

Sociale relationer og ensomhed

Fortællinger fra plejehjemmet

Kvalitative nedslag
blandt beboere og
pårørende på
plejehjem



SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune

Forord

Nærværende rapport er udarbejdet som et supplement til den kvantitative brugertilfredshedsundersøgelse 2023, og fokuserer på en dybere kvalitativ forståelse af oplevelserne blandt beboere på plejehjem i Aarhus Kommune og pårørende. Gennem semistrukturerede interview og fokusgruppeinterview har formålet været at indfange de personlige fortællinger og oplevelser, som de kvantitative data ikke nødvendigvis kan belyse.

Der skal rettes en stor tak til alle beboere og pårørende, der har deltaget i denne undersøgelse. Jeres villighed til at dele erfaringer og perspektiver

har været afgørende for undersøgelsens dybde og relevans. De fortællinger og refleksioner I har delt, giver et vigtigt indblik i både de styrker og udfordringer, der præger hverdagen på plejehjemmene.

En særlig tak går også til forstandere og viceforstandere i sparringsgruppen for jeres konstruktive input og engagement igennem hele processen. Jeres faglige sparring og erfaring har været en vigtig del af undersøgelsens succes og har bidraget til at sikre en mere nuanceret og dybdegående forståelse af de temaer, der er blevet belyst.



Indholdsfortegnelse

Forord	2
1. indledning	4
Metodisk tilgang	4
2. Analysens fund og konklusioner	5
3. Hvordan kommer ensomhed til udtryk på plejehjemmene	6
Tegn på ensomhed i beboernes adfærd	6
Fysiske, kognitive og psykiske skavanker	8
Sproget for ensomhed	9
Det er de andre – ikke mig	10
At holde fast i fortiden	11
Måltidet som indgang til at skabe relationer	11
Persongalleri	13
4. Hvilke sociale relationer er i spil, og hvad betyder de for ensomheden på plejehjemmene?	14
Forholdet til familien	14
Forholdet til vennerne	15
Forholdet til de andre beboere	16
Forholdet til personalet	17

1. indledning

”Ensomhed kan betragtes som en subjektiv, ubehagelig følelse, der kan opstå, når ens sociale relationer ikke opfylder de behov, man har for social kontakt. Ensomhed kan både være relateret til antallet og kvaliteten af ens sociale relationer.”¹

Ensomhed er en følelse, der kan opstå i forskellige livssituationer og med forskellig intensitet og varighed.² Det er en individuel oplevelse, som kommer til udtryk på forskellig vis. Nogle mennesker kan have god kontakt til familie og venner, men stadig føle sig ensomme. Andre kan være i sjælden kontakt med andre mennesker og samtidig føle, at deres behov for socialt samvær er dækket.³ Ensomhed bør ikke betragtes som et individuelt problem, men snarere som et samfundsanliggende. I de senere år er ensomheden steget markant, og næsten 500.000 mennesker i Danmark oplever ensomhed – heraf er omkring 100.000 ældre borgere.⁴

Resultaterne fra den kvantitative brugertilfredshedsundersøgelse 2023 viser at 1 ud af 4 af plejehjemsbeboere i Aarhus Kommune en gang imellem eller ofte oplever at være uønsket alene.⁵

Formålet med denne undersøgelse er derfor at få beboerens og de pårørendes syn på, hvad det vil sige at være ensom, hvordan ensomhed kommer til udtryk, samt hvad deres behov for sociale relationer er.

Metodisk tilgang

Analysen tager afsæt i semistrukturerede interview med beboere på plejehjem og fokusgruppeinterview med pårørende.

Interviewguiden til beboerne er udviklet – og derefter testet under et pilotfokusgruppeinterview, hvor beboere, pårørende og forstander har været med til at kvalificere spørgsmålene.

Otte plejehjem er tilfældigt udvalgt ved lodtrækning blandt samtlige kommunale plejehjem i Aarhus Kommune. De er udvalgt på baggrund af følgende kriterier:

1. Repræsentation fra de fire plejhjemsdistrikter
2. Spredning over store, mellemstore og mindre plejehjem
3. Færrest mulige var udtrukket sidste år

Analysen bygger på:

- Individuelle semistrukturerede interview med 33 beboere
- Fem fokusgruppeinterview med i alt 20 pårørende (i form af både ægtefæller, børn, søskende og venner) repræsenteret fra 13 plejehjem i Aarhus Kommune - heraf fire fysiske og et virtuelt fokusgruppeinterview for netop at imødekomme tid, afstand mm.

Med hjælp fra forstanderne er beboerne udvalgt til at deltage i interviewene. Dette er af både etiske og praktiske årsager.

Pårørende fra alle plejehjem er inviteret igennem forstanderne og har derefter haft mulighed for selv at tilmelde sig.

1. Lasgaard et al. 2020.

2. Folkebevægelsen mod ensomhed

3. Marselisborg Consulting, Forebyggelse af ensomhed blandt ældre, 2015

4. Ældresagen – Ensomhed, 2024

5. Tilfredshedsundersøgelser - Beboerundersøgelse 2023, Offentlige plejehjem: Aarhus.dk/tilfreds

2. Analysens fund

Hvordan kommer ensomhed til udtryk blandt beboerne?

- Fysiske, psykiske og kognitive vanskeligheder er en markant kilde til ensomhed.
- Der er en sammenhæng mellem ensomhed og kedsomhed, da kedsomhed kan forstærke følelsen af ensomhed og samtidig være et symptom på den.
- Fortællinger om andre kan være en måde for beboerne at udtrykke ensomhed* d.
- Ensomhed er tabubelagt. Det kan være nødvendigt at betragte sprog og adfærd kan være nødvendige indikatorer for den ensomhed, nogle beboere oplever. sociale relationer er afgørende for at afhjælpe ensomhed, men sjældent emne for samtale.
- Ensomhed ses ofte som selvforskyldt og skjules bag aktiviteter som læsning, fjernsyn og gåture.

Sociale relationer set fra beboerens synspunkt

- Beboernes sociale relationer inkluderer familie, venner, andre beboere og personale.

- Samtaler om forventninger/forhåbninger med familien kan lettes ved hjælp fra personale og pårørende.
- At skabe gode forbindelser imellem beboerne kræver aktivt fokus på fællesskabsfacilitering.
- Personalet spiller en vigtig rolle i beboernes liv og i at afhjælpe ensomhed, men relationen udfordres af travlhed, tidspres og hyppig udskiftning.

Beboere og pårørende forslag til veje til at afhjælpe ensomhed

- Beskæftigelse med fortiden skaber glæde og meningsfuldhed.
- Måltidet fremhæver forskelle og uenigheder men rummer også gode muligheder for at styrke fællesskabet.
- Forskelle i fysisk og kognitivt funktionsniveau samt interesser, baggrund mm. Bør tages højde for ved planlægning af aktiviteter for beboerne.
- For nogle beboere skaber ansvarsfølelse mening og samhørighed i dagligdagen.



3. Hvordan kommer ensomhed til udtryk på plejehjemmene?

Jeg tror ikke, at man skal sige ensom. Det er nok sådan et lidt grimt ord.

- Pårørende

Ensomhed er ikke et let emne at tale om. Beboerne giver udtryk for, at det er ubehageligt, og noget som de fleste helst ikke vil beskæftige sig med. Der er for beboerne flere grunde til ikke at udtrykke sig i konkrete vendinger om den ensomhed, de selv oplever. Det kan dreje sig om:

Skam, nøjsomhed, tabu, opgivenhed, undertrykte følelser, beboere der er hærdet af modgang, generationskløfter eller manglende sprog, tillid, viden og personlig indsigt.

Nogen vil ikke tale, andre kan ikke, men der er i beboernes sprog og adfærd, tematikker som går igen. Hvordan ensomhed kommer til udtryk, kan derfor ses i et bredere perspektiv, end hvad beboernes konkrete ytringer antyder.

Tegn på ensomhed i beboernes adfærd

Al adfærd er kommunikation, og hos mange af de pårørende er der enighed om, at den adfærd de oplever hos både pårørende og andre beboere siger noget om, hvem der er ensomme.

”

Når man kommer hen ad gangen, og en af beboerne sidder i sofaen på samme tidspunkt hver dag og ikke får besøg. Jeg tænker, at der er mange, som ikke får besøg. Der er mange, som bare sidder.”

- Pårørende

”

Når jeg spørger min mor, om hun er ensom, siger hun altid nej – jeg har selv valgt at være alene. Det er måske også rigtigt 50 % af tiden, men jeg kan se på hende, at hun er ensom, og hun bliver sur og aggressiv, når jeg spørger ind til det”.

- Pårørende

Mange beboere betragter primært ensomhed som fraværet af selskab og mener derfor, at det er et selvforskyldt problem, som kan løses ved enten at opsøge selskab eller gentagne aktiviteter og bevægelse.

Aktiviteterne har det til fælles, at det er noget beboerne gør, når de keder sig og måske føler sig ensomme. Adspurgt om de nogensinde føler sig ensomme, svarer mange af beboerne med løsningsmodeller - når følelsen trænger sig på, læser de bøger, ser fjernsyn eller går ture. Aktiviteter, som skubber følelsen af ensomhed i baggrunden, men næppe løser problemet.

”

Ja, det gør man måske nok [føler sig ensom]. Men jeg synes ikke, at det er slemt. Jeg er en god fjernsynsmand, så jeg ser meget tv, og det slår meget tid ihjel”

- Beboer

”

Men jeg har det stadigvæk sådan, at jeg bare kan tage mine sko på, og så bare tage døren, og så går jeg bare. Om jeg så bare går herover, eller bare lige udenfor, så er jeg ikke ensom mere”

- Beboer

Case: Aktiviteter skubber ensomhed i baggrunden

Beboer: Og vores venner, for jeg var den yngste, de er døde. Så jeg er mutters alene.

Interviewer: Bliver det ensomt for dig?

Beboer: Næh

Interviewer: Så hvordan undgår du det?

Beboer: Jamen det undgår jeg ved, at for det første så læser jeg meget. Og jeg følger også meget med i nyhederne. Det gør jeg i fjernsynet.

Beboernes og de pårørendes forslag til aktiviteter

- Mange beboere har brug for ekstra motivation og hjælp fra personale/pårørende/andre beboere for at komme afsted til aktiviteter. Det kan hjælpe at have faste aktiviteter, som man går til.
- Det er en god idé for både pårørende og personale at overveje, hvordan beboeren var før denne kom på plejehjem, når aktiviteter planlægges.
- Udflugter skaber fællesskab og bringer beboerne sammen på nye måder. Mange oplever, at det sker alt for sjældent. Det er også en god anledning til at sætte beboere sammen i grupper som interesse- og funktionsmæssigt er på lige fod. Turene må gerne være til steder som vækker minder.
- Det er vigtigt for beboerne at have gode muligheder for at komme udenfor.
- Det skaber glæde, når enten personale eller frivillige har tid til at tage en beboer med i fx supermarked eller ud for at drikke en kop kaffe.
- Kreative projekter med fokus på yndlingsfarver, yndlingsblomster eller andet som vækker minder
- Rammer, fotobøger mm. som vækker minder
- Ture til steder som vækker minder eller siger beboerne noget
- Indflydelse på menuplanlægningen i forbindelse med f.eks. fødselsdage
- Et mere personligt forhold til personalet gør det nemmere at dele og snakke om detaljer fra fortiden
- At personale og pårørende overvejer, hvordan beboeren var før, de kom på plejehjem, og forsøge at tilpasse aktiviteter derefter.

► **Kedsomhed** kan være et andet tegn, man bør holde øje med, og noget som de fleste er enige om har en forbindelse til ensomhed. Nogle beboere bekender sig lige så lidt til følelsen af kedsomhed som til ensomhed, andre har nemmere ved at tale om kedsomhed.

” **Om jeg keder mig? Nej, det er mest de dage, hvor jeg slet ikke har besøg af nogen.**

- Beboer

” **Hvis man bare sidder en hel dag og kigger, så tror jeg, at man keder sig, og så tror jeg virkelig, at man kan være ensom.**

- Pårørende

” **Det tror jeg da virkelig hænger sammen [kedsomhed og ensomhed]. Fordi hvis man ikke keder sig, og man laver noget, så vil man nok ikke tænke så meget over, om jeg lige præcis kom i dag og fik en kop kaffe.**

- Pårørende

” **Ja, selvfølgelig er det kedeligt. Det er jo ganske givet. Prøv at se. Du er blevet puttet ind på et plejehjem. Et plejehjem, det er jo den sidste endestation, ikke? Vi skal jo alle sammen dø. Uanset hvor længe det tager, ikke?”**

- Beboer

Fysiske, kognitive og psykiske skavanker

Fysiske, psykiske og kognitive vanskeligheder har vist sig som en markant kilde til ensomhed. Samtidig er det noget, som beboerne gerne sætter ord på, når det kommer til egne udfordringer, og dem de observerer hos andre beboere.

Undersøgelsen viser, at det er nemmere for beboerne at sætte ord på de fysiske skavanker. Dette kan bl.a. skyldes, at disse er mindre tabubelagte, i forvejen svære at skjule, eller fordi disse mere konkrete vanskeligheder dækker over eller undskylder den ensomhed, som ofte kan være forbundet med en følelse af skam.

De fysiske skavanker, der oftest opleves som hæmmende for deltagelsen i det sociale liv er blandt andet høre- og synsnedsettelse, træthed og forskellige fysiske funktionsnedsettelse mm. Grundlæggende for disse udfordringer er det, at beboerne har svært ved at deltage i aktiviteter og interaktioner, som de ellers ville have deltaget i. Dette forstærker følelsen af at være uønsket alene.

Nogle beboere beskriver, at de ikke altid får den hjælp, de har brug for, så de netop kan deltage i sociale aktiviteter. Det kan være manglende hjælp til at komme frem til aktiviteten, til at deltage i selve aktiviteten, eller fordi de pga. f.eks. synsbesvær ikke er i stand til at orientere sig i aktivitetskalenderen el.lign. Andre beskriver, at deres medbeboere og andre omkring dem ikke altid tager tilstrækkeligt hensyn til f.eks. hørenedssettelse.

”**Man kan være ensom, når man ikke kan så meget. Og du kan ikke klare selv at åbne døren og gå ud. Så vil jeg føle mig ensom. Fordi så føler man sig lukket inde, fuldstændig.**

- Beboer

”**Jeg tror, at hvis man ikke kan det, man gerne vil, så sidder man og får alle mulige negative tanker. Og ensomhed kan sagtens være en af dem.**

- Pårørende

”**Det er jo fordi, at jeg ikke kan lave noget, skal du regne med. Det er jo der, skoen den trykker. Jeg kan ikke læse sådan et blad her. Og jeg kan ikke strikke og jeg kan heller ikke se fjernsyn. Så det må være som det er.**

- Beboer

”**Jeg går til banko... Når de husker at sige det til mig.**

- Beboer

”**Jeg tror, at hvis du er vant til at være et aktivt menneske, så kan man opleve en sorg over, ikke at kunne det, som man kunne engang. Det tror jeg betyder utrolig meget.**

- Pårørende

Sproget for ensomhed

Der er meget få beboere, som bruger ordet ensomhed, når de taler om dem selv. Det er svært at sætte ord på, og ensomhed findes ofte bag et sprog af floskler, undskyldninger, skam, apati, vrede, sorg, kedsomhed og nøjsomhed.

Apati er et pejlemærke for noget underlæggende. Den beboer som har det ”fint” eller ”godt nok” er en tilbagevendende karakter i de gennemførte interviews. Nogle beboere er grundlæggende tilfredse og affinder sig med de vilkår, som tilværelsen byder dem. Så er der den nøjsomme, som helst ikke beder om for meget af sine omgivelser, og for andre kan summen af floskler, ligegyldighed og manglende initiativ sige noget om en beboer, der har svært ved at få stillet sine sociale behov.

”**Men altså, hun siger altid, ”jeg har det så godt, så godt”... Men det har hun altid sagt.**

- Pårørende

Case: Ligegyldigheden tager over

Interviewer: Hvem kan du bedst lide at snakke med?

Beboer: Jamen, det er lige meget. Det er lige meget. Vi snakker med dem, der kommer.

...

Interviewer: Hvad med dem der bor her på plejehjemmet, snakker I også sammen?

Beboer: Jeg snakker med dem, der kommer. Altså, jeg snakker bare. Det ved jeg ikke. Det er jo lige meget.

...

Interviewer: Hvad kan du godt lide at læse?

Beboer: Det jeg har. Det er lige meget.

...

Interviewer: Hvad så hvis du har nogle tanker eller problemer, hvem snakker du så med?

Beboer: Med mine børn. Eller hvem der nu kommer. Eller hvem man er sammen med lige nu.

”**Det er fint nok [at bo på plejehjem]”**

- Beboer

”**Hvis man sidder alene og er ligeglad med alting. Det kalder jeg ensomhed.”**

- Beboer

Sorg og vrede er også følelser, som kommer til udtryk rent sprogligt på plejehjemmene og siger noget om, hvordan beboerne er i stand til at interagere, og hvordan de vurderer kvaliteten af denne interaktion. De vrede beboere er tydelige i deres udtryk og ikke bange for at lade omverdenen vide, at de er irriterede eller frustrerede. Til gengæld er det ikke altid tydeligt, hvad vreden dækker over.

Sorg opleves i forbindelse med tab af især ægtefæller eller venner, og er for både beboere og pårørende let at forstå og forbinde til ensomhed. Samtidig er det en mere simpel måde at forklare ensomhed på – man er ensom, fordi man er blevet alene.

”**Når man bliver ensom i starten, så er det forfærdeligt. Når man er alene, så er det ligesom, der ikke er noget at komme op til [om tab af ægtefælte].**

- Beboer

”**Min far trak sig mere ind i sig selv, da hans ven døde. Det gjorde han. Og det tog lang tid. Det er faktisk først nu, at han ikke nævner ham så meget mere.**

– Pårørende

”**Jeg har en ven, som døde for en måned siden. Og det gør ondt. Og én døde for et halvt år siden. Så man bliver ensom, når man bliver så gammel.**

- Beboer

Case: Alene gør ensom

R: Da min mand døde, der følte jeg mig alene. For der var jeg alene. Altså det er man jo. Men ensomhed, det er når man ikke har nogen kontakter. Altså, de kontakter, man nu har haft i sine yngre dage, hvor man havde et par at komme sammen med. Alt det her med at så drøfter man med dem, hvad man synes. Altså, alt muligt. Det slipper altså lidt op, når man bliver alene. Så det hænger på en eller anden måde sammen, de to ting. Alene og så ensomhed. Det kan det gøre. Og det tror jeg, det var i mit tilfælde.

I: Så ensomheden kom af at blive alene?

R: Ja. Sådan føler jeg det.

Det er de andre – ikke mig

Ensom, det er trist. Det er vældig synd for dem, der er ensomme. Det er ikke mig.

- Beboer

Som vist i afsnittet om fysiske, kognitive og psykiske skavanker er det ikke usædvanligt, at beboerne både observerer, analyserer og taler om hinandens adfærd. Det siger en del om beboerne, at det for nogen er nemmere at tale om de andre beboere, end det er at tale om dem selv.

Selvom det er svært at tale om ensomhed, så er det i nogle tilfælde et emne, som beboerne taler om og har holdninger til, og der findes også i de tanker og observationer, de gør sig om naboen, informationer som er værd at lytte til.

Skal man forstå, hvordan ensomhed kommer til udtryk, skal det derfor tages med i beregningen, at beboerne ofte bevidst eller ubevidst agerer

repræsentanter for hinanden, og i nogle tilfælde lader egne erfaringer komme til udtryk igennem en bredere fortælling.

”**Det er nemmere at snakke om de andre”**

- Pårørende

”**Man ser nogle enkelte af dem, når vi spiser [de ensomme], men det er jo ikke ret mange, der kommer hen og spiser”**

- Beboer

At holde fast i fortiden

Fortiden spiller en rolle i forhold til, hvordan beboerne forholder sig til ensomhed og dét at være uønsket alene.

Case: Ægtepar med forskellige forhold til fortid og fremtid

Mand: Men det er bare det. Vi har så mange oplevelser i livet, vi kan tage frem.

Kvinde: Ja. Det er jo en stor fordel.

Interviewer: Ja, det er en stor rigdom at have med.

Kvinde: Ja, det er det.

...

Mand: Det er jo sådan noget mærkeligt noget, at man er her nu, og man ved, det er sidste station.

Kvinde: Ja, det har jeg det lidt svært ved. Det har jeg.

Mand: Ja, det har du nok sværere ved.

Kvinde: Ja, det har jeg lidt sværere ved at acceptere, end du har. Fordi man altid har set frem til noget, og man kunne lave noget andet, ikke? Det er bare... Ja, det er det.

Mand: Altså, der er jo sket det, at der er flere i min familie, der er døde undervejs. Men det er først for nylig en af dine...

Kvinde: At jeg har været ude for det, ikke? Og så har jeg en bror, som jeg savner at se. Men jeg kunne jo se, at han var faldet af også. Det har jeg det lidt svært med.

...

Interviewer: Er det også en slags følelse af ensomhed, når man kigger tilbage på det, der var, som ikke er mere?

Mand: For dig er det [henvendt til konen].

Kvinde: Ja, det er det nok, ja.

Mand: Ikke for mig.

Interviewer: Noget som man ikke helt har kunne tage med sig videre?

Kvinde: Ja, ja.

Interviewer: Der er jo nogle ting, man efterlader bag sig, når man lever sit liv?

Kvinde: Ja, jeg tænker meget, på sidst vi var sammen [med broren].

Mand: Nej, men med hensyn til mine brødre, som er døde. Nå ja, vi har levet hver sit liv, og vi har selvfølgelig holdt forbindelse igennem livet. Men altså, det var ikke sådan, at det var det store chok at miste dem. Du havde heller ikke meget forbindelse med den bror, der døde.

Kvinde: Min storebror, det havde jeg ikke.

Mand: Men alligevel var det et stort chok for dig, at han døde.

Kvinde: Ja, nu var det helt væk, ikke? Og der var ingen ting, man kunne få gjort godt igen?



For nogle opleves fortiden som en sorg, eller noget der ikke længere eksisterer - for andre primært som en personlig rigdom, som de kan vende tilbage til og genopleve igennem tanke og tale. En tredje gruppe lader til i højere grad at dedikere sig til nye oplevelser og relationer.

De fleste beboere har dog et gennemgående behov for at tale om og beskæftige sig med deres fortid. Det bekræftes af pårørende, som beskriver, at aktiviteter og initiativer som sætter fokus på beboernes individuelle historie, præferencer og minder er med til at skabe glæde og en følelse af tilhørsforhold, som kan være med til at mindske ensomheden. Det kan være arrangeret af både pårørende, personale eller frivillige.

Måltidet som indgang til at skabe relationer

Mange af beboerne deltager i de fælles måltider, og for nogen er det deres primære kontakt til de andre beboere. Derfor er det et sted, hvor deres interaktion og kvaliteten af denne bliver tydelig. Nogle beskriver måltidet som vigtigt for fællesskabet, men det fremhæves også som et sted, hvor forskelle og konflikter kommer til udtryk. De pårørende nævner, at det kan være nødvendigt, at personalet er med til at facilitere samtalen, hyggen og fællesskabet. Andre nævner, at pårørende og frivillige med fordel kan spise med og hjælpe til, da det kan ændre dynamikken ved bordet.

”

Der er nogen, der fylder meget i spiserummet og har nogle, desværre synd for dem, dårlige vaner med spisning. De spilder, og de har ingen fornemmelse for, hvordan man sidder. Og det er svært. Det er svært for mig i hvert fald”

- Beboer

”

Jeg har lidt svært ved at acceptere deres uvaner. Det er svært at forholde sig til”

- Beboer

”

Ja, men sommetider så synes jeg, at det er lidt... Altså bl.a. når man er oppe og spise, man hører den samme sætning 45 gange. Og det kan de jo ikke gøre for. De er jo syge de mennesker. Men derfor kan det godt være lidt enerverende”

- Beboer

”

Man går sommetider hen og tænker, at der ingen er... Så sidder der syv. Og ingen siger et ord. Selvfølgelig har de et fællesskab ved at gå derhen og sidde sammen. Men det er også afhængigt af, hvad for en type beboer der er på plejehjemmet på det tidspunkt.”

- Pårørende

Persongalleri

Persongalleriet er en kortlægning af udtryk, adfærd, muligheder og behov, der ofte siger noget om ensomhed, hvordan det kommer til udtryk og håndteres af den enkelte. Arketyper danner en del af grundlaget for ovenstående analyse, og indeholder kendetegn, som man bør være opmærksom på, når man forsøger at forstå ensomhed blandt beboere på plejehjemmene.

	<p><u>Ensomme arketyper</u> En oversigt over træk og karakteristika som ofte går igen, hos beboere der udviser tegn på ensomhed.</p>	<p><u>Tegn på tilfredshed</u> En oversigt over træk og karakteristika som ofte går igen, hos beboere der enten ikke udviser tegn på ensomhed, og/eller en bevidsthed og evne til at løse egne problemer.</p>
	<p>Sproget begrænser</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den der mangler et sprog for ensomhed og følelser • Den nøjsomme 	<p>Sproget giver muligheder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den der sætter ord på sine følelser • Den opsøgende
	<p>Accept</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den der endnu ikke har accepteret situationen • Den vrede • Den som ikke forstår situationen • Den hvis omgangskreds ikke har forstået situationen 	<p>Accept</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den der er tilfreds i eget selskab • Den der har accepteret situationen og den hjælp han/hun har brug for • Den hvis omgangskreds accepterer situationen
	<p>Sociale behov</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den der er meget alene, men savner selskab • Den der mangler omsorg • Den sørgende (savn) • Den der mangler ligesindede • Den der stiller høje krav til interaktion, samtaler og nærvær • Den tilbagetrukne 	<p>Sociale behov</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den der aldrig har haft store sociale behov • Den der får stillet sit behov for selskab • Den der har ligeværdige sparringspartnere • Den der får omsorg
	<p>Fysisk adfærd og muligheder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den fysisk/kognitivt begrænsede • Den fysisk opsøgende, som mangler respons og sparringspartnere • Den der føler sig låst til plejehjemmet 	<p>Fysisk adfærd og muligheder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den der kan selv • Den der har en god fysik og/eller et højere kognitivt funktionsniveau • Den der ofte kommer ud af huset
	<p>Tegn på ligegyldighed</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den apatiske • Den der har det "fint" og gemmer sig bag floskler 	



4. Hvilke sociale relationer er i spil, og hvad betyder de for ensomheden på plejehjemmene?

Ensomhed er knyttet til mennesker. Du kommer ikke af med ensomhed ved at løbe en tur i skoven. Du kommer af med ensomhed ved at have en relation til et menneske.

- Pårørende

Hvor ensomhed som tema er svært at beskæftige sig med for de fleste, så vækker sociale relationer positive associationer og giver en anden indgangsvinkel til samtalen med beboere og pårørende.

Der er i beboernes liv en række tilbagevendende relationer, som påvirker, hvordan de har det. Det er især familien, vennerne udenfor plejehjemmet, de andre beboere og personalet.

Forholdet til familien

Hvis ikke man har nogen familie, så tror jeg, at man er dårligt stillet.

- Pårørende

Familien er i udpræget grad den vigtigste relation for de fleste beboere. Familiebåndet gør det til en relation, som for de fleste er værd at prioritere på trods af forskelle, uenigheder og praktiske forhold. Det opleves derfor både som en forpligtelse, og noget som er betydningsfuldt for beboere og pårørende.

”Jeg tror, at ensomhed kan være, hvis man ikke har tilknytning til nogen”... ”det er noget, jeg har lagt mærke til. Det er vigtigt for hende [beboer], at hun føler, at hun stadig har tilknytning til familien.

- Pårørende

Betydningen af familierelationen gør det samtidig til en relation, som kan være vanskelig. For nogle pårørende er det forbundet med samvittigheds-kvaler, og en følelse af utilstrækkelighed. Andre oplever, at beboeren overvældes af den omsorg og opmærksomhed, de modtager, og derfor frasiger sig unødvendig kontakt.

De fleste beboere bryder sig ikke om at tale om forventninger, når det drejer sig om deres familie, men har nemmere ved at tale om forhåbninger. Manglende afstemning af forhåbninger og/eller forventninger kan være en grund til vanskeligheder i relationen. Beboerne respekterer, at deres pårørende har familie og arbejde, som skal passes, men nogen udtrykker ønske om hyppigere kontakt.

”

Jeg synes det kunne være rart sådan at se nogle af dem sådan hver 14. dag og sådan noget.

- Beboer

”

Jeg vil da godt have besøg sådan en gang om ugen eller sådan noget. Men jeg kan jo godt se, at de har travlt hver især. Jeg har selv været turen igennem med mænd og børn og arbejde, ikke? Så jeg ved godt, hvad der forlanges af en.

- Beboer

Forholdet til vennerne

Det er jo nok familien, det ender med”

– Pårørende

Nogle beboere får besøg af venner og bekendte, som de har kendt før de flyttede på plejehjem. Det kan føles som en forbindelse til fortiden eller en erstatning for den familie, som nogle aldrig har stiftet. Det generelle billede er dog, at det kan være en vanskelig relation at vedligeholde, når man flytter på plejehjem. Oftest er vennerne også oppe i alderen, og mange beboere har oplevet dødsfald i vennegruppen. Andre beboere har ikke overskud til aktivt at vedligeholde venskaberne og prioriterer derfor hverdagen på plejehjemmet.

”

Vi har ikke så meget med venner mere. Det er sådan lidt gledet ud. Men det er nok fordi, de har samme alder eller er ældre, ikke?”

- Beboer

”

Altså, vi havde nogle venner, hvor vi boede før. Men man skal ikke flytte ret langt væk før, så går det lidt i opløsning.”

- Beboer

”

Det er altså svært at blive ved med at holde det ved lige. Nu for eksempel er jeg kommet på plejehjem. Jamen, de to-tre venner jeg har inde i Aarhus, de synes også, at det er for bøvlet og skal til at komme herud.

- Beboer

”

Jeg synes heller ikke, at jeg kan byde nogen, at de skal til at starte bilen og køre helt herud for at besøge mig og få en kop kaffe.

- Beboer

”

Altså vi ses en gang imellem. Men det er ikke sådan, at vi sidder 10-12 stykker og snakker. Men det er heller ikke nødvendigt, for der er nok at snakke med her.

- Beboer



Forholdet til de andre beboere

Du bestemmer ikke selv, når du kommer her, hvilke venner du får. Det er en ren tilfældighed. Altså jeg har jo ikke nogen kontrol over mit liv.

- Beboer

Forholdet imellem beboerne kan være kompliceret, og succesraten må i nogen grad tilskrives tilfældets lune. Beboerne kommer med forskellig baggrund, viden, interesser og ikke mindst funktionsniveau, hvilket gør det svært at finde ligesindede sparringspartnere. Dette får flere beboere til at trække sig fra fællesskabet på plejehjemmene, og derfor er det værd at være opmærksom på facilitering af fællesskaber mellem ligesindede beboere.

Dem her på plejehjemmet har jeg ikke noget at gøre med rigtigt. Og det er lidt mærkeligt. Men ved du hvad, det er en meget sammenbragt flok. Altså, hvis du kigger på, hvad folk interesserer sig for, og hvad de har lavet i deres liv, så er det højst forskelligt. Så der er ikke meget fælles fortid i det.

- Beboer

Der er stor forskel på deres evner til at være sociale og deres kognitive formåen. Fordi der er så mange demente"

- Pårørende

Så gik jeg hen for at spille Ludo med to andre damer. Men de har deres egne regler"

- Beboer

Andre beboere finder glæde ved relationerne på plejehjemmet. Enten fordi det tilfredsstiller deres behov for daglig kontakt og smalltalk, eller fordi de finder nye nære relationer.

Men han er glad lige pludselig, fordi han har fundet en lille gruppe."..." De fire de har fundet sammen, også når de spiser og sådan nogle ting. Så det virker rigtig godt.

- Pårørende

Og så har jeg en relation til et par damer herude. Og det er jeg vældig glad for. Vi kan godt tale alvorligt, og vi kan også grine sammen.

- Beboer

Vi er tre damer, der går sammen det meste af tiden. Så det er bare dejligt.

- Beboer

Det er jo faktisk sjovt, for der var to damer, og de var der med det samme, da jeg kom. Så det var jo slet intet problem. Så det var i hvert fald en dejlig velkomst. Og så har vi kommet sammen siden.

- Beboer

Et andet aspekt af det forhold som beboerne har til hinanden er, at de ofte føler en grad af ansvar for hinanden. For dem som er i stand til at tage dette ansvar, kan det føles meningsfuldt enten at hjælpe de andre beboere med praktiske gøremål, med at huske på aktiviteter eller ved at agere talsmænd, når de oplever uretfærdigheder.

” Så kommer der nogen herind... De står derude og ved ikke, hvad de skal. Så laver jeg noget kaffe til dem og et eller andet.”

- Beboer

” Da min far flyttede ind, der fik han [anden beboer] pludselig et ansvar. For nu skulle de passe på min far.

- Pårørende

” Fordi hvis du er tæt på dem [de andre beboere], og man tør at give dem et kram og holde dem i hånden, så er de så varme og åbne. Og så kan man jo bare snakke om alverden. Også om hvad de har haft før, og hvad de levede af. De fleste havde jo mænd, koner, børn og alting, men der er jo også nogen, der ikke har haft nogen.

- Beboere

” Jeg prøver at snakke med dem, som sidder for sig selv udenfor om dagen. Og der er nogle af dem, som har det skidt, som har det lidt svært ved at huske. De kan ikke huske, om de har fået mad. Og det er ikke sjovt.”

- Beboer

” Jeg har altid været sådan [en fortæller for andre]. Jeg har været fortæller for alt muligt. Jeg har været med i hippies. Jeg tåler ikke vold. Jeg tåler ikke dårlighed.”

- Beboer



Forholdet til personalet

Jeg slår ret kraftigt på, at personalet har for lidt tid til at snakke. De burde have 10 minutter. Det synes jeg”

- Beboer

Personalet er en vigtig kilde til omsorg og meningsfulde samtaler, og i de fleste tilfælde udtrykker både pårørende og beboere stor tilfredshed med deres indsats. De udfylder en anden og mere praktisk funktion end de pårørende, men har ofte personlige relationer og kendskab, som gør dem vigtige i beboernes liv.

”

Hvis man fx er lidt i et hul, og man bare har det skidt, så kan de se det med det samme. Så tager de om dig, og så kan man jo bare græde lidt. Så får vi en snak om hvordan og hvorledes.

- Beboer

”

Man har jo ikke andet [end personalet]. Altså alle de andre de fatter ikke en skid af, hvad der foregår.

- Beboer

”

Jeg føler mig udpræget ikke ensom. Jeg har en rigtig god relation til medarbejderne her. Sosuerne og forstanderen, vi snakker godt sammen alle sammen.

- Beboer

”

Jeg kan takke plejehjemmet for, at jeg har det så godt i dag. De er der hele tiden, hvis man har brug for hjælp.

- Beboer

Tid, travlhed og stor udskiftning blandt personalet er desværre tilbagevendende temaer, som kan gøre det vanskeligt at opfylde beboernes individuelle behov for meningsfuldt samvær. Det betyder noget i forhold til om personalet kan være med til at afhjælpe ensomhed og facilitere fællesskaber.

”

Med vor tids besparelser kan det være svært at give den der individuelle tid til alle beboere hver dag. Det kan være meget svært for personalet, tror jeg”

- Pårørende

”

Det er så dejligt, når der kommer dem, der plejer at være her. Så skal de ikke spørge om tusind ting. Så kan man snakke og hygge”

- Beboer

”

Nogle gange så synes jeg ikke, det er værdigt, at mennesket ikke bliver set. Og det er meget meget ensomt, hvis man ikke ser det menneske, man har med at gøre. Og det synes jeg må være den fornemmeste opgave.”

- Pårørende

”

Jeg får jo skiftet mit kateter fire gange i døgnet. Jeg bruger engangskateter. Det er jeg glad for, så får jeg lidt kontakt til dem også [personalet]

- Beboer

”

Min mand er ikke dement, men ualmindeligt kvik. Og derfor er det vanskeligt for ham at være på plejehjem. Så der hvor jeg tænker, at han er ensom, det er i kontakten til personalet. Der er det personalet, som skal behandle ham som den kloge mand, han er. Og det gør de ikke”

- Pårørende

Forslag fra pårørende og beboere til at understøtte en god hverdag på et plejehjem

- En gæstebog fungerer godt og giver beboeren mulighed for at holde styr på besøg, relationer, minder mm.
- Indflytningssamtale, løbende samtaler, en god velkomst og hjemmebesøg betyder meget for beboernes velbefindende og kan tage udgangspunkt i personcentreret omsorg.
- Aktiviteter og genstande som vækker minder er vigtige for beboerne og kan benyttes/laves af både pårørende og personale: Fotorammer, kollager, fotobøger, kreative aktiviteter med fokus på yndlingsfarver etc.
- De pårørende kan have stor glæde/gavn af at mødes og udveksle tanker om det at have en pårørende på plejehjem. Det kan være en stor følelsesmæssig belastning, særligt for de pårørende, hvis ægtefælle er kommet på plejehjem.
- Det er en god idé at overveje, hvordan beboerne sidder ved måltiderne. Bordplaner fungerer godt. På den måde kommer beboerne til at sidde blandt ligesindede til måltiderne, og det er nemmere for personalet at påvirke dynamikken i spisestuen. Det kan også være godt med fleksibilitet i forhold til hvor man spiser. Nogen ønsker eksempelvis at spise med en eller flere beboere fra en anden afdeling.
- Det er godt for beboerne at have andre relationer end pårørende og personale. Det kan fx være en besøgsven.
- Det er godt, når personalet bruger individuel tid på de enkelte beboere. Det kan fx gøres ved at bruge to minutter på at drikke en kop kaffe hos en beboer.
- Man kan som pårørende gøre meget for de andre beboere på et plejehjem ved at snakke med dem, lytte, tage sig tid og huske deres navne.
- Personalet må gerne være mere opsøgende. Det er ikke rart selv at skulle spørge om nogen fx vil gå en tur.

Fotos

Marie Skovgaard

Michael Drost-Hansen

Sundhed og Omsorg, November 2024