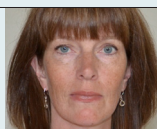


Forskningsperspektiv på europeisk ensamhet

Ensamhet bland äldre har fått stor uppmärksamhet i media under senare år. Den bild som målas upp stämmer inte alltid med verkligheten, men det betyder inte att problemet är oviktigt.

Lena Dahlberg [ldh@du.se] är docent i socialt arbete vid Högskolan Dalarna samt forskare vid Aging research center, Karolinska institutet och Stockholms universitet. Hennes forskning handlar om social exkludering och ensamhet samt om formell och informell omsorg om äldre personer.



Ensamhet bland äldre personer ökar, Svenskarna världens ensamaste folk, Så kan vi utrota den epidemi av ensamhet som sveper över världen. Det är några av rubrikerna om ensamhet under senare år. Men den bild som målas upp och våra föreställningar om äldre personer stämmer inte alltid med hur det faktiskt ser ut.

För att kunna diskutera frågan om ensamhet krävs först att vi är överens om vad den handlar om. Ofta blandas begreppen friskt och diskussionen kan handla om ensamboende eller ett civilstånd, om att vara socialt isolerad – det vill säga ha få sociala kontakter – eller om en känsla. Inom forskningen avser ensamhet en negativ känsla som uppstår när en person upplever en skillnad mellan sin önskade och faktiska nivå av sociala relationer. Skillnaden kan utgöras av att en person har färre sociala relationer än hon/han skulle önska

eller träffar dem för sällan, eller av att relationerna inte är tillräckligt goda eller djupa.

Ibland skiljs på två olika dimensioner av ensamhet, den emotionella och den sociala dimensionen. Den emotionella dimensionen handlar om avsaknad av en nära vän, någon att anförtro sig åt, medan den sociala dimensionen handlar om att inte ingå i något större nätverk eller höra till en grupp. Denna skillnad gör det möjligt att förstå hur en person kan uppleva (emotionell) ensamhet trots en stor bekantskapskrets, eller att en person kan uppleva (social) ensamhet trots att hon/han lever tillsammans med någon eller har en nära vän.

DET FINNS EN bild av att äldre personer är alldeles särskilt ensamma. Den bilden återkommer i media och har även bekräftats inom forskningen. När ett urval av den svenska befolkningen

»
Det finns en bild av att äldre personer är alldeles särskilt ensamma.

Fakta ENSAMHET

- 12–15% av äldre personer (76+) besväras ofta eller nästan alltid av ensamhet.
- Det har inte skett någon ökning av ensamhet över tid.
- Förhållanden inom flera delar av livet bidrar till ensamhet – olika typer av verksamheter behöver samarbeta för att förebygga eller bryta ensamhet.

»
I själva verket är känslan av ensamhet relativt ovanlig i medelåldern och upp till cirka 75–80 års ålder.

Pågående forskningsprojekt och nätverk om ensamhet och social exkludering:

- Ensamhet och hälsa bland äldre personer i Norden, Nordiska ministerrådet, 2019–2020.
- Att leva i samhällets utkant: Social exkludering bland äldre kvinnor och män i Sverige, Forte, 2018–2020.
- Reducing old-age social exclusion: Collaborations in research and policy (ROSEnet), COST Action, 2016–2020.

»
Ensamheten är inte vanligare i Sverige än i övriga delar av världen.

(15–75 år) fick ta ställning till påståendet att hälften av alla pensionärer i Sverige ofta känner sig ensamma svarade de allra flesta att detta var sant, vilket det inte alls är. Det är dessutom en långlivad myt. Ungefär samma andel av befolkningen svarade så även i början av 1980-talet.

Föreställningen om äldre personer som ensamma finns även bland äldre personer själva. En svensk studie har visat att endast cirka 12 procent av personer i åldern 78 år eller äldre personer tror att de själva är mer ensamma än andra personer i sin egen ålder, medan 56 procent tror att de är mindre ensamma. I själva verket är känslan av ensamhet relativt ovanlig i medelåldern och upp till cirka 75–80 års ålder, medan den är vanligare bland yngre personer och de allra äldsta.

HUR STOR ANDEL av äldre personer i Sverige känner sig då ensamma? Och har det ökat under senare år? Vi studerade denna fråga med hjälp av Undersökningen om äldre personers levnadsvillkor, SWEOLD. Det är en nationell studie av personer som har genomförts åren 1992, 2002, 2004, 2011 och 2014. Utifrån SWEOLD hade vi möjlighet att undersöka hur stor andel av personerna i åldern 76 år eller äldre som svarade att de ofta eller nästan alltid besvärades av känslan av ensamhet, samt om det hade skett någon förändring sedan början av 1990-talet. Under hela perioden var det 12–15 procent som upplevde ensamhet och det hade inte skett några signifikanta förändringar över tid. I en brittisk studie var det möjligt att göra jämförelser med studier genomförda på 1940-, 1950- och 1960-talen, och inte ens i det tidsperspektivet har det skett några större förändringar.

Det är inte heller så att ensamheten är vanligare i Sverige än i övriga delar av världen, tvärtom. Utifrån den europeiska studien

Survey of health, ageing and retirement in Europe, SHARE, har jag tillsammans med några europeiska kollegor bekräftat att förekomsten av ensamheten är lägst i norra Europa (Danmark och Sverige) och högst i Syd- och Centraleuropa (Italien och Tjeckien). Detta kan förstås utifrån individuella faktorer som ökar risken för ensamhet, såsom låg materiell levnadsstandard och ohälsa, men till viss del även hur samhället är organiserat.

Skillnaderna mellan europeiska länder kan också förstås utifrån att förväntningar på familjen och normer av oberoende skiljer sig åt mellan olika länder. Detta går tillbaka till definitionen av ensamhet, det vill säga att ensamhet inte bara handlar om de sociala relationer en person har utan också om hur många och djupa relationer personen vill ha.

»
Att förhållandena inte stämmer med våra föreställningar betyder dock inte att frågan om ensamhet är oviktig.

NÄR JAG FÖRELÄSER i olika sammanhang brukar dessa siffror mötas av förvåning: Att det inte är vanligare med ensamhet ens bland de allra äldsta och att ensamhet inte är mer vanligt i Sverige än i Syd- och Centraleuropa. Att förhållandena inte stämmer med våra föreställningar

betyder dock inte att frågan om ensamhet är oviktig. Forskning har visat att ensamhet har samband med livskvalitet, psykisk och fysisk ohälsa, och en ökad risk för att dö i förtid.

Dessutom är risken för ensamhet högre bland vissa grupper av äldre personer. Ensamhet är, som jag nämnde tidigare, högre bland de allra äldsta och även bland kvinnor. Detta betyder dock inte att det är åldern eller könet i sig som ökar risken för ensamhet, utan förhållanden som är vanligare i hög ålder och bland kvinnor. En stor riskfaktor för ensamhet är att förlora sin partner, och den

risken är högre bland de allra äldsta och bland kvinnor. Ohälsa och nedsatt funktionsförmåga är också vanligare i högre åldrar och bland kvinnor, och sådana förhållanden ökar även risken för ensamhet.

I ETT PROJEKT finansierat av Nordiska ministerrådet arbetar vi nu med att sammanställa den longitudinella forskning som finns om riskfaktorer för ensamhet bland äldre personer. Detta är ett pågående arbete, men redan nu står det klart att det finns många bidragande faktorer. Det rör sig bland annat om social och ekonomisk utsatthet, ohälsa, nedsatt funktionsförmåga, och psykologiska faktorer.

Inom ramen för ett europeiskt samarbete har vi fokus på social exkludering. Det är ett teoretiskt ramverk för att förstå hur utsatthet inom olika delar av livet hänger samman. Det

»
Ensamhet har samband med livskvalitet, psykisk och fysisk ohälsa, och en ökad risk för att dö i förtid.

handlar om exkludering från sociala relationer, ekonomiska förhållanden, integrering i lokalsamhället, civilt deltagande och tillgång till service. I det sammanhanget har vi visat att ensamhet inte bara har samband med exkludering från sociala relationer, utan också med exkludering från ekonomiska resurser.

SAMMANTAGET INNEBÄR resultaten av forskningen om riskfaktorer att ensamhet behöver ses i ett bredare perspektiv än enbart utifrån sociala relationer. De innebär också att arbetet med att förebygga eller bryta ensamhet bland äldre personer rör en mängd olika områden och inte kan genomföras som en fristående aktivitet. 

Ref.

Dahlberg, L. (kommande). **Introduction: Framing exclusion interrelationships.** I K. Walsh, T. Scharf, A. Wanka, & S. Van Regenmortel (red.), *Social exclusion in ageing societies: Interdisciplinary and policy perspectives.* Springer.

Dahlberg, L., Agahi, N., & Lennartsson, C. (2018). *Lonelier than ever? Loneliness of older people over two decades.* Archives of gerontology and geriatrics, 75, 96–103.

Dahlberg, L., Andersson, L., McKee, K. J., & Lennartsson, C. (2015). *Predictors of loneliness among older women and men in Sweden: A national longitudinal study.* Aging and mental health, 19(7), 409–417.

Dykstra, P. A. (2009). *Older adult loneliness: myths and realities.* European

journal of ageing, 6(2), 91–100.

Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). *Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms.* Annals of behavioral medicine, 40(2), 218–227.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). *Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review.* Perspectives on psychological science, 10(2), 227–237.

Morgan, D., Dahlberg, L., Waldegrave, C., Mikulionienė, S., Rapolienė, G., Lamura, G., & Aartsen, M. (kommande). *Revisiting loneliness: Individual and country-level changes.* I K. Walsh, T. Scharf, A. Wanka, & S. Van Regenmortel (red.), *Social exclusion in ageing societies: Interdisciplinary*

and policy perspectives. Springer.

Myck, M., Waldegrave, C., & Dahlberg, L. (kommande). *Two dimensions of social exclusion: Economic deprivation and dynamics of loneliness in later life in Europe.* I K. Walsh, T. Scharf, A. Wanka, & S. Van Regenmortel (red.), *Social exclusion in ageing societies: Interdisciplinary and policy perspectives.* Springer.

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). *Toward a social psychology of loneliness.* I S. Duck & R. Gilmour (red.), *Personal relationships in disorder* (sid. 31–56). Academic press.

Taube, E., Kristensson, J., Midlöv, P., Holst, G., & Jakobsson, U. (2013). *Loneliness among older people. Results from the Swedish national study on aging and care*

– Blekinge. *The Open geriatric medicine journal*, 6(1), 1–10.

Tornstam, L. (2007). *Stereotypes of old people persist: A Swedish facts on aging quiz in a 23-year comparative perspective.* International journal of ageing and later life, 2(1), 33–59.

Victor, C. R., Scambler, S. J., Shah, S., Cook, D. G., Harris, T., Rink, E., & de Wilde, S. (2002). *Has loneliness amongst older people increased? An investigation into variations between cohorts.* Ageing & society, 22, 585–597.

Victor, C. R., & Yang, K. M. (2012). *The prevalence of loneliness among adults: A case study of the United Kingdom.* Journal of psychology, 146(1–2), 85–104.