell ensamhet lättar

Intervjuerna innehöll även beskrivningar av hur och när existentiell ensamhet lättade och ett välbefinnande infann sig. När de äldre personerna var ensamma och för sig själva framkom att de kunde bryta negativa tankar och känslor genom att försöka anpassa sig och acceptera situationen så som den var, samt att tänka på att andra hade det värre liksom att tänka positiva tankar om döden. Existentiell ensamhet lindrades genom att se tillbaka på sitt liv i backspegeln. Det innebar att summera sitt liv och tänka tillbaka på livet av främst positiva men även negativa upplevelser från barndomen och fram till nu. Att titta tillbaka på sitt liv beskrevs som en möjlighet att komma ihåg och återuppleva händelser i livet som hade gjort att de fått förmågan att *”stå med båda fötterna på jorden”*, händelser som gett dem styrka att själva kunna ta sig igenom svårigheter. Foton från tidigare händelser i livet gav dem möjlighet att komma ihåg och tänka på roliga och trevliga upplevelser som de hade haft. Det gav dem möjlighet att drömma sig tillbaka till platser som de hade besökt eller till aktiviteter som hade varit av betydelse för dem. Även tankar på att efterföljande generationer hade ett bra liv gav en positiv känsla. I mötet med andra då de blev bekräftade av andra beskrevs som viktigt för välbefinnandet. Att vara i fokus för andras omtanke och att mötas av personer som var vänliga och som de upplevde ville dem väl kändes bra. Hjälp erbjuden utan att ha bett om det eller om någon spontant pratade med dem beskrevs som en höjdpunkt på dagen. Att känna närhet till andra människor och att ha ett meningsfullt utbyte med andra människor kunde göra att existentiell ensamhet lindrades.

Att som närstående uppleva och uppfatta existentiell ensamhet hos sin partner eller vän

Intervjuer, både individuella och i grupp, med närstående gjordes för att utforska deras upplevelser men också deras uppfattningar om sina anhörigas existentiella ensamhet (Larsson, 2020). De närstående var make/maka, son, dotter, vän eller på annat sätt släkt till en äldre person. Totalt har 29 närstående deltagit i intervjuerna med ett åldersspann på strax över 40 år till närmare 90 år (tabell 1).

Tabell 1. Beskrivning av studiernas deltagare, datainsamling, kontext och analys

Studie	Deltagare	Datainsamling	Kontext	Analys
Studien om äldre personer (Sjöberg, 2020)	Äldre personer i behov av varaktig vård-och omsorg (n= 23)	Individuella intervjuer	Primärvård, hemvård, särskilt boende, sjukhus och specialiserad palliativ vård	Fenomenologisk hermeneutik
Studien om äldre personer (Sjöberg, 2020)	Äldre personer i behov av varaktig vård-och omsorg (n= 22)	Individuella intervjuer	Primärvård, hemvård, särskilt boende, sjukhus och specialiserad palliativ vård	Innehållsanalys
Studier om närstående (Larsson, 2020)	Make/maka, Dotter/son (n=29)	Fokusgrupper 2 grupper som träffades 3 ggr vardera (n=10) Individuella intervjuer (n=19)	Närstående till sköra äldre personer	Innehållsanalys, Hermeneutik
Studien om anhörig-konsulenter (Larsson, 2020)	Anhörig-konsulenter (n=120)	Nationell enkät	Sveriges kommuner	Beskrivande statistik
Studien om vårdpersonal (Sundström, 2020)	Vårdpersonal (n=61) (sjuksköterska, undersköterska, läkare, fysioterapeut, arbetsterapeut, kurator, biståndsbedömare)	Fokusgrupp (n=11)	Hemvård, särskilt boende, sjukhus, specialiserad palliativ vård, primärvård och ambulanssjukvård	Deduktiv-induktiv ansats som utgick från van Deurzens teori om livsvärlden samt analytiska frågor
Studien om volontärer (Sundström, 2020)	Volontärer (n=32)	Fokusgrupper (n=6) samt individuella intervjuer (n=12)	Svenska kyrkan, kommunala volontärföreningar, Röda Korset samt Väntjänst	Innehållsanalys

* = studierna ingår i tre doktorsavhandlingar, alla inom ramen för LONE-projektet

Intervjuerna visar att närstående uppfattar att äldre personer är existentiellt ensamma av att leva alltmer isolerat från omvärlden antingen påtvingat eller självvalt, att man kan göra och delta i allt färre sammanhang och att orken och kraften som tidigare funnits alltmer avtar. Vi tittade även gemensamt på intervjuerna med äldre personer och närstående; hur förhöll sig närståendes tolkningar av de äldres existentiella ensamhet till de äldres egna upplevelser? Det fanns stora delar som överensstämde men när berättelserna kontrasterades blev det synligt att de äldre pratade om livet som en meningslös väntan medan närstående i all välmening önskade mer aktiviteter för den äldre. De äldre önskade dock inte fler aktiviteter men däremot meningsfulla möten med andra människor och att få samtala om viktiga saker. Studien visar att det är viktigt att vara uppmärksam på att närstående inte har hela bilden av hur de äldres situation ser ut och utgå från det i planering av vård och omsorg. Det är viktigt att vara medveten om vems röst som ges företräde när det gäller olika beslut som rör sköra äldre personer för att på bästa sätt främja hälsa och välbefinnande även om man inte längre kan göra sin röst hörd.

I samtalen med närstående framträdde också att de bär på en egen existentiell ensamhet av att leva nära en person som de höll av som blev alltmer sjuk och förändrad eller som nyligen hade dött, och deras berättelser blev viktiga att lyssna in. Existentiell ensamhet fanns i deras berättelser när de behövde ta beslut i sin partners ställe, i ovisshet inför framtiden och av att gå igenom en oönskad separation som handlade om att bli själv i stället för att leva tillsammans med någon på lika villkor. Existentiell ensamhet framkom av att befinna sig i en övergångsfas från en känd tillvaro till en okänd situation som de inte hade kontroll över. I dessa situationer beskrev närstående hur de på olika sätt sökte tröst.

Förvånande och ibland känns det lite trösterikt...//...trösterikt, ja, när inte allt klipps av...//...min man möter jag ju många, många gånger i landet mellan vakenhet och dröm...//...Så hör jag ju honom...

För att bidra till existentiell hälsa behöver närstående stöd och möjlighet att få samtala om sin situation tillsammans med andra. Studierna med närstående fick oss därför att fundera över vilket stöd som finns tillgängligt för närstående till äldre personer.

Att som anhörigkonsulent förmedla existentiellt stöd till någon som finns i äldres närhet

Anhörigkonsulenter är den yrkesgrupp som har uppdraget att ge stöd till närstående och därför skickades en nationell enkät ut. Enkäten innehöll frågor om existentiell ensamhet och i vilken utsträckning det stöd som de ger omfattar

existentiella aspekter (Larsson, 2020). Vi skickade en enkät till samtliga 349 anhängkonsulenter som hade en tjänst riktad mot äldreomsorg i Sverige, varav 120 konsulenter besvarade enkäten (tabell 1). Enkäten visar att anhängkonsulenterna gav existentiellt stöd i form av enskilda samtal, genom uppsökande verksamhet samt genom att erbjuda stödgrupper. Endast 27% av konsulenterna ansåg att de hade kunskap om hur man möter existentiell ensamhet och mindre än hälften (45%) angav att de hade tid att ge existentiellt stöd. Enkäten visar också att uppdraget som anhängkonsulent ser mycket olika ut i kommunerna och att de är för få i förhållande till antalet anhöriga som de önskar ge stöd. Resultatet visar att anhängkonsulenterna ger existentiellt stöd men de saknar ofta tid, kunskap och erfarenhet av att möta existentiella frågor, samtidigt som våra tidigare studier visar att det finns behov hos närstående att prata om dessa frågor.

Att som vårdpersonal möta existentiell ensamhet var både utmanande och meningsfullt

Vårdpersonals erfarenheter av att möta existentiell ensamhet kan ge värdefull kunskap om de utmaningar det kan innebära och på vilket sätt dessa kan hanteras. För att fånga vårdpersonals erfarenheter av att möta äldre personer och existentiell ensamhet genomfördes elva fokusgrupper med 61 vårdpersonal i olika verksamheter (Sundström, 2020). De flesta var sjuksköterskor och undersköterskor, men även läkare, arbetsterapeuter, fysioterapeuter, kuratorer och biståndsbedömare deltog (tabell 1). Under fokusgruppsintervjuerna bad vi personalen berätta om möten med äldre personer som de uppfattade upplevde existentiell ensamhet. Dessa berättelser utgjorde materialet i analysen där van Deurzens teori om livsvärlden användes. Resultatet visade att personal upplevde att det var såväl utmanande som meningsfullt att möta existentiell ensamhet. Att möta existentiell ensamhet väckte känslor av osäkerhet, rädsla och ibland ett motstånd hos personalen. Det fanns berättelser om hur osäkerhet väcktes när den äldres sköra kropp begränsade kommunikationen. Andra berättelser handlade om osäkerhet när den äldres integritet och personliga skyddsmur var så hög att de inte visste om de skulle lämna den äldre ifred eller stanna kvar. Personalen berättade om möten när de kände osäkerhet såväl som rädsla inför att möta och samtala om existentiella frågor. Personalen berättade också att rädsla kunde finnas hos den äldre personen som bidrog till att det kunde vara svårt att närma sig. Det fanns berättelser om motstånd, vilket kunde uppstå i möten där behovet av mänsklig kontakt upplevdes omätligt vilket skapade en känsla av otillräcklighet. I berättelser där personalen nådde fram till den äldre personen, och kunde möta deras existentiella ensamhet, framkom flera egenskaper och förmågor av betydelse för att tolka och förstå existentiell ensamhet. Det handlade om egenskaper som empati, medkänsla, mod, nyfikenhet samt en

öppenhet inför en annan människas situation. Förmågor som att kunna lyssna, reflektera och byta perspektiv för att kunna sätta sig in i den andres livsvärld visade sig värdefulla, liksom att mötet skedde utan att värdera eller döma. De tillfällen när personal fick förtroendet och möjlighet att dela en annan människas innersta tankar var speciella och dessa möten beskrevs påverka personal såväl personligen som professionellt.

När man väl blir...om man nu får lov att använda ordet utvald...så är det ett privilegium. (...) Att få den här [berättelsen], vad det nu än är de väljer att dela med sig just i det ögonblicket, det är... ibland bär man med sig det hem. Man får en tankeställare om olika saker. Man får faktiskt det.

Att vara volontär kan lindra både den egna och andras ensamhet

Frågan väcktes om det kunde finnas andra personer, än vårdpersonal, som mötte äldre personer och deras existentiella ensamhet. Därför vändes blicken mot volontärer. I denna studie genomfördes fokusgrupper med 32 volontärer från organisationer som Svenska kyrkan, kommunala volontärorganisationer, Röda Korset samt Väntjänst (Sundström, 2020). Tolv av volontärerna intervjuades även individuellt vid ett senare tillfälle (tabell 1). Materialet i sin helhet analyserades med innehållsanalys. Resultatet visade att volontärernas egna upplevelser påverkade deras syn på, och förhållningssätt till, ensamhet och existentiell ensamhet. I intervjuerna framkom betydelsen av att kunna pendla mellan närhet och distans när så behövdes, men här fanns variation där en del framhöll de nära relationerna medan andra såg betydelsen av distans för att må bra. Volontärerna beskrev också att tiden var viktig för att skapa tillit och att ömsesidighet i relationen var grundläggande. Existentiella samtal uppstod under rätt förutsättningar och på den äldre personens villkor. Sådana samtal var inget som kunde planeras. Att vara volontär och möta äldre personers ensamhet i allmänhet, och existentiell ensamhet i synnerhet, innebar att finna mening och beskrevs lindra både den egna och andras ensamhet.

Ja, jag har aldrig haft problem egentligen med ensamheten, mer än när mina föräldrar gick bort. Då kände jag det tomt. Och den...den tomheten den fick jag liksom fylla ut med mänsklig kontakt faktiskt, jag hälsade på dom en gång om dagen och då måste jag fylla ut det med något.

Mötet och samtalet med sköra äldre personer kan främja existentiell hälsa

I de äldre personernas berättelser framkom att existentiell ensamhet, som främst beskrevs som en negativ upplevelse, kunde lindras och ett välbefinnande

infinna sig. Välbehindandet infann sig både genom en självvald ensamhet och i gemenskap med andra (Sjöberg, 2020). Ett lindrat lidande och ett välbefinnande kunde främjas genom att “något annat” som upplevdes meningsfullt kom emellan och sköt undan den existentiella ensamheten. Berättelserna från de äldre personerna vittnade om vikten av att bli tagen på allvar och att få vara delaktig i sitt eget liv. Meningsskapande aktiviteter och meningsfull gemenskap och utbyten med andra kan vara ett sätt att främja existentiell hälsa liksom möjligheten att vara för sig själv då de önskar det (Sjöberg, 2020). Att vara följsam i vad äldre personer har för behov av att vara för sig själv och att vara i gemenskap med andra kan, utifrån vårdpersonalens perspektiv, vara utmanande i en tidspressad arbetstillvaro och kräva vissa förutsättningar. För att fånga de äldre personernas behov är egenskaper som att vara öppen, nyfiken och lyhörd för äldres behov betydelsefulla, liksom att ha förmåga att reflektera och kunna byta perspektiv (Sundström, 2020). Det har också betydelse att se en person i sitt sammanhang och med sina relationer. Oftast finns det flera berättelser som tillsammans kan ge en djupare förståelse än om endast en berättelse blir hörd. Därför är det viktigt att skapa utrymme för människor att reflektera tillsammans med andra för att höra sina egna och andras tankar och på så sätt kunna sätta ord på sina känslor och upplevelser (Larsson, 2020). För att kunna möta äldres existentiella behov krävs inte bara en förmåga att samtala, det krävs även en förmåga att kunna lyssna och en lyhördhet för det som sägs, men även för det som inte sägs (Sundström, 2020). Samtal om livet och döden ska vara på den äldre personens villkor. Det innebär att vara medveten och lyhörd för att det finns personer som inte vill prata med andra, eller med vissa personer, om sina innersta tankar. Även om vårdpersonalen och volontärers berättelser visade på en osäkerhet och en rädsla för att samtala med äldre personer om deras existentiella ensamhet så fanns en vilja att skapa meningsfulla relationer som en grund för existentiella samtal. Även anhängkonsulenters svar på enkäten visar att erbjuda samtal är betydelsefullt (Larsson, 2020). Volontärers roll som medmänniskor kan ha andra förutsättningar att skapa relationer och ett annat handlingsutrymme än för vårdpersonal i deras roll som professionell. I volontärernas berättelser framkom att uppdraget som volontär, och att skapa meningsfulla relationer, lindrade både den egna och andras ensamhet (Sundström, 2020). Därför kan de vara ett viktigt komplement i vården av äldre personer. Ett sätt att skapa förutsättningar för existentiella samtal är reflektionsgrupper. Sådana reflektionsgrupper skulle kunna finnas för äldre personer, anhöriga, vårdpersonal samt volontärer, om än på olika sätt. Möjligheten att reflektera tillsammans med andra om existentiella frågor, om livet och döden, skulle kunna bidra till att vi blir bättre rustade för existentiella samtal och på samma gång främja existentiell hälsa.

Faktaruta

Artikeln är en del av ett större forskningsprojekt, LONE-studien (Edberg & Bolmsjö 2019) som utforskar existentiell ensamhet från flera olika perspektiv – äldre personer, närstående, vårdpersonal, enhetschefer, volontärer, anhörigkonsulenter, immigranter, ungdomar samt via patientjournaler. LONE-studien är ett samarbete mellan Högskolan Kristianstad, Malmö universitet, Lunds universitet och Palliativt utvecklingscentrum.

[Existensiell ensamhet - en utmaning i vården HKR.se](#)

Sköra äldre personer definieras i LONE-studien som personer som är 75 år och äldre och i behov av varaktig vård och omsorg.

Referenser

- Bolmsjö, I., Tengland, P-A. & Rämgård, M. (2018). Existential loneliness: An attempt at an analysis of the concept and the phenomenon. *Nursing Ethics*, 1-16.
- Edberg, A-K. & Bolmsjö, I. (2019). Exploring existential loneliness among frail older people as a basis for an intervention: Study protocol of the development phase of the LONE study. RR2-10.2196/1307, *JMIR Research Protocols*.
- Greenwood, N. & Smith, R. (2016). The oldest carers: A narrative review and synthesis of the experiences of carers aged over 75 years. *Maturitas*, 94, 161-172.
- Larsson, H. (2020). *Existentiell ensamhet hos sköra äldre personer: ett närståendeperspektiv*. (Doktorsavhandling). Malmö universitet, Fakulteten för hälsa och samhälle.
- Sjöberg, M. (2020). *Existentiell ensamhet hos sköra äldre personer. Äldre personers upplevelser samt dokumentation i patientjournalen*. (Doktorsavhandling). Malmö universitet, Fakulteten för hälsa och samhälle.
- Sundström, M. (2020) *Existentiell ensamhet hos sköra äldre personer: Vårdpersonals och volontärers behov av stöd*. (Doktorsavhandling). Malmö universitet, Fakulteten för hälsa och samhälle.
- Yalom, I.D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.