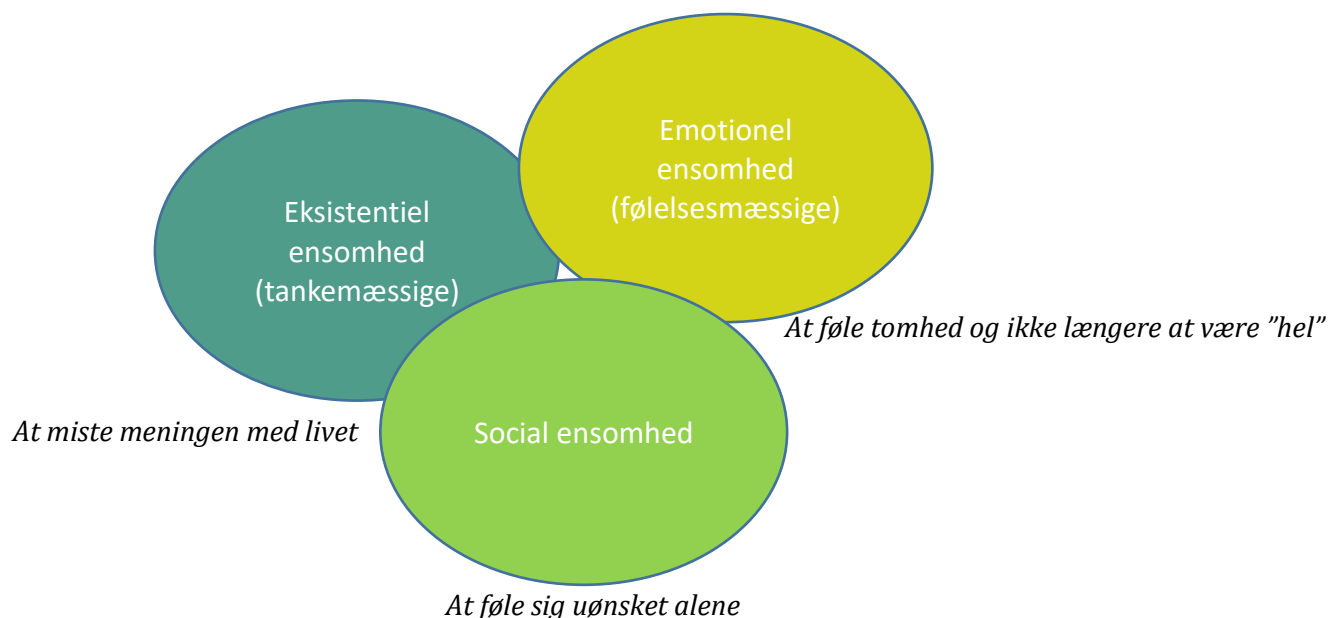


Viden om ensomhed.

Det er individuelt, hvordan ensomheden opleves.

Til at beskrive oplevelsen af ensomhed skelnes der ofte mellem tre dimensioner.

De tre forskellige former for ensomhed er nyttige at have kendskab til, da de har betydning for, hvordan ensomheden bedst muligt kan håndteres. De tre former er udtryk for noget forskelligt og skal håndteres forskelligt. De tre former for ensomhed hænger ofte sammen.



Den emotionelle ensomhed. Denne følelsesmæssig ensomhed kan opstå, når vi er i en livssituation, hvor vi mister nogen eller noget. Det kan give en følelse af at stå tilbage i verden som et halvt menneske, en følelse af tomhed og at føle sig helt fortabt.

Den følelsesmæssige ensomhed kan ikke fjernes ved at lave aktiviteter sammen i et fællesskab. Faktisk kan den forstærkes af at være sammen med andre, hvor tomheden ikke bliver mødt med forståelse. Emotionel ensomhed handler om at mangle nogen at dele følelser med også selvom, det er svært at sætte ord på.

Denne ensomhed kan kun lindres ved at blive mødt med nærvær, tålmodighed og en forståelse uden, at der bliver stillet krav. Det er vigtigt at blive mødt med en ydmyg respekt for og accept af, at det tager tid at nå frem til en erkendelse af, at sorg og savn både er en meningsløs og meningsfuld side af livet. En har sagt det sådan - "Det værste er ikke at tale om det, der er svært – det værste er at være alene om det".

Eksistentiel ensomhed. Denne form for ensomhed kan opstå, når spørgsmål om livet, døden og meningen med livet fylder i tankerne. Her er der tale om tankemæssig ensomhed.

Spørgsmål som: Kunne jeg have gjort noget anderledes? Hvorfor skulle det lige ramme mig? Hvad er meningen med mit liv nu? osv. er spørgsmål, som kan trænge sig på.

Disse emner kan være svære at tale om og sætte ord på. Det forudsætter at blive mødt med en respektfuld og nærværende samhörighed med et andet menneske. Og selv her kan det være svært at omsætte tanker til ord.

Opleves denne form for ensomhed vil det for nogle kunne være gavnligt at tale med en fagperson, som har kompetence indenfor dette område.

Social ensomhed: Det er vigtigt at slå fast, at vi kan være selvvalgt alene, men ikke selvvalgt ensom. Mennesker er forskellige mht. hvor stort behov man har for social kontakt er og det er vigtig, at dette respekteres af de mennesker, som man omgås.

Social ensomhed opstår, når man har oplevelsen af at mangle gode sociale relationer at dele bl.a. oplevelser, hverdag og samtaler med. Social ensomhed kan opstå, selvom man er i et fællesskab – her handler det om, at man ikke føler sig som en del af fællesskabet og dermed ikke oplever et nærvær fra andre.

Emotionel og eksistentiel ensomhed kan føre til social ensomhed, hvis ikke man er blevet mødt med forståelse for livssituationen. De mange nedlukninger pga. Corona har for nogle betydet, at det er blevet svært at tage skridtet til at komme hjemmefra, også selvom man faktisk savner nogen at være sammen med. De sociale færdigheder kan gå i glemmebogen og for nogle kan det være nødvendigt at få et blidt puf til at få genoptaget samværet med andre mennesker. Her vil et følgeskab også kunne få stor betydning, da det at komme selv kan være den største barriere.

Ovenstående beskrivelse af de 3 ensomhedsformer er med udgangspunkt i artiklen: Om at møde ældre ensomme. Elene Fleischer og Gert Jessen. Du kan læse den i sin helhed her:

<https://ensomhed.info/wp-content/uploads/2017/06/10775.pdf>