

Ensomhedens mange ansigter

Kompetenceudvikling i området mellem ensomhed og de forskellige mistrivelsesformer

Af Gert Jessen

Baggrund

Ensomheden har mange ansigter. Alle kender til ensomhed, børn og unge i uddannelsessystemet, voksne i krise eller sorg, ældre med aldersudfordringer og gamle med mange tab. Ensomhed er ét af de mest almindelige mistrivelsesfænomener i den moderne verden. Mindst én af ensomhedsformerne rammer alle; på forskellige tidspunkter, på forskellig vis, med forskellig udstrækning og med forskellig styrke.

Oplevelser med ensomhed er ikke kun et ungefænomen eller kun et ældrefænomen, men er en fællesmenneskelig problemstilling på tværs af alder og køn og ensomhed er én af livets fire grundudfordringer.

Ensomhed er en trussel for helbredet på længere sigt. En halv million danskere er ofte ensomme, og det koster leveår. Ensomhed er grundlæggende en 'selvlidelse', som i det moderne samfund er blevet individualiseret og mere udbredt end tidligere, da de fleste af os strukturelt set er løsrevet fra traditionelle sociale bånd, som i dag er overladt til den enkelte at opsøge, etablere og vedligeholde.

En væsentlig pointe er den tydelige sammenhæng mellem ensomhed, anden mistrivsel, sygdom og overdødelighed, hvor forskere har konkluderet, at stærke sociale relationer sænker risikoen for tidlig død.

Brudte relationer, ulykkelig kærlighed, angst, tab, sorg, depression og stress er f.eks. nogle af årsagerne til, at unge er psykisk sårbare, ensomme og har 'ondt i læringen'. Ligesom sygdom, tab af ægtefælle, førlighed, betydning og funktion kan være årsag til, at mange gamle har 'ondt i livet'.

Frekvensen af hjertekarsygdomme, Alzheimers, depression, angst, selvskader og selvmordsadfærd med mere er højere blandt personer, der oplever sig ensomme over en længere periode, ligesom disse lidelser forøger ensomheden. Den er isoleret set derfor en betydelig faktor for udfordret mentalt helbred, manglende livskvalitet og ikke mindst udfordret læringsmuligheder.

Det handler kun sjældent om en stor mængde venner, eller om at være alene med sig selv. Pointen er at opleve sig isoleret, udenfor og anderledes er værre end at have få relationer. Mennesker, der oplever sig selv som ensomme, er ikke nødvendigvis mere alene end andre. Men vi mennesker har en tendens til at benægte, at vi er ensomme, fordi ensomhed er en stigmatiseret, socialt uacceptabel og tabubelagt tilstand.

Oftentimes can insight in one's own loneliness be the way out, while recognition other times can worsen the experience of loneliness.

The individual lonely person risks making it even more difficult to break out of the loneliness by ignoring, denying or pushing away the challenge. Therefore it is important, that others help by being present and asking about the individual's situation and experience of loneliness. And as both being present and being able to be in the pain, silence and loneliness and being able to listen, be present and empathetic.

Completely overruled lies in our culture a story about, that loneliness is only something for the 'sensitive', 'vulnerable', 'weak', 'old' or those with 'limited social competences' experience - or those 'who do not have anything to be together with'. We therefore tend to ignore other's signals about the psychosocial pain, among other things because it is shameful, and because the shame of being lonely can lead to more loneliness with many negative consequences.

We know, that it is useful to focus on loneliness - e.g. in education, in organizations, in municipalities. Strong social relationships reduce the risk of being more and more distrustful. 'Strong relationships' should here be understood as *quality* of relationships much more than *quantity*. Therefore more focus on relationships often goes a long way.

Nevertheless, a priority is given to an approach, which covers both social loneliness and the two at least equally important, but often overlooked, forms of loneliness: existential and emotional loneliness and their connection with other forms of distrust.

We also know, that all communication about loneliness (and other forms of distrust) can be a big challenge, as the subject often contains many personal and feeling-activating elements (and yes, professional people are also affected). The need in the education system for a unified and simple approach, which can reduce prevention and the stigma of distrustful, interpersonal relationships and loneliness, is great.

Definition på ensomhed

There are several ways to understand the phenomenon of loneliness and thus also varying definitions, which can focus on different parts of the whole concept of loneliness.

One of the definitions sounds like this:

Loneliness is a subjective, unpleasant feeling, which arises, when one does not have as many and as close friends, as one needs for; i.e. when one does not have as many meaningful social relationships with others, as one needs for, and when one misses closeness and connection with others (Lasgaard & Kristensen, 2012)

Here the focus is primarily on the 'feeling' and on the lack of 'social relationships' ('I feel lonely' is a common expression in everyday language). The connection between the emotional and (missing) relationships is often the most striking part of the definition of loneliness, as

også f.eks. ses i flere videnskabeligt anvendte skalaer til kvantificering af ensomhedens omfang.

Forståelsen af vigtigheden af den eksistentielle dimension i begrebet ensomhed er ofte underprioriteret eller helt fraværende. I forlængelse heraf kan det ensidige fokus på forebyggelse af at være 'uønsket alene' derfor kunne komme til at skygge for andre og væsentlige elementer af ensomheden.

Relationer og netværk er helt utvivlsomt af stor positiv betydning for graden af ensomhed og (gen)etablering af relationer og netværk har selvsagt væsentlig forebyggende effekt - men denne løsningsorienterede tilgang kan langt fra stå alene. En opkvalificerende tilgang til ensomhed bør derfor altid indeholde i al fald et minimum af viden om relevante mistrivelsesformer, som både kan være årsag til og konsekvens af ensomhed.

Ensomhed skal ikke ses isoleret og éndimensionelt. Der er en del udbredte antagelser om ensomhed, også blandt fagprofessionelle og engagerede frivillige, som virker hindrende for forståelse, afhjælpning og indsats. Især den almindelige opfattelse af, at ensomhed blot er det samme som at være uønsket alene uden sociale relationer, kommer til at stå i vejen for en hensigtsmæssig tilgang til de tungere former for ensomhed.

Skal vi blive bedre til at møde ensomme, er det nødvendigt at blive bevidst om de tre basale former for ensomhed: den eksistentielle ensomhed, den emotionelle ensomhed og den sociale ensomhed. At skelne mellem de tre ensomhedsformer lægger sig op ad en kognitiv modelforståelse, hvor der skelnes mellem den tankemæssige, den følelsesmæssige og den handlende eller kommunikerende del.

For at få en mere favnende og især en i praksis mere anvendelig tilgang til begrebet ensomhed kan man benytte en forståelse af ensomhed, der således integrerer den emotionelle (den følelsesmæssige dimension), den sociale (den relationelle dimension) og den eksistentielle (den tankemæssige dimension) ensomhed - både i teori og især i praksis.

Unge og ensomhed

BUPL's medlemmer er ofte de første, der møder de børn og unge, der er på vej til eller i gang med at skade sig selv. Derfor inviterede vi Gert Jessen til et fyraftensmøde og på de få timer, vi havde til rådighed, redegjorde han med faglig dybde og stor viden om de børn og unge, vi skal bekymre os for. Deltagerne fik gode refleksioner og konkrete anvisninger på, hvordan de kan møde og handle i forhold til den særlige gruppe af børn og unge. Oplægget omhandlede også næsten ubærlige eksempler på, hvor vidt og galt det indimellem går, hvis børn og unge overlades til sig selv, men oplægget var ikke på nogen måde tungt eller demotiverende.

For at nævne blot nogle af de områder, som vi forskningsmæssigt ved præger børn og unge i forhold til ensomhed:

- ✓ op mod 120.000 børn vokser op i familier med alkohol- eller narkomisbrug

- ✓ over 3.000 børn og unge mister en forælder eller en søskende om året
- ✓ mellem 2-3 % (svær) og 12-15 % (let) lider af personlighedsforstyrrelser
- ✓ mere end 50.000 familier med børn og unge har psykiatriske problemer
- ✓ mellem 1 og 1½ % lider af OCD (tvangstanker og -handlinger)
- ✓ omkring 1 % har Autisme / AFS & 60.000 børn lider af ADHD
- ✓ 15 % bliver mobbet, og mere end hver syvende kan ikke lide at gå i skole
- ✓ 7 ud af 10 psykisk syge unge føler sig overset i skolen
- ✓ omkring 2 % lider af spiseforstyrrelser (og ca. 25 % vægtregulerer med mad)
- ✓ mellem 10 og 12 % lider af en fysisk sygdom
- ✓ 2-5 % vil blive ramt af depression og 5 % vil kunne diagnosticeres med en angstlidelse
- ✓ omkring 15 % af børn og unge har skadet sig selv med vilje
- ✓ over halvdelen af de selvskadende børn og unge har selvmordstanker

De få punkter viser tydeligt, at de ensomhedsudløsende og -medførende mistrivelsesformer er overlappende og interagerer samt optræder som både årsager og følgevirkninger.

Eksempelvis kan børn og unge med Autisme opleve svær ensomhed og selvmordstanker, der kan medføre anden mistrivelsesadfærd. Områdernes omfang og sammenhæng på kryds og tværs understreger derfor tydeligt behovet for en samlet indgang til området - både i den offentlige sektor og inden for frivillighedssektoren. Mistrivsel hænger sammen med (anden) mistrivsel og ensomhed er den evige følgesvend.

Ældre og ensomhed

Fredensborg Kommunes Forebyggelsesråd for ældrebefolkningen afholdt offentligt startmøde på en proces, hvor mental sundhed og trivsel for ældrebefolkningen i kommunen skal i fokus. Gert Jessen var blevet bedt om at give en inspirerende pep-talk, som kunne forstås af både ældre mennesker og af professionelle. Og vi fik hvad vi havde bedt om. En inspirerende gennemgang med fokus på de tre former for ensomhed i alle deres afskygninger og hvad man kan gøre ud fra forskellige indfaldsvinkler. Det var pengene værd, som man vist siger på jysk, selvom det foregik i Nordsjælland.

Barn / ung

Ensomhed knyttet til
Identitetsudvikling

Hvem/hvad er jeg ?

Hvad kan jeg (ikke)?

Her og nu
(lige nu)

Fremtidsforventninger



Voksen

Ensomhed knyttet til
Identitetsfastholdelse

Hvad kan jeg?

(Hvem er jeg?)

Erfaring
(svært ved liv i nuet)

Fremtidsdrømme



Ældre / gammel

Ensomhed knyttet til
Identitetsafvikling

Hvem er (var) jeg?

Hvad kan jeg (ikke mere)?

Her og nu
(og i fortiden)

Fremtidsrealisme



Vi kan opstille helt tilsvarende sammenhænge mellem mistrivelsesområder og ensomhedsformer for voksne, ældre og gamle, patientgrupper med flere. Der er dog variationer mellem de forskellige aldersperioder og enkeltgrupper i forhold til de overordnede områder, som ensomheden generelt er knyttet til.

F.eks. er døden et relativt sjældent oplevet fænomen i de unge år, mens døden er en fast del af gamle menneskers livsoplevelser (omfanget af oplevelser af tab og sorg stiger med alderen), ligesom ensomhedsformerne er knyttet forskelligt til identiteten over årene fra 'udvikling' til 'afvikling'.

Ældre oplever ikke blot relativt flere tab af nærtstående end yngre, men også oftere tab af

- ✓ funktioner
- ✓ fysisk (og mental) styrke
- ✓ hurtighed
- ✓ rolle
- ✓ indflydelse
- ✓ oplevelse af nytte

Summen af tab kan samlet føre til en overordnet oplevelse af tab af værdighed, mening og i sidste ende livslyst.

Ofte oplever gamle sig mere og mere oversete, unyttige eller usynlige, jo ældre de bliver. Den svenske forfatter Henning Mankell fanger det præcist, når han i 'De Italienske Sko' skriver:

Ja, ældre og gamle mennesker er overalt, men ingen ser dem fordi de er gamle. Vi lever i en tid, hvor gamle mennesker skal være gennemsigtige som glas. Vi skal helst ikke mærke dem. Også du vil blive mere og mere gennemsigtig. Min mor er allerede blevet det

Der er ingen tvivl om, at mange ældre oplever deres sidste år på denne måde. Paradoksalt er det i samme tidsperiode, at vi intellektuelt gør status, og hvor vi har en refleksion over meningen med livet og døden.

Vi reflekterer over vores menneskelige gøren og væren - og ældre fordyber sig tankemæssigt i det meningsgivende eller meningsløse - ofte ansporet af, at det også er i den periode, at ægtefæller, venner og måske søskende eller børn dør fra én. Usynlighed, tavshed og ensomhed er således sider af samme terning, der også har karakter af krise.

Tab, sorg, kriser

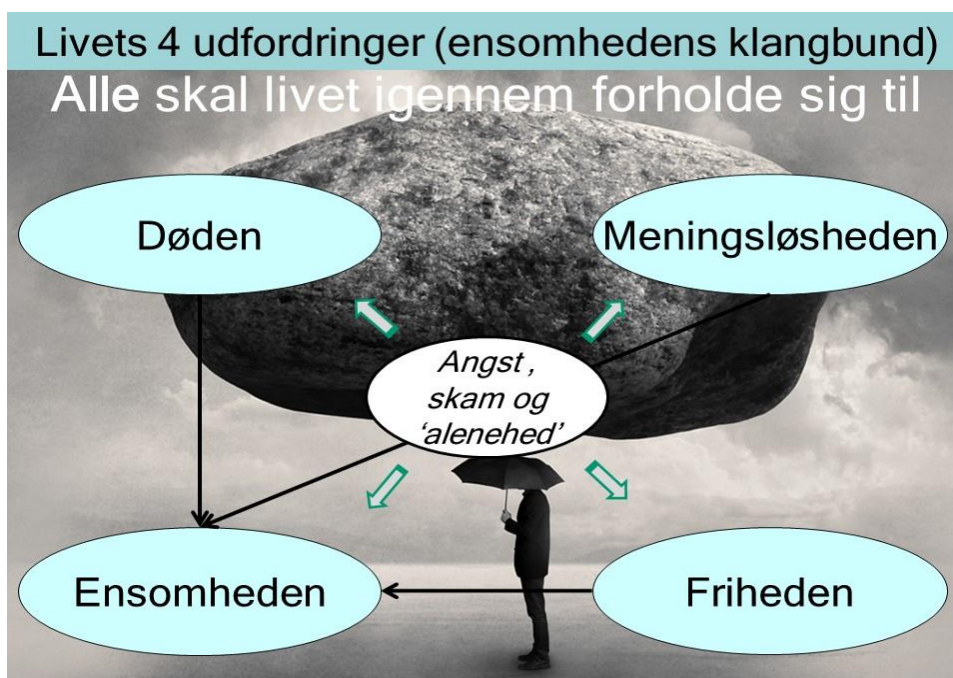
I situationer med kriser og tunge temaer er det vigtigt at have forståelse for den viden og de handlingsredskaber, som kan danne grundlag for etablering af en både værdig og ligeværdig samtalerelation. Forbliver vi som fagpersoner eller frivillige på det abstrakte forståelsesniveau i samtalen, kan vi være med til at gøre de tunge emner endnu tungere.

Virkeligheden ændrer sig radikalt, når der er dødsfald blandt de nærmeste. Kommunikationen ændrer sig ligeledes. Før dødens emotionelle realitet er erfaret, benytter vi os som regel kun af en almindelig hverdagskommunikation eller 'smalltalk'. Derimod er mennesker i sorg nogle gange i krise, eller nogle gange i psykisk smerte og kaos og nogle gange optaget af 'at komme videre'. Det kaldes to-spors modellen, hvor det centrale er, at mennesker i sorg veksler mellem to spor, nemlig mellem at opleve sorgens smerte og at koncentrere sig om det nye liv.

Med dødens emotionelle og eksistentielle aspekt åbner der sig et nyt samtaleunivers, hvor kommunikationen påvirkes af den kriseprægede verden med de mange ukendte størrelser af tanker og følelser. At koncentreres sig om alt det praktiske, f.eks. begravelse, dødsbo og arv, kan - i al fald for en stund - holde de mange ubehagelige følelser og tanker lidt på afstand.

Derfor er der også en vekslende sammenhæng mellem ensomhedsformerne og sorgens to spor - nogle gange er den følelsesmæssige ensomhed overvældende og nogle gange trænger den eksistentielle ensomhed sig mere på.

Kriseprogsuniverset, der blandt andet omhandler døden, indeholder 4 eksistentielle grundvilkår; Døden, Meningsløsheden, Ensomheden og Friheden, som også er klangbund for de tre ensomhedsformer:



Ensomhedens Sprog

I FrivilligCenter & Selvhjælp Rudersdal afholder vi løbende kurser for vores frivillige. Dels for at opdatere dem om ny viden indenfor området, dels for at give de foreningsfrivillige muligheder for at netværke i andre sammenhænge end til foreningsmøder og på synlighedsdage. Vi har med Gert Jessen haft stor glæde af kurser i Ensomhedens

Sprog, som gav de frivillige ny viden om ensomhedsproblematikken, som de jo alle møder i deres frivillige arbejde.

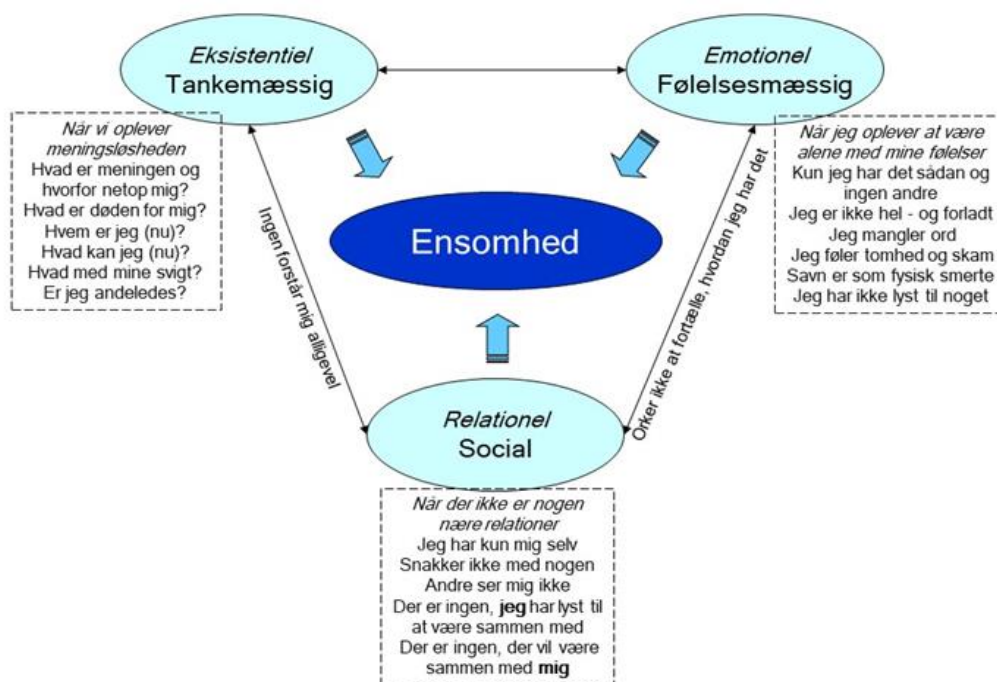
Ensomhedens Sprog som kursusparaply er et forsøg på at få greb om vores alles virkelighed ud fra en position, der anerkender at mennesket altid er i færd med at blive til. Hvad vil sige at være menneske?

De psykologiske forudsætninger der bidrager til menneskers oplevelser og opfattelser er en grundlæggende konflikt, der udspringer af vores konfrontation med tilværelsens grundvilkår.

De nævnte 4 grundvilkår og de medfølgende tanker, følelser og handlinger relaterer sig blandt andet til angsten for at forholde os til de store emner.

Kan og tør vi reflektere og forholde os til angsten, der udgår fra disse grundvilkår, har vi mulighed for en nødvendig forandring, der dog sjældent er smertefri.

De forskellige former for ensomhed tager udgangspunkt i f.eks. interpersonel ensomhed (ift. relationer), intrapersonel ensomhed (ift. noget i os selv) og eksistentiel ensomhed (ift. bevidstheden om vores situation).



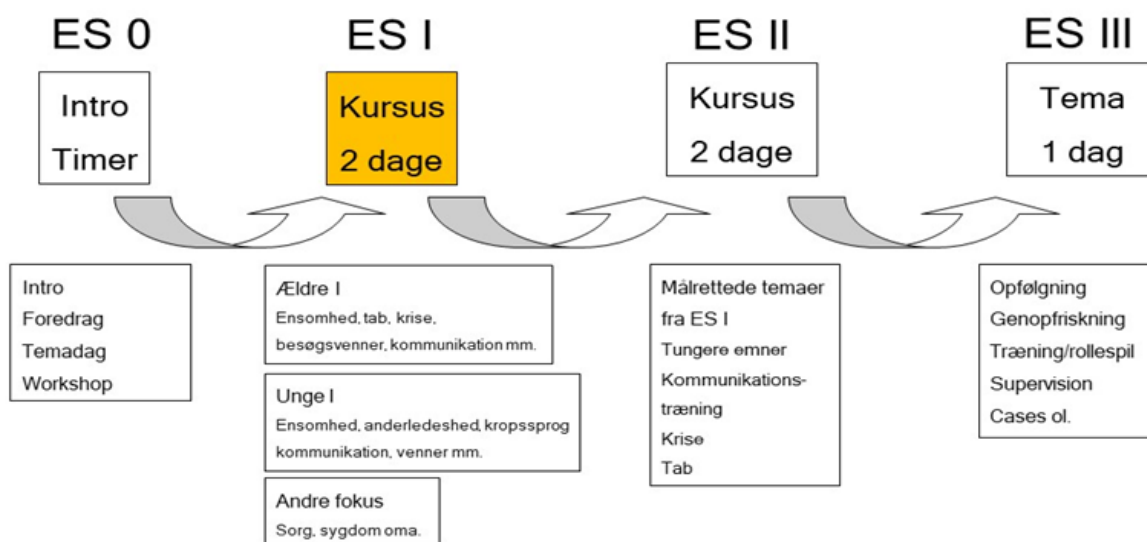
Basalt set fødes og dør mennesker alene, men det er en erkendelse, som vi kan have om end meget vanskeligt ved at udholde - og forsøger derfor ofte at skjule den tilknyttede ensomhed gennem relationer, som en form for kompensation.

De tre former for ensomhed - relationel (social), eksistentiel (tankemæssig) og emotionel (følelsesmæssig) optræder sjældent i 'ren' form, men oftest sammensat og med varierende tyngde i de tre former.

Kursuskoncept (Ensomhedens Sprog 0-III)

Jeg har deltaget i et kursusforløb á 3 gange over 2 dage med titlen Ensomhedens Sprog. Det er det bedste kursusforløb, som jeg har deltaget i, og jeg har virkelig været på mange kurser. Derfor gentog vi kurset i februar 2016 på Nordfyn. Når deltagerne roser indhold og oplægsholdere samt sted, forplejning og materiale, så betragter jeg et kursus for vellykket. Gert Jessen holdt desuden 1½ times oplæg om Ensomhed på Sønder sø Rådhus for foreningsrepræsentanter og kommunale medarbejdere. Han kom ind på de 3 ensomhedsformer på en levende måde samtidig med, at han viste billeder. Det gjorde, at det der blev sagt, satte sig i erindringen. Hans måde at beskrive det svære emne på gjorde et meget positivt indtryk på tilhørerne. FrivilligCenter Nordfyn kan kun anbefale Gert Jessen som kvalificeret foredragsholder og som oplægsholder på kurser inden for emnet Ensomhed.

Konceptet, der er under kontinuerlig udvikling, består af en bred og fleksibel vifte af kompetenceudviklende moduler, som enkelt kan tilpasses varierende målgrupper, niveau, indhold og omfang.



Baggrundstæppet for Ensomhedens Sprog er 30 år med forsknings-, forebyggelses- og formidlingsmæssig fokus på forskellige mistrivselsovråder - fra afhængigheder over sorg/krise, angst og depression til i yderste konsekvens selvskader og selvmordsadfærd.

Siden midten af 1990'erne har Ensomhedens Sprog været gennemført mere end et par hundrede gange i forskellige former og med varierende længde, omfang, indholdsfokus og trænings- og øvelsesniveau - fra korte foredrag til flere dages kursusforløb.

Oprindeligt er kursuskonceptet udviklet på baggrund af et ønske fra Socialministeriet om formidling af den nyeste viden om ensomhed til hele det frivillige sociale felt. I praksis

udformedes konceptet for Center for Frivilligt Socialt Arbejde, som i en årrække har udbudt det i varierende former via kursuskataloget til frivillige over hele landet.

Sideløbende er Ensomhedens Sprog udviklet til også at dække fagprofessionelle i social- og sundhedssektoren samt præster, lærere, pædagoger mfl., og er også i disse varianter målrettet fag-faglige deltagere gennemført utallige gange i hele Danmark, typisk i kommuner, organisationer og uddannelsesinstitutioner.

Ensomhedens Sprog som undervisningskoncept kan variere fokus og niveau alt efter målgruppe og favner hele den brede vifte af mistrivelsesformer, som alle enten medfører eller er årsag til ensomhed.

Det er således vigtigt at understrege, at basal viden om mistrivelsesformer er en af forudsætningerne for at forstå den sammensatte ensomheds årsager og konsekvenser samt hvordan man skal håndtere ensomhed hos andre.

Det er en unik tilgang til mistrivelsesformen ensomhed, som gør op med den gængse éndimensionelle tænkning, hvor hvert fænomen ses uafhængigt af hinanden.

Inden for konceptet Ensomhedens Sprog angribes ét af mistrivelsesområderne ikke uden at medtænke andre, da baggrunden for ensomhed ofte kan være komplekst sammensat og kan skyldes flere ting på én gang.

Da oplevelsen af ensomhed ofte kan være det lettest genkendelig symptom på anden (og sværere) mistrivsel, er det et centralt sted for både frivillige og fagprofessionelle at indlede støtten, afhjælpningen og forebyggelsen.

At 'spotte' ensomhed er en udmærket forudsætning for og indgangsvinkel til at identificere mennesker med anden mistrivsel, forudsat at der er skarpt fokus på at ensomheden som oftest har rod i anden form for mistrivsel.

Mistrivelsesområder

Mobbeoffer
 Udstødt/isoleret
 Omsorgssvigt
 Kærestebud
 Skilsmisse
 Vold i familien
 Misbrug i familien
 Psykisk sygdom i familien
 Seksuelle overgreb
 Tab / dødsfald i familien
 Selvmordsadfærd i familien
 Spiseforstyrrelse
 Selvskade
 Selvmordsadfærd
 Angstlidelser
 ADHD/ASF/andre diagnoser
 Handicap mfl.

Udløser forskellige ensomhedsformer og udfordrer den mentale sundhed

Ny mistrivsel, mindre mental sundhed og forstærker eksisterende mistrivsel



Ensomheden kommer meget sjældent 'ud af det blå' og står aldrig alene, men dækker sandsynligvis over meget mere end blot at være 'fysisk' eller 'socialt' (uønsket) alene; f.eks. en dyb og eksistentiel ensomhed, der kan gemme på tragiske oplevelser eller 'usynlige' psykiske lidelser som personlighedsforstyrrelser, Autisme eller Angst. Altså emner, der er svære at bearbejde (i al fald selv), finde informationer om eller sætte ord på for både den ramte, den pårørende, den frivillige og fagpersonen.

En væsentlig pointe i arbejdet med ensomhed er således, at mistrivsel kan føre til (mere) mistrivsel, at mistrivsel kan føre til (mere) ensomhed - og at ensomhed og mistrivsel altid er hinandens følgesvende:

Fleksibel modulopbygning

Ensomhedens Sprog som koncept favner således forskellige indfaldsvinkler og overordnede tematikker. I praksis bliver kursusforløb og de enkelte moduler derfor sammensat med fokus på én eller flere mistrivelsesformer, alt efter ønsker og behov.

Eksempelvis

- ✓ ensomhed og angstlidelser
- ✓ ensomhed og selvskader
- ✓ ensomhed og kriser, tab og sorg (to-spors modellen)
- ✓ ensomhed og spiseforstyrrelser og andre moderne afhængigheder
- ✓ ensomhed og selvmordsadfærd
- ✓ ensomhed og aldersudfordringer mfl.

Konceptet kan også fokusere på varierende grader af konkret træning i håndtering af og samtaler med mennesker med de respektive mistrivelsesformer.

Det betyder, at der kan sammensættes et forløb af en given længde - fra få timer til ugekursus - med et givet indhold og på et givet niveau, der kan matches deltagernes ønsker, behov og målsætninger.

Erfaringsopsamlinger

Som netværksleder for et netværk for ensomme ældre i Albertslund Kommune har jeg fået kendskab til Gert Jessen gennem en undervisningsvideo fra www.ensomhed.info, som blev vist for netværket, der hurtigt blev enige om, at for at videreføre netværksarbejdet bedst muligt, måtte vi uddybe vores nyligt tilegnede viden om ensomhed og arrangerede derfor et fyraftensmøde for alle interesseret udover netværket. Det blev en utrolig lærerig eftermiddag, hvor der var en god interaktion mellem foredragsholder og fremmødte. Gert Jessen forstod virkelig at skabe alle mulige følelser fra latter til sorg og alt indimellem samtidig med mange tankevækkende pointer.

Over de seneste omkring 15 år har kursuskonceptet opsamlet viden og erfaring fra mere end 1.000 timers kursusaktiviteter over hele landet, herunder kurser og temadage for frivillige,

forskellige faggrupper, kurser og temadage i landets kommune, i frivilligcentre og internt i frivillige organisationer samt oplæg og foredrag i andre sammenhænge.

På den baggrund skal både udviklingen af materialet på hjemmesiden ensomhed.info (primært om ældre) og den tilhørende publikation 'Når himlen er nær' samt undervisningsmaterialerne 'Når tavsheden taler', 'Vær ikke bange for angsten' med flere ses.

Også materialet på hjemmesiden ungeogensomhed.info (primært om unge) skal ses i denne sammenhæng. Både materiale og hjemmesider opdateres løbende ligesom form og indhold i de enkelte kurser og temadage.

Ensomhed.info & ungeogensomhed.info

Den nævnte hjemmeside ensomhed.info, der henvender sig til både ældre, pårørende, fagpersoner og frivillige, indeholder baggrundsinformationer, dokumentarfilm, portrætfilm af ældre, træningsfilm med eksempler på samtaler, interviews med fagpersoner og en forebyggelsesguide med introduktionsfilm til brug i hele ældresektoren.

Tilsvarende er hjemmesiden ungeogensomhed.info opbygget og man kan let klikke sig frem og tilbage mellem de to sider.

Når himlen er nær

Vi holder jævnligt temadage for de frivillige, der er tilknyttet pensionisthusene og ældrecentre i Brøndby Kommune. Flere af de frivillige havde ønsket at blive klædt på til at besøge ældre, som har det svært og er berørt af ensomhed. Vi fik derfor Gert Jessen ud som underviser til en temaeftermiddag, hvor han fortalte om de tre ensomhedsformer og samtaler med ensomme ældre. På trods af den begrænsede tid kom Gert godt omkring stoffet og fik inddraget de frivillige på en rigtig fin måde. De frivillige har meldt tilbage at det var et spændende foredrag, og at det var relevant både for deres arbejde som frivillige og deres privatliv. Gert er en god formidler, og fik skabt refleksion og engagement hos de frivillige.

'Når himlen er nær' indeholder ud over redaktørernes bidrag en række kapitler skrevet af livserfarende mennesker om deres forståelse af tankerne og følelserne i ensomhedens univers. Ens er, at de beskriver en bestemt personlig oplevet livssituation behæftet med ensomhed, som har haft stor betydning og indflydelse på hele deres person.

Da ensomhed er tæt knyttet til centrale og almenmenneskelige livsvilkår og til hvert menneskes selvværd og selvtillid, handler nogle af livets store spørgsmål om mening, eksistentielle værdier og nytte. Det fremgår også tydeligt af de forskellige bidrag i bogen, hvordan disse fælles livsvilkår er omdrejningspunkter for vores forståelse af, hvad ensomhed er, og hvordan den påvirker os.

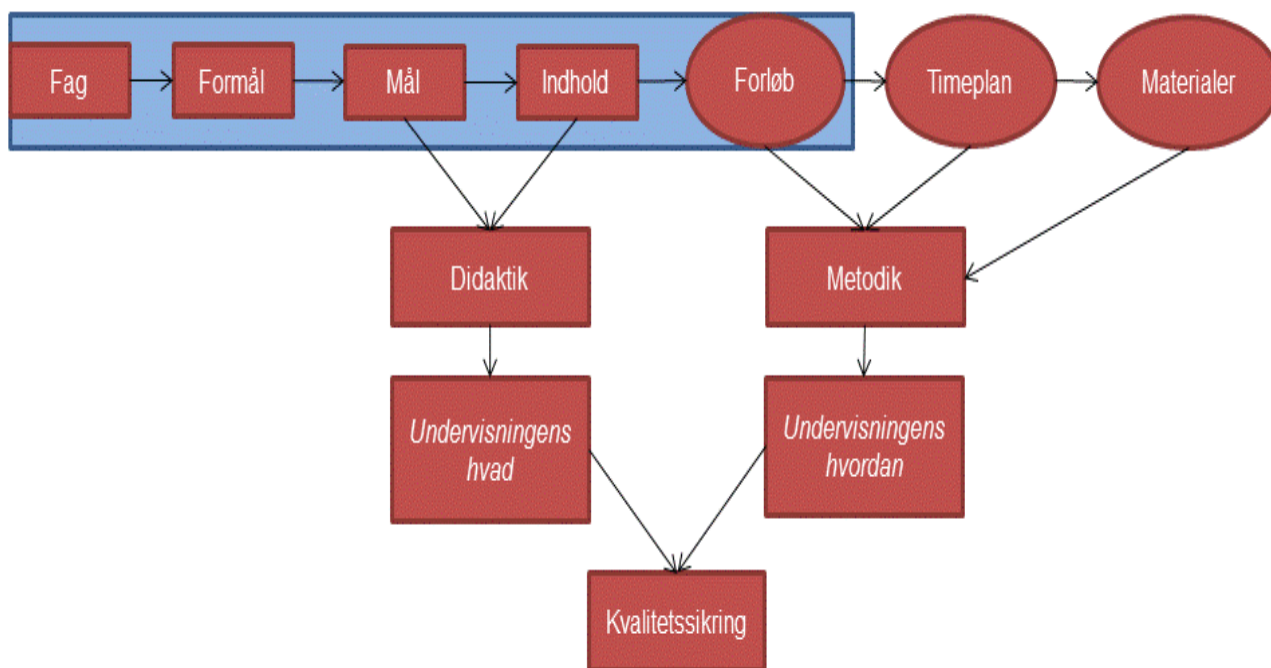
En gennemgående styrke i konceptet er håndteringen af forskellige former for mistrivsel, som alle har forbundne kar til ensomhed. Mistrivsel er et kendt og stigende fænomen ikke blot blandt børn og unge, men også blandt en pæn del af voksen- og ældre generationen.

Alt for ofte overses de komplekse bagvedliggende årsager til ensomhed, der er skyld i den dårlige trivsel.

Kursusform & indhold

I forbindelse med kurser i Ensomhedens Sprog for frivillige indenfor besøgstjenesterne i Skanderborg Kommune og med et oplæg på Frivilligdagen for 200 frivillige har vi haft den fornøjelse at benytte Gert Jessen. Han har gjort et meget positivt indtryk på de frivillige, som meget ønsker, at vi benytter ham igen.

Den efterfølgende beskrivelse tager udgangspunkt i en almindelig anvendt fagpædagogisk model - i det følgende med specielt fokus på Fag, Formål, Mål og Indhold, som tydeliggør både hvad der undervises i og hvordan:



Formål

Formålet er at formidle generel og basal viden om menneskets psykologi, adfærd og følelser i et ensomhedsperspektiv for herigennem at styrke deltagerens egenforståelse, selvindsigt og samtalefærdigheder.

Formålet er at give nyeste viden om de tre ensomhedsformer, de tre ensomhedslængder (forbigående, afgrænset, længerevarende) og deres konsekvenser og årsager på en måde, der er praktisk anvendelig i deltagerens hverdag og omgang med andre mennesker.

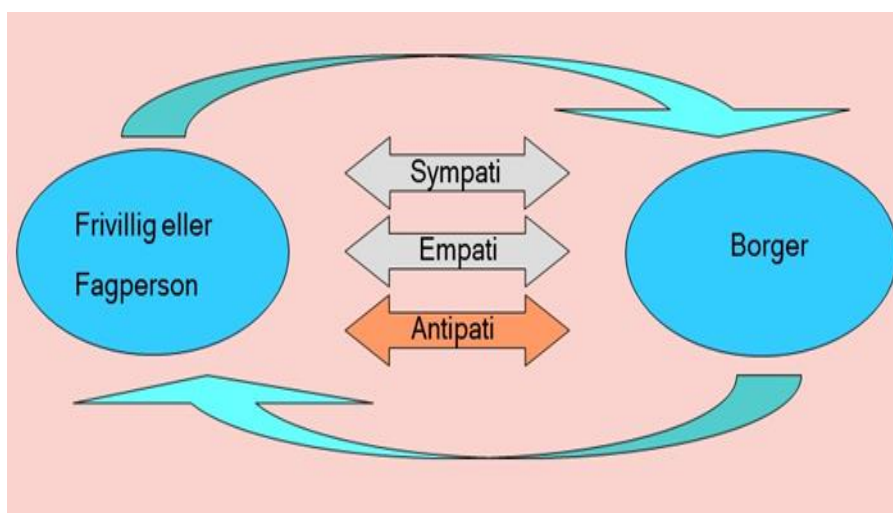
Formålet er at give forståelse for de generelle sammenhænge mellem de tre ensomhedsformer og andre mistrivelsesformer, f.eks. angst og ensomhed, selvmordsadfærd og ensomhed, fysisk & psykisk sygdom og ensomhed, de fem tavshedsformer og ensomhed, skam og ensomhed og mange andre - alt efter, hvordan kursusindholdet ønskes sammensat.

Mål, viden og færdigheder

Målet er at give deltagerne den bedst mulige forståelse for ensomhedsområdet og styrke den enkeltes udviklingsmuligheder i forhold til egen rolle som hjælper, samtalepartner og rådgiver. Det er ligeledes målet at imødekomme og bedst muligt afhjælpe de behov, der eksisterer hos deltagerne ud fra en helhedspræget kommunikationsmæssig og sundhedspsykologisk vinkel. Målsætning er at give deltagerne en bredere og mere kompleks forståelse af begrebet 'ensomhed' og nogle praktisk anvendelige redskaber til de mange personligt udfordrende samtaler med mennesker, der er tungt ensomme.

Oftest er tilgangen til ensomhed præget af en ret snæver opfattelse, hvor ensomheden ses som ensbetydende med at være alene. Derfor lægger frivillige og fagpersoner ofte kun vægt på at etablere 'netværk' og 'aktiviteter' (social ensomhed), hvorimod fokus på og samtaler om vigtigere ensomhedsformer underprioriteres eller undlades. Den tankemæssige (eksistentielle) og den følelsesmæssige (emotionelle) ensomhed fylder således ofte alt for lidt.

Til gengæld fylder de to sidstnævnte former for ensomhed noget mere i Ensomhedens Sprog. Området er præget af megen 'synsning', hvor løsningen for ensomme gerne ses i 'bare de er sammen med andre, så bliver alt bedre', og af mange generaliseringer, som 'det, der har virket for mig, nok også skal virke for dig'.



Målet er, at deltagerne får konkrete færdigheder og kompetencer, der vil understøtte en bedre sondering mellem de forskellige former for ensomhed (og de bagvedliggende mistrivelsesformer). Deltagerne vil dermed opnå færdigheder til fremover at få en mere

nuanceret tilgang til ensomme borgere, som vil opleve at blive mødt i øjenhøjde med deres forskellige former for ensomhed.

De enkelte borgere, som hver især oplever forskellige former for ensomhed og i varierende grader og længder, vil fremover opleve at blive mødt af frivillige og fagpersoner, som især har færdigheder til at give sig tid til at spørge og lytte til lige præcis den borgers ensomhed og hvad den har og har haft af konsekvenser.

Deltagerne vil desuden have fået færdigheder og redskaber til at 'låne ord' til borgerne, der ofte netop oplever, at deres ensomhed og mistrivsel er meget svær at tale om, blandt andet fordi de mangler ord om dens mange facetter. Ikke fordi at de ikke vil tale om det, men fordi de oplever sig i en situation, hvor de ikke kan eller kun svært kan.

I forlængelse heraf er det et mål, at deltagerne får indsigt i egen oplevelse af ensomhed, da oplevelsen af andre menneskers svære ensomhed kan 'smitte' den enkelte frivillige hjælper eller fagperson og samtalepartner.

Det er således oplagt i praksis at formidle nøglebegreber som begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed som nogle af omdrejningspunkterne for samtaler mellem frivillig / fagperson og borger.

Derfor er det vigtigt, at deltagerne bliver bedre til at forholde sig reflekterende til de vilkår i livet, som vi alle må se i øjnene, altså døden, friheden, ensomheden og meningsløsheden.

Indhold & form

FrivilligCenter Roskilde afholder løbende kurser og workshops for frivillige ildsjæle. I foråret 2018 ønskede vi at sætte fokus på ensomhed og dens nuancer. I den forbindelse havde vi besøg af GJ Consult til et 2-dages kursus om Ensomhedens Sprog. Gert Jessen er formidabel til at formidle ensomhedens nuancer og undervejs samler han energier op fra workshoppenes deltagere, således at kurset bliver særligt målrettet deltagernes interesser. Der er en god kombination af teori og praksis - øvelserne med blandt andet skuespiller Jan Foss var med til at vise, hvor svært det egentlig er at anvende teorien i praksis. Kort sagt, var kurset meget lærerigt!

Formen er et detaljeret og planlagt undervisningsforløb, som er modulopbygget og enkelt for deltagerne at overskue gennem introduktion fra start.

Undervisningsformen er dialogisk, involverende og engagerende og i et almindeligt ikke-akademisk sprog samt bygger på alment genkendelige eksempler.

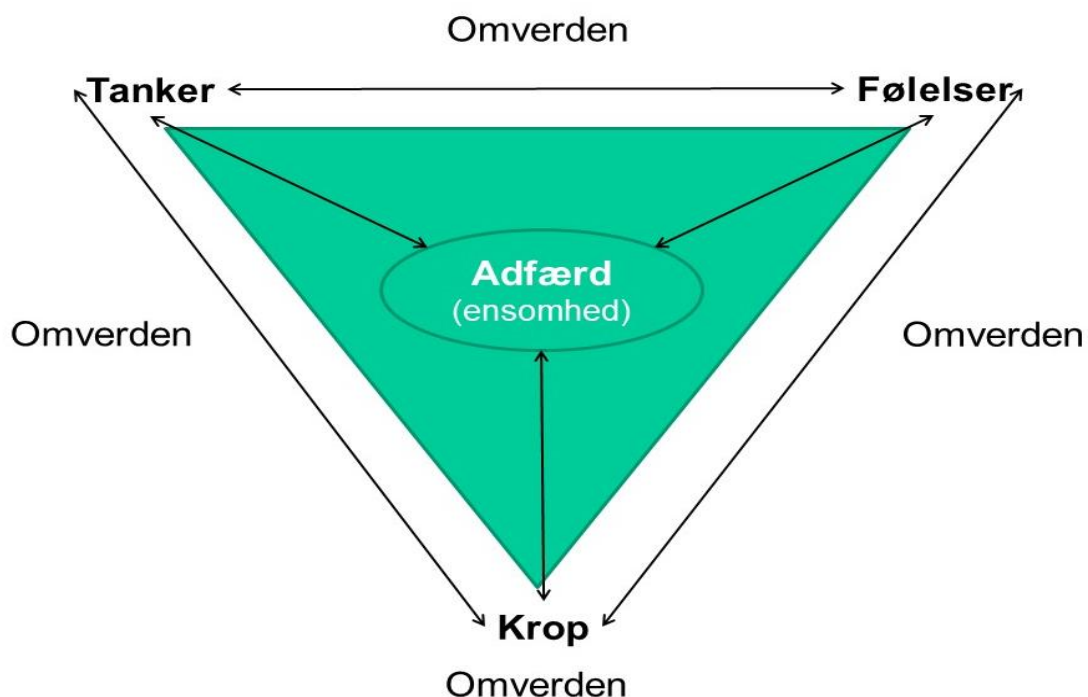
Indholdet er overordnet fokuseret på en række grundelementer, herunder eksempelvis

- ✓ de tre ensomhedsformer (teoretisk og især praktisk)

- ✓ personlige kompetencer og relationsskabelse (gruppesamtaler, samtaletræning og øvelser)
- ✓ moderne tilgang til 'personlig, privat, professionel faglighed' - den personlige dimension
- ✓ følelsesudfordrende livssituationer (dødsfald, kriser, sorg, sygdom mm.)
- ✓ forebyggelsestrekantens tre trin i praksis
- ✓ skam, skyld, tunneltænkning og automatiske negative tanker
- ✓ konkret og anvendelig viden om forskellige mistrivelsesformer, diagnoser og lidelser
- ✓ træning i samtaler, herunder én til én samtaler
- ✓ anerkendende, ikke-vurderende, narrativ, kognitiv, refleksiv og støttende kommunikation
- ✓ refleksionsøvelser både som reflekterende team og egen refleksion
- ✓ risiko- og samtaleguide ved tunge samtaler

Der er løbende vekselvirkning mellem den forståelsesmæssige baggrund (teori og fakta) og øvelser baseret på deltagernes erfaringer og genkendelige personlige samtaleoplevelser.

I teori og praksis er der så vidt muligt en evidensbaseret tilgang. Det vil sige i videst mulige omfang bygger på den nyeste forskning og erkendelse indenfor den vifte af fagområder, som kursusforløbet har som grundmateriale, herunder f.eks. psykologi, pædiatri, gerontologi, kommunikations- og vejledningsteori, filosofi, suicidologi, psykoterapi, psykiatri og sociologi.



At skelne mellem de tre ensomhedsformer lægger sig blandt andet op ad en kognitiv forståelsesramme, hvor der skelnes mellem den tankemæssige, den følelsesmæssige og den handlende eller kommunikerende del.

Samspelet mellem tanker og følelser påvirker vores handlinger, herunder at kommunikere. Vi bør derfor kunne anvende alle tre elementer af ensomhed i mødet med andre mennesker i stedet for endimensionelt at fokusere på det at være uønsket alene (den social ensomhed).

I praksis præsenteres deltagerne dog ikke for de detaljerede bagvedliggende forskningsresultater og teorier, men derimod for 'hvad man ved, virker for målgruppen' og i en form, som målgruppen relativt enkelt vil kunne omsætte i praksis.

Det gælder også i høj grad for den vejlednings-, kommunikations- og samtaleteori, som er en vægtig part af undervisningens træning i praksis - det vil sige samtaletræning og -øvelser, der afspejler de ofte tunge, svære og følelsesprovokerende samtalsituationer, som deltagerne oplever udfordrende 'ude i virkeligheden'.

Kursusholderen fungerer som supervisorer for både grupper og enkeltdeltagere under øvelser og træning. Det betyder også en aktiv deltagelse i øvelser og træning. Alt efter målgruppe, omfang, niveau og emnekreds kan konceptet stille med en vifte af flere forskellige undervisere, der matcher de aktuelle behov og ønsker hos deltagerne.

Primær underviser er Gert Jessen, der ofte flankeres af skuespiller, terapeut og kommunikationstræner Jan Foss.

Ved specialudformede kursusforløb kan andre fagligt funderede undervisere trækkes ind som supplement, eksempelvis fra angst-, depressions-, autisme- eller spiseforstyrrelsesområdet eller andre efter ønsker og behov.

Pædagogisk & didaktisk

Kolding Selvhjælp og FrivilligCenter er en forening, hvor mennesker med behov for hjælp møder mennesker, som gerne vil yde hjælp på frivillig basis. Det er vitalt for os kontinuerligt at have tæt kontakt til professionelle samarbejdspartnere i udviklingen af foreningens projekter og kompetenceudviklingstiltag. Kolding Selvhjælp og FrivilligCenter har gennem en årrække profiteret af Gert Jessens ekspertise, idérigdom og knowhow både indenfor det organisatoriske og pædagogiske udviklingsarbejde.

Ensomhedens Sprog er, uanset målgruppe, lagt an på styrkelse af den personlige kompetence, f.eks. i forhold til samtaler, og på formidling af konkret og anvendelig viden om fænomenet ensomhed, som eksempelvis kan være praktiske 'tips & tricks' til konkrete situationer - 'hvad gør jeg, når...'.

Der bygges således i vid udstrækning på almene personlige erfaringer hos deltagerne, f.eks. i forhold til udfordringer af egne kommunikative færdigheder i følelsesprovokerende samtaler og ved samtaler om tunge emner.

Det er ligeledes en grundtanke inspireret af en salutogenetisk synsvinkel (sundhedsfokus) at lægge vægten over mod den brede sundhedsfremme frem for en fastholdelse af en udbredt sygdomsforståelse i forbindelse med ensomhed og dens årsager og konsekvenser.

Det er dog vigtigt at understrege, at konceptets grundfaglighed altid vil vægte formidlingen af solid og evidensbaseret fagviden i en praksisorienteret og systemisk tilgang til emneområdet - i et sprog, som alle forstår.

Metodiske muligheder

GirlTalk.dk er en non-profit organisation, som arbejder for at hjælpe unge piger til bedre trivsel. GirlTalk.dk har blandt andet en online rådgivning med mere end 100 frivillige tilknyttet. I foråret 2018 har vi haft fornøjelsen af at have Gert Jessen som underviser i temaerne samtaler med ensomme unge og samtaler med selvmordstruede unge. De to aftner var virkelig inspirerende og givende. Gert er en levende formidler, der formår at sætte sig ind i den virkelighed, som vores frivillige sidder med til daglig på rådgivningen. Efter kurset sagde vores frivillige følgende: 'Meget levende, nærværende og pædagogisk. Behagelig!'. 'Gert er en virkelig dygtig formidler - spændende at lytte til.' 'Der var dialog imellem os fra start. Ingen dumme spørgsmål. Bred viden. God til at give videre.'

Overordnet er den formidlingsmæssige tilgang i Ensomhedens Sprog eklektisk, dels fordi målgrupperne er varierende og dels som en naturlig følge af konceptets modulopbygning med varierende emneområder. Der vil dog så vidt det er muligt altid være elementer af dialog, oplæg, opgaver, øvelser og træning - med udgangspunkt i og relateret til deltagerne.

De fagspecifikke, pædagogiske og psykodynamiske metoder, som kan komme til anvendelse alt efter målgruppe, niveau og indholdssammensætning varierer derfor også: f.eks.

- ✓ 'Blended Learning', der sikrer sammenhæng i de forskellige materials anvendelse
- ✓ Forumteater og 'live' træningssamtaler med skuespiller og terapeut
- ✓ 'Action Learning'
- ✓ Anerkendende Kommunikation og AI
- ✓ 'Cooperative Learning', der understøtter deltagersamarbejde om læring
- ✓ Vejledningsfaglige samtaleteknikker
- ✓ Reflekterende Team og feedback
- ✓ Portrætfilm, undervisningsfilm, træningsfilm ol.
- ✓ Internetbaserede hjælpemidler, materialer, forebyggelsesguide mm.
- ✓ Spørgsmålstyper og samtaleformer

Med udviklingen af både ensomhed.info, ungeogensomhed.info, udgivelsen af 'Når himlen er nær' og 'Forebyggelsesguide om tab, ensomhed, depression, selvmordsadfærd' samt supplerende undervisningsmaterialer om f.eks. angst, trivsel og samtaler har konceptet en høj standart for inddragelse af specifikke materialer, der direkte kan anvendes i de varierende former for kompetenceudvikling – også efterfølgende, når deltagerne følger op med blandt andet brug af de redskaber, der er tilgængelige på eller via de nævnte hjemmesider.

Da Ensomhedens Sprog er solidt fagligt funderet, kan både fagprofessionelle, fagligt funderede frivillige og 'almindelige' frivillige rummes inden for konceptet både i blandede fora og i mere homogene deltagergrupper.

Udviklingsmuligheder

Som leder af den frivillig organisation Børns Voksenvenner har det været meget givende at gøre brug af den ekspertise, som GJ Consult besidder. I udviklingen af organisationen har konsulenten bidraget med mange gode input og en formidabel sparring, som vi ikke ville have været foruden. Vi kan kraftigt anbefale Gert Jessen som samarbejdspartner.

Ensomhedens Sprog er et grundlæggende og alment kompetenceudviklende forløb - og har utallige anvendelsesmuligheder og fokusområder, alt efter målgruppe, sammensætning og emne, f.eks.:

- ✓ kommunikation & håndtering af tavshed, skam & ensomhed i forhold til kriseramte
- ✓ samtaler med selvmordsramte, spiseforstyrrede, sorg/krise- og angstprægede mfl.
- ✓ pårørende og efterladte
- ✓ mennesker med selvskade og selvmordsadfærd
- ✓ forskellige former for og grader af ensomhed og samtaler med ensomme
- ✓ specialrettede overbygninger (unge, ældre, diagnosegrupper ol.)

Konceptet er generelt rettet mod praktikere - både fagprofessionelle og frivillige. Der er ligeledes muligheder for at rette ét eller flere kursussemner mod den brede vifte af ledere og koordinatore, så de tilegnede kompetencer opsamles og indsættes bedst muligt i organisationernes daglige praksis.

Se mere på www.gjconsult.dk – www.ensomhed.info – www.ungeogensomhed.info

Eksempler på baggrundslitteratur

- ✓ A Baunsbak-Jensen: Hemmeligheden. Erindringer fra et rigt liv med depression. 2007.
- ✓ A Baunsbak-Jensen: Den tynde væg. Poul Kristensen 2000.
- ✓ P Bech mfl.: For andre er livet en selvfølge. 1997.
- ✓ R Buh: At bygge bro i vejledning. 2010.
- ✓ K M Dalgaard og Michael Hviid Jacobsen: Humanistisk Palliation. Hans Reitzels Forlag 2011.
- ✓ R Dass: Er her stadig. Om at rumme alderdom, forandring og død. Borgen 2001.
- ✓ G Egan: Den kompetence vejleder. Kbh. 2002.
- ✓ E Fleischer: De usynlige gamle. Psykologi 2009 nr. 4.
- ✓ E Fleischer og G Jessen: Når tavsheden taler. GPO 2004.
- ✓ E Fleischer og G Jessen: Eksistentielle samtaler med ældre. Suicidologi 2008, nr. 2.
- ✓ G Fredman: Samtaler om døden. Dansk Psykologisk forlag 2011.
- ✓ Gergen & Gergen: Social konstruktion. Ind i samtalen. 2005, Dansk psykologisk Forlag.

- ✓ V Frankl: Psykologi og eksistens. Gyldendal 2000.
- ✓ K Heap: Samtalen i eldreomsorgen. Kommuneforlaget 2002.
- ✓ K Heap: Tal med mig. At tale med gamle. Dafolo 2001.
- ✓ R Høgsted: Sorgbogen. Dansk Psykologisk Forlag 2008.
- ✓ R J Kähler: Visse fordele ved at være enke og andre essays. Attika 2011.
- ✓ B Jacobsen: Livets dilemmaer. Om eksistentiel psykologi. Hans Reitzel 2009.
- ✓ K Illeris: Læring. 2007, Roskilde Universitetsforlag.
- ✓ Tønnesvang & Hedegaard: Vitaliseringsmodellen. 2013, Forlaget Klim.
- ✓ M H Jacobsen: Døden på dagsordenen. Social kritik 2002, nr. 82.
- ✓ Et Jensen og K Akhøj: Døden må vi leve med. Frydenlund 2006.
- ✓ T Jensen & T Johnsen: Sundhedsfremme i teori og praksis. Kbh. 2000.
- ✓ G Jessen: Forebyggelse af mistriksel. Ungdomsskolen nr. 5, 1998.
- ✓ G Jessen: Børn og den gode samtale. Film og hæfte om gode samtaler. Odense 2006.
- ✓ G Jessen: Når der er mere på spil. Psykologisk Set, 63, 28-37, 2006.
- ✓ G Jessen: Hva' har du gang i? Om konflikthåndtering. Odense 2006.
- ✓ G Jessen og E Fleischer: Om at løsne tavshedens greb. Socialpsykiatri 2, 28-31, 2005.
- ✓ G Jessen og E Fleischer: Om at møde ældre ensomme. Praktisk Lægegering, 2013 (12).
- ✓ G Jessen og E Fleischer: Den komplekse ensomhed. Psykologisk Set, 95,14-21, 2014.
- ✓ E Jørgensen: Vi ses i morgen, en pårørendes beretning. Rosinante 2008.
- ✓ Lasgaard & Kristensen: Ensom i gymnasieskolen'. Ventilen 2012.
- ✓ B H Madsen og I Anneberg: På kanten af livet. Mænd, kriser og selvmordstanker. Siesta 2012.
- ✓ J C Meldgaard: I en kælder sort som kul. Om depressionens rum og ansigter. Unitas Forlag 2002.
- ✓ J C Meldgaard: Den nære afstand. At være pårørende til en depression. Unitas Forlag 2010.
- ✓ Miller & Rollnick: Motivationssamtalen. Reitzel 2009.
- ✓ M O'Connor og A Elklit: At miste. Ældre der sørger. Psykolog nyt, 21 2003.
- ✓ V Peavy: Konstruktivistisk vejledning. Kbh. 1998.
- ✓ K Runge: Døden på plejehjem. I Humanistisk Palliation. 2011.
- ✓ SELSA-S - Enrico DiTommaso et al. 2004.
- ✓ H M Svarre & H Würtzen: Samtaler med den døende patient. Ugeskrift for læger 2000,162/43.
- ✓ L F H Svendsen: Ensomhedens filosofi. Oslo 2015.
- ✓ U Søgaard: Mønsterbrud. Teorier, forskning og eksempler. Kbh. 2016.
- ✓ J Tellervo (red.): Når to bliver til én. Palliativt Videncenter 2011.
- ✓ K Tomm: Systemisk interviewmetodik. Studentlitteratur AB 1997.
- ✓ T Voss: At visne lige glad. Om aldring og alderdom. Vandkunsten 2008.
- ✓ J H Winsløv. Modgang, mestring og livslede. I Selvmord blandt gamle mennesker. 2004.
- ✓ I D Yalom: Eksistentiel psykoterapi. Hans Reitzel 1999

Med flere ...