

Eldre og ensomhet

Thomas Hansen, FHI og NOVA/OsloMet

Psyk-IT 24.08.2021

INNHold

Om ensomhet

Folkelige antakelser

Forskning på eldre og ensomhet

Konsekvenser av ensomhet

Intervensjoner



Bilde: pixabay.com.

Alle andre bilder (om ikke annet er nevnt): Colourbox.

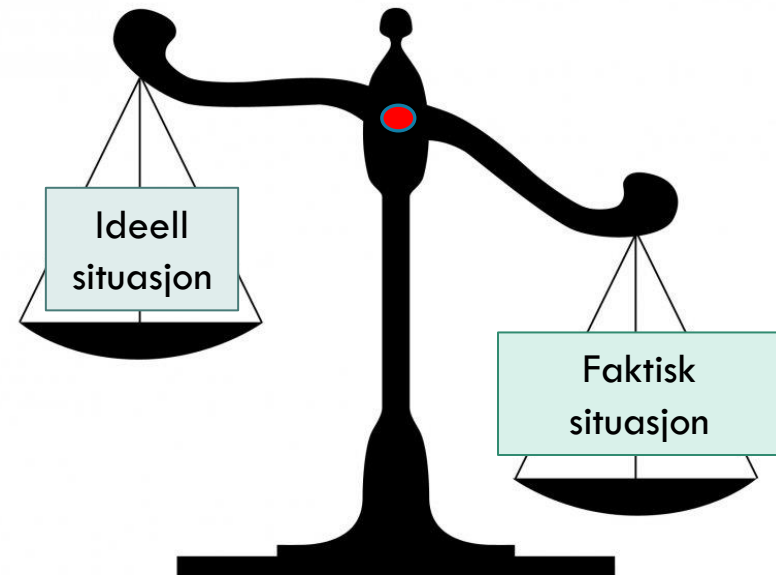
HVA ER ENSOMHET?

Ensomhet er en ubehagelig følelse som oppstår når

- Størrelsen på ens sosiale nettverk er mindre enn man ønsker
- Kvaliteten i en sosiale relasjoner er dårligere enn ønskelig

(Perlman & Peplau, 1981)

Ensomhet $\neq$ isolasjon



ULIKE TYPER ENSOMHET

- Situasjonsbestemt vs. kronisk
- Emosjonell vs. sosial ensomhet

Se f.eks. Hawkley & Cacioppo (2010), Svendsen (2015)



FOLKELIGE ANTAKELSER: ENIGHET MED PÅSTANDER

«Nesten halvparten av alle pensjonister er ensomme»

FOLKELIGE ANTAKELSER: ENIGHET MED PÅSTANDER

«Nesten halvparten av alle pensjonister er ensomme»

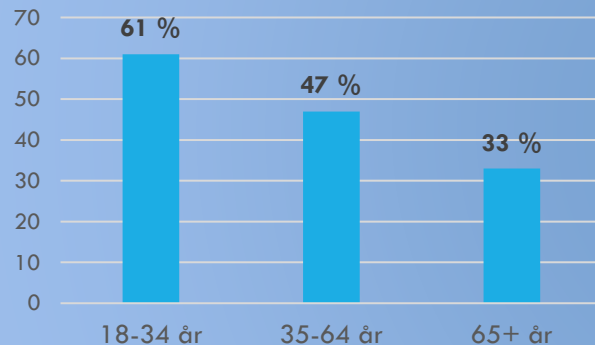
86% tror dette stemmer (svensk populasjonsutvalg; Tornstam 2007)

FOLKELIGE ANTAKELSER: ENIGHET MED PÅSTANDER

«Nesten halvparten av alle pensjonister er ensomme»

86% tror dette stemmer (svensk populasjonsutvalg; Tornstam 2007)

«Ensomhet er et seriøst problem for folk flest over 65 år»



Er ensomhet et seriøst problem for deg?
65+ år: **13%**

(USA; Abramsom & Silverstein 2006)

HVOR MANGE ELDRE ER «ENSOMME»?

*Nettavisen*Nyheter.

Hver tredje eldre er ensomme



Forskningen måler ofte den milde ensomheten

Thomas Hansen, forsker ved OsloMet, er en av forskerne i Norge som har viet mye forskningstid til ensomhet.

Han mener at de fleste som blir definert som ensomme i forskningslitteraturen, har en mild og normal grad av ensomhet. Dette er en type ensomhet som i stor grad utløses av sorg, tap og savn. Denne ensomheten blir mer påtrengende når vi blir eldre og mister folk rundt oss, mener han.

– Men på mange måter kan du si at dette er en del av livet og noe vi ikke så lett kan gjøre noe med som samfunn.

Når det gjelder den mer kroniske og alvorlige ensomheten, mener forskerne at den rammer mellom 6 og 8 prosent i befolkningen. Denne typen ensomhet er lav også blant de eldste.

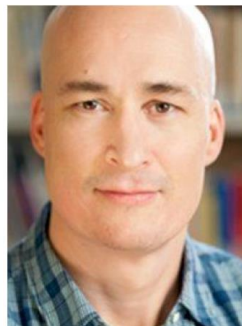
Den alvorlige formen for ensomhet er veldig sjelden i Norge, fastslår han.

God grunn til å bekymre seg

Selv om ikke ensomheten ser ut til å øke, gir forskningen politikerne støtte i at det er grunn til å bekymre seg for de som er ensomme.

Det er forsket mye på konsekvensene av å være ensom. Resultatene er nedslående. Immunforsvar, hjerte- og

ene som tyder på at ensomheten kan påvirke i samfunnet. (Foto: SSB)



Thomas Hansen, forsker ved OsloMet, mener at den alvorlige graden av ensomhet er sjelden i Norge. (Foto: OsloMet)

Forskning.no



Tv2.no

80.000 gamle plages av ensomhet:

Blant kvinner over 80 år oppgir 45 prosent, altså nær halvparten, at de er ensomme.

ULIK METODE — ULIKE ANDELER ENSOMME

- Mål på ensomhet: enkeltspørsmål vs flerleddsinstrument
- Grenseverdi: mild vs. alvorlig ensomhet
- Metode for datainnsamling: intervju vs. selvutfylling
- Aldersgruppe: unge-eldre vs. eldre-eldre
- Intensitet eller frekvens?
- 'Plaget av' vs. 'følt' ensomhet?

NorLAG

Den norske studien av livsløp, aldring og generasjon

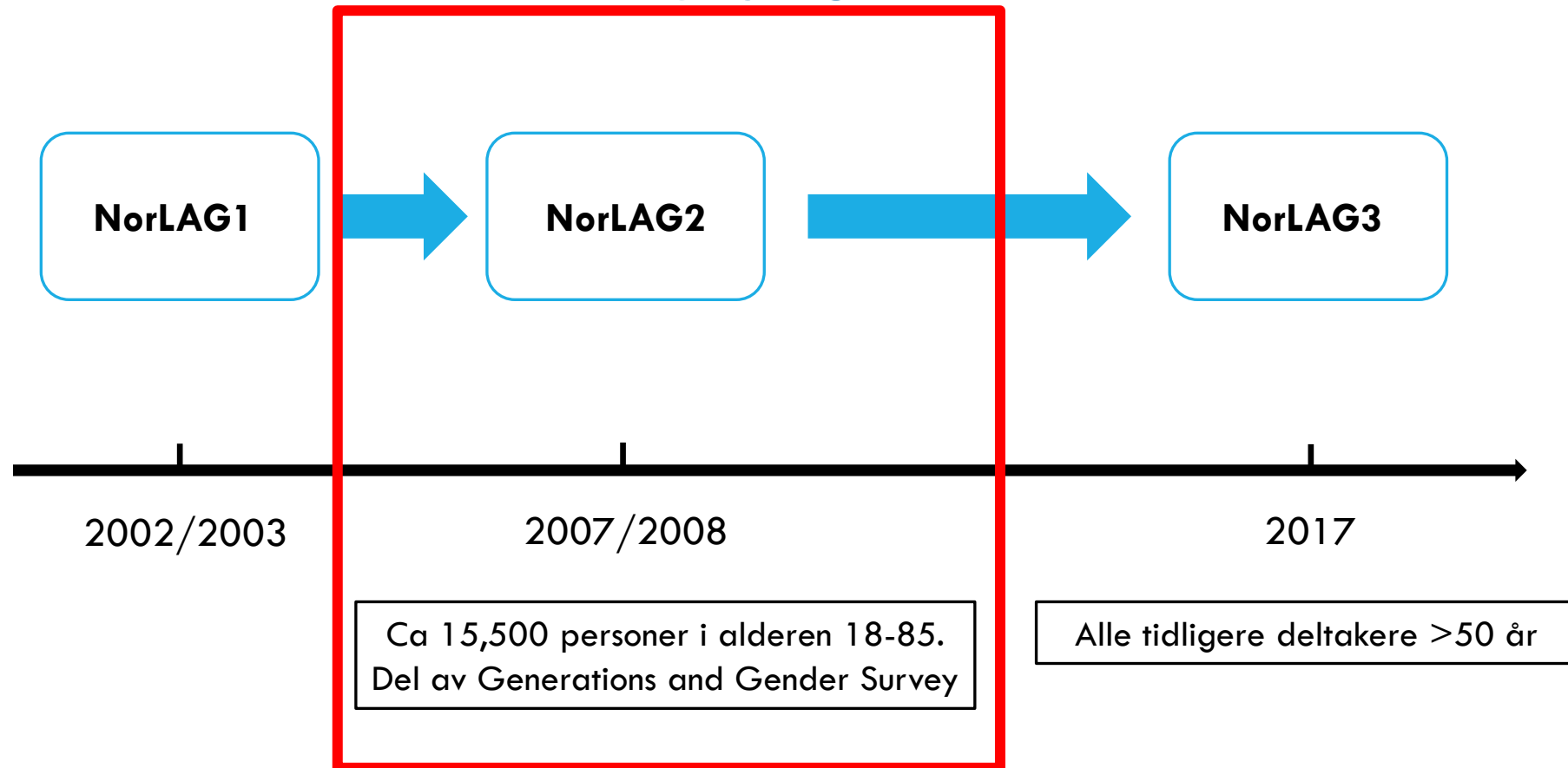


ÉN STUDIE – MANGE TEMA

A word cloud on a white rectangular background, set against a blue background with faint line art of people. The words are in various sizes and colors (blue, green, black). The most prominent words are 'omsorg', 'generasjoner', 'aldring', 'livsløp', 'helse', 'familie', and 'livskvalitet'. Other visible words include 'sykefravær', 'levekår', 'parforhold', 'besteforeldre', 'familierelasjoner', 'familieomsorg', 'mestring', 'vennskap', 'personlighet', 'hushold', 'naboskap', 'fritid', 'ensomhet', 'holdninger', 'politikk', 'livsstil', 'nettverk', 'naturliv', 'pensjonering', 'bolig', 'verdier', 'nærmiljø', 'frivillighet', 'helsevaner', 'tjenestebruk', 'hjelpebehov', and 'livshendelser'.

sykefravær levekår
parforhold barnebarn familierelasjoner
besteforeldre familieomsorg
hushold mestring vennskap personlighet
naboskap omsorg generasjoner
fritid ensomhet holdninger aldring livsløp nettverk
helse familie livskvalitet
pensjonering bolig verdier nærmiljø
frivillighet helsevaner tjenestebruk
hjelpebehov livshendelser

NORLAG STUDIEN



MÅL PÅ ENSOMHET I NORLAG

Enkeltspørsmål «Hender det at du føler deg ensom?»

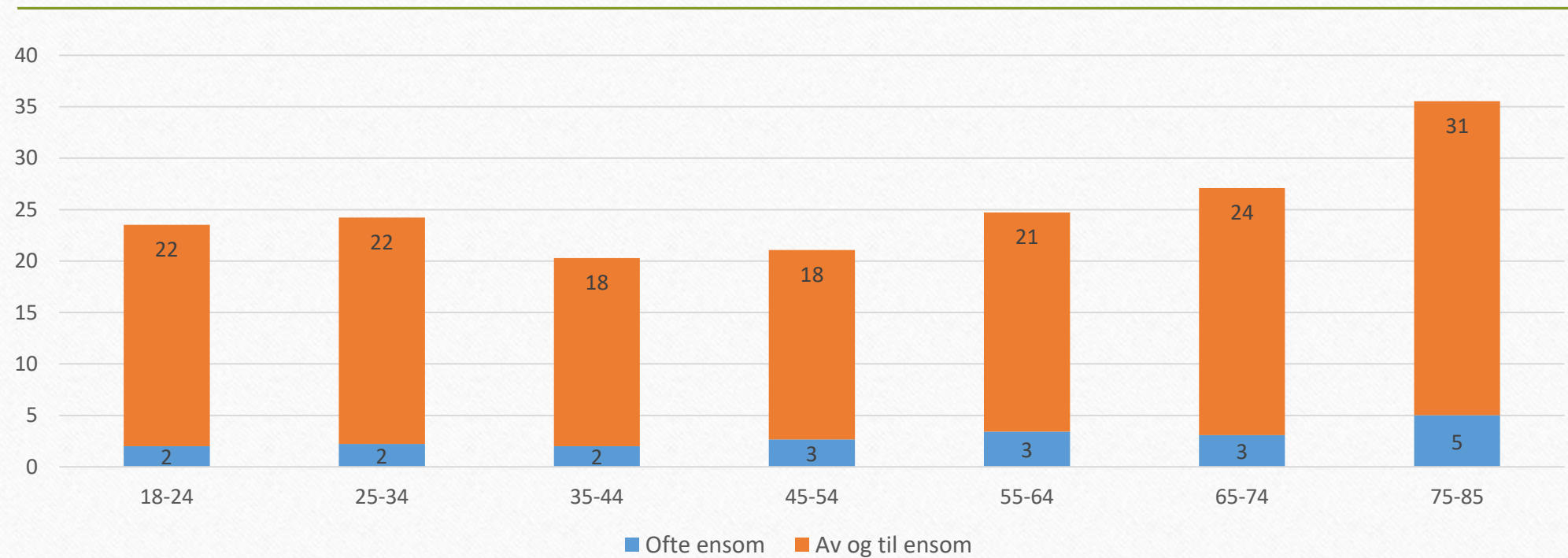
- Fra «aldri» til «hele eller nesten hele tiden»

6-ledds versjon av Jong-Gierveld scale ($\alpha = .75$)¹

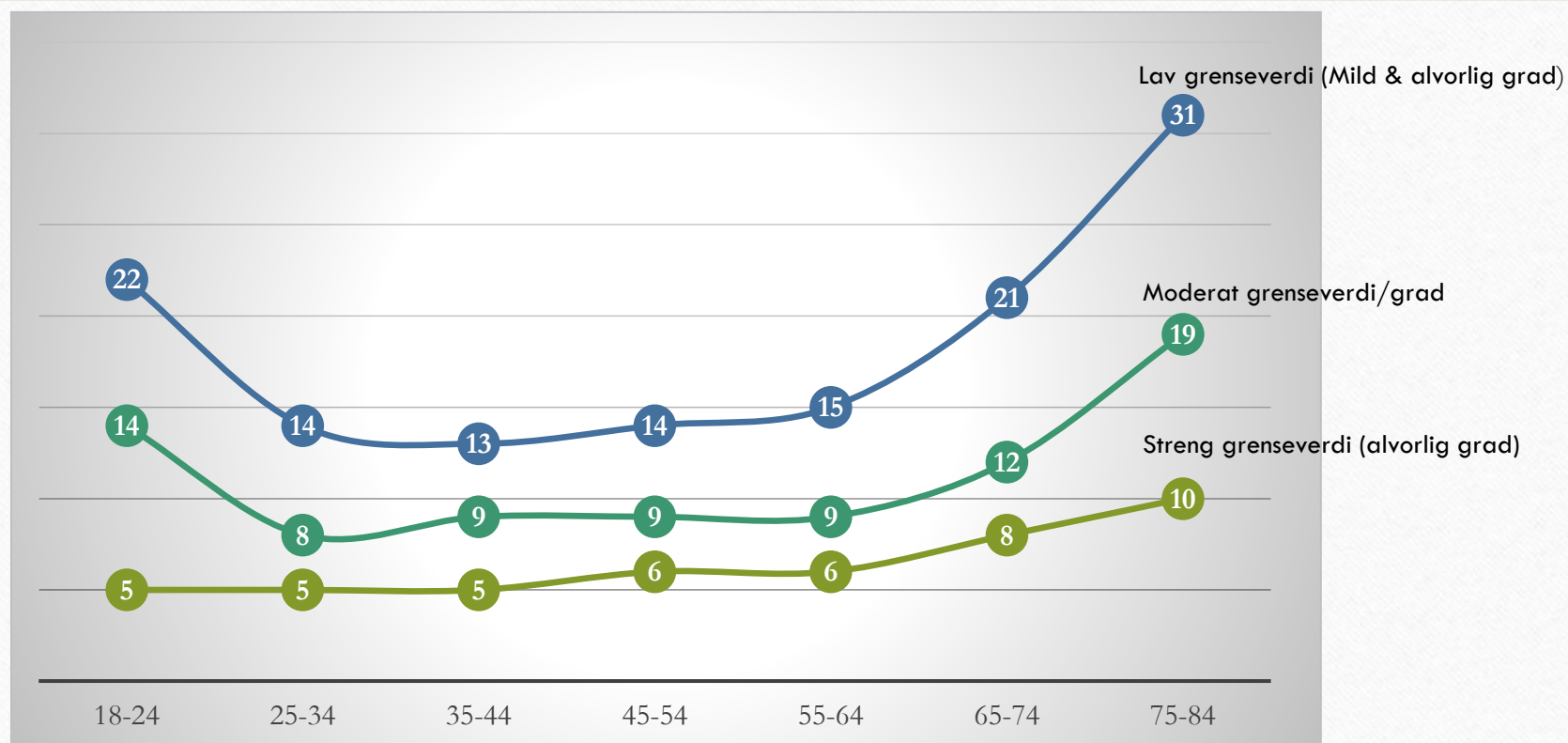
- F.eks. «Jeg savner å ha folk rundt meg»
- Fra «svært uenig» til «svært enig»

¹ Se Hansen & Slagsvold (2016) "Late-Life Loneliness in 11 European Countries: Results from the Generations and Gender Survey"

Ensom — «av og til» **eller** «ofte»

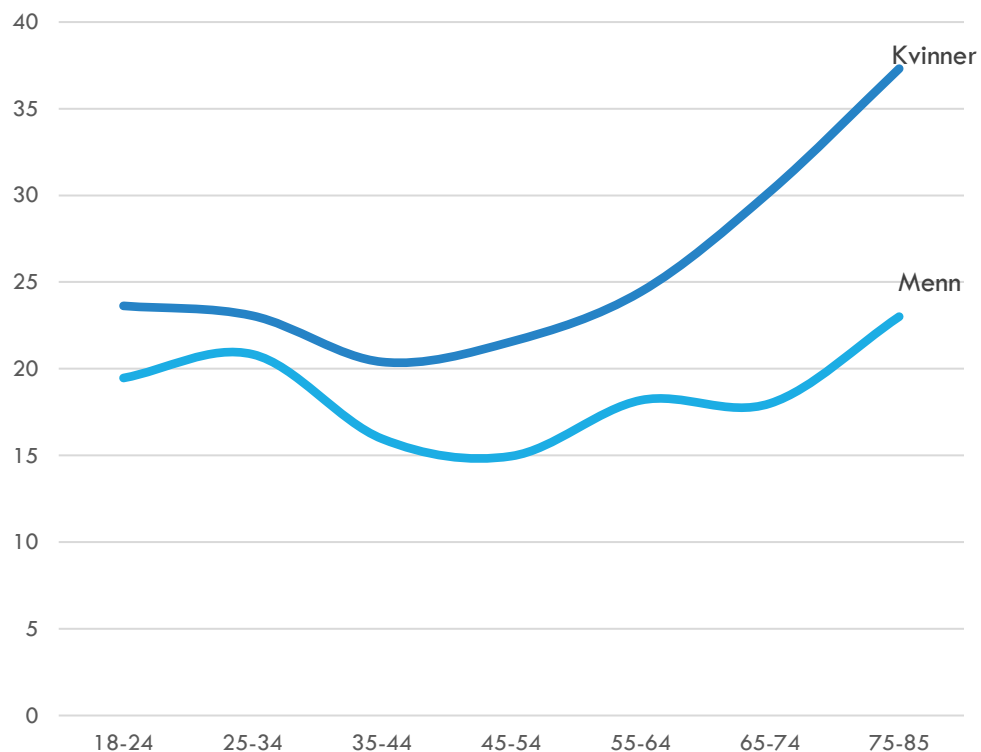


Ensomhet målt ved Gierveld-skalaen – grenseverdi er avgjørende!

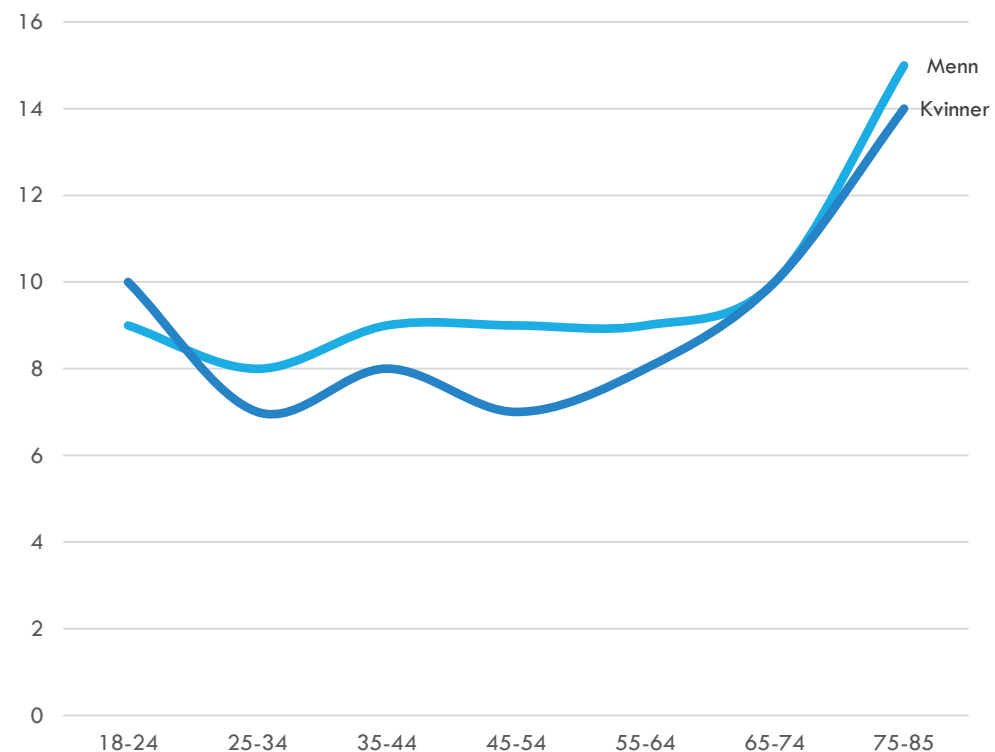


KJØNNNSFORSKJELLER I ELDRE ÅR?

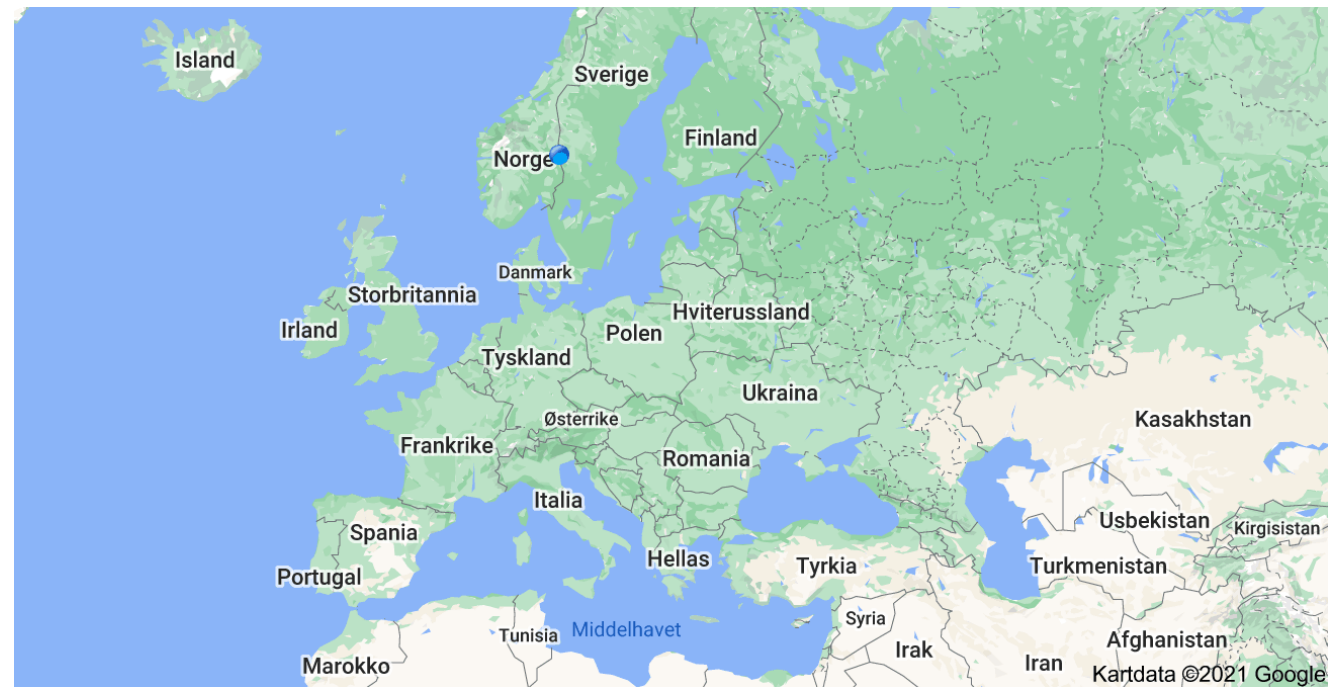
Enkeltspørsmål (Hvor ofte **ensom**?)



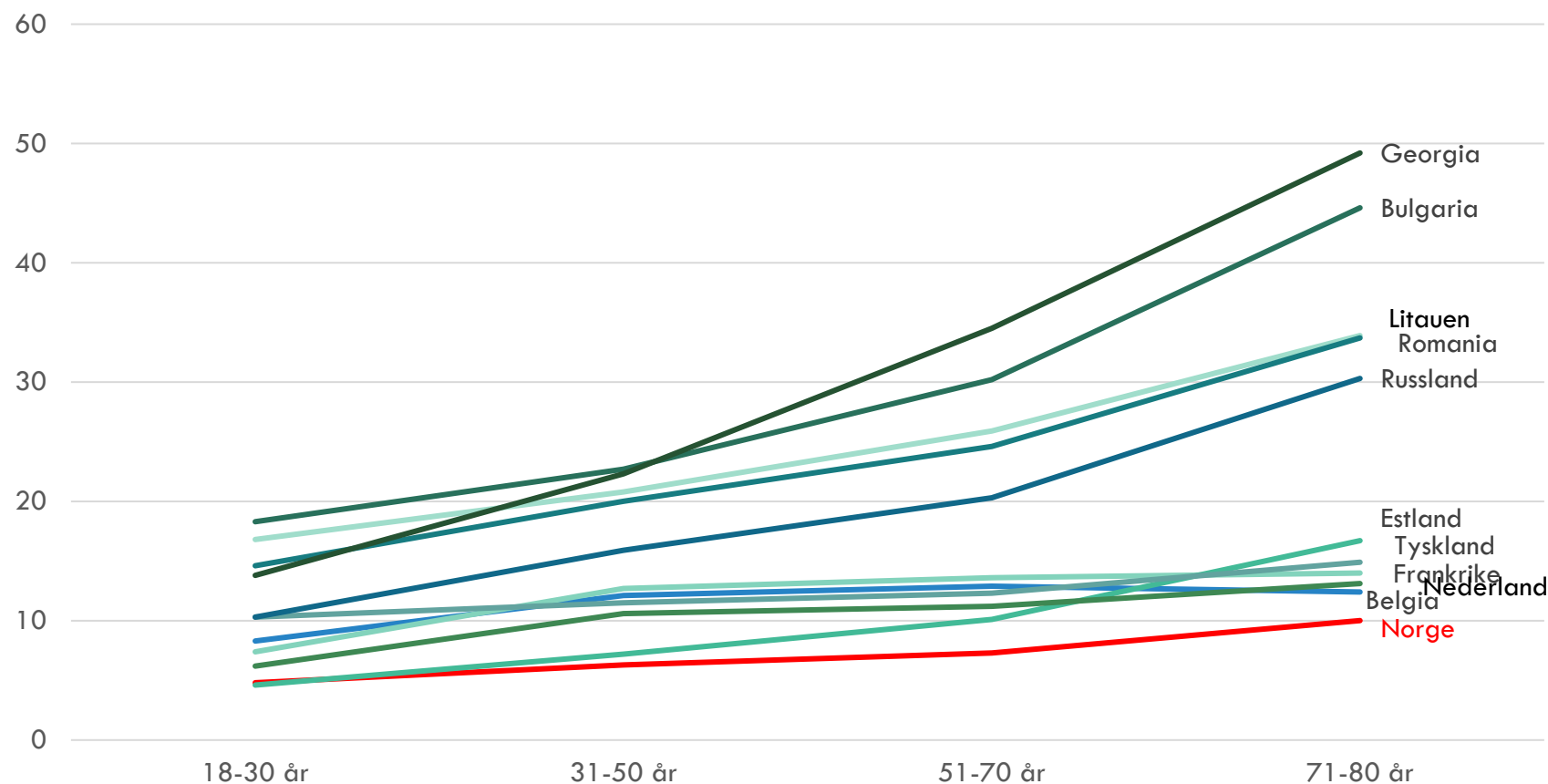
Skalamålet (unngår ordet "ensom")



EUROPEISKE FORSKJELLER?

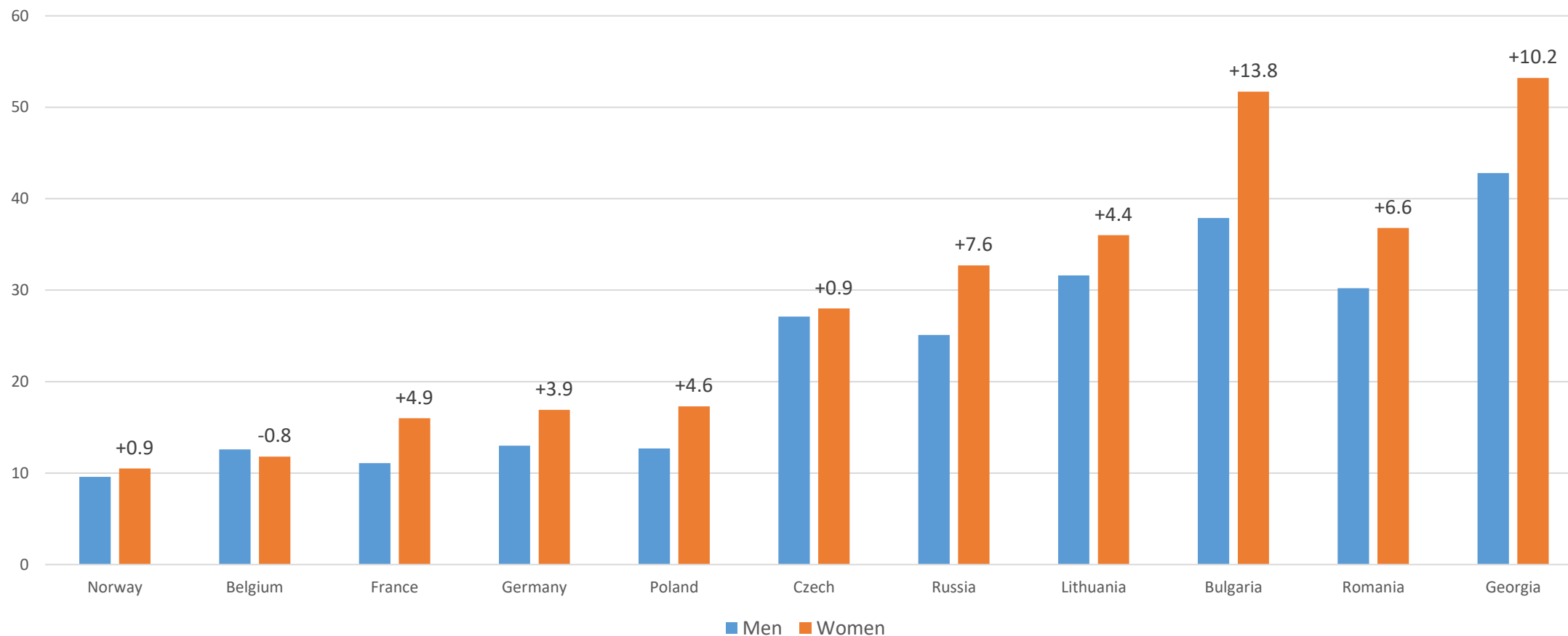


ANDELER «ALVORLIG ENSOMME» I ULIKE ALDERSGRUPPER



Data: Generation and Gender Survey (ca. 2008). Hansen & Slagsvold (2016)

KJØNNSFORSKJELLER I ALDERSGRUPPEN 70-80



FORKLARINGSFAKTORER - HVEM ER DE ENSOMME ELDRE?

- Bor alene, lite sosial kontakt, tap av nærpersioner
- Sviktende helse, nedsatt funksjon
- Omsorgsansvar
- Mindre sosioøkonomiske ressurser
- Psykologiske faktorer (tillit, personlighet, selvfølelse, mm.)
- Barn ingen «aldersforsikring» mot ensomhet

Hawkey et al. (2021)

For norske studier, se f.eks. Aartsen & Hansen (2020), Barstad (2021); Hansen & Slagsvold 2016; Lunde (2016), Nicolaisen & Thorsen (2014), von Soest et al. (2019)

ØKT ENSOMHET BLANT ELDRE?



Det har inte skett någon ökning av andelen äldre personer som upplever ensamhet över tid. Trots detta drabbas ett allt större antal personer, eftersom antalet äldre personer ökar i befolkningen.

Gjennomgang av nordisk forskning (2021)

Blir vi stadig mer ensomme?

PUBLISERT:

7. mai 2021

Verken norske eller internasjonale studier tyder på noen generell økning av ensomheten i samfunnet, men flere undersøkelser har vist en økning blant ungdom. Korona-pandemien ser også ut til å ha ført til mer ensomhet. Økningen fra 2012 til 2020 var særlig stor blant aleneboende under 35 år. Ensomhet er mindre utbredt i Norge enn i de fleste andre europeiske land.

FORFATTER: [ANDERS BARSTAD](#)

HELSEEFFEKTER AV ENSOMHET

Fysisk helse

- Immunforsvar, sykdom
- Blodtrykk, hjerte/kar
- Selvrapportert

Kognitiv fungering

- Demens

Mental helse

- Angst, depresjon
- Selvmord

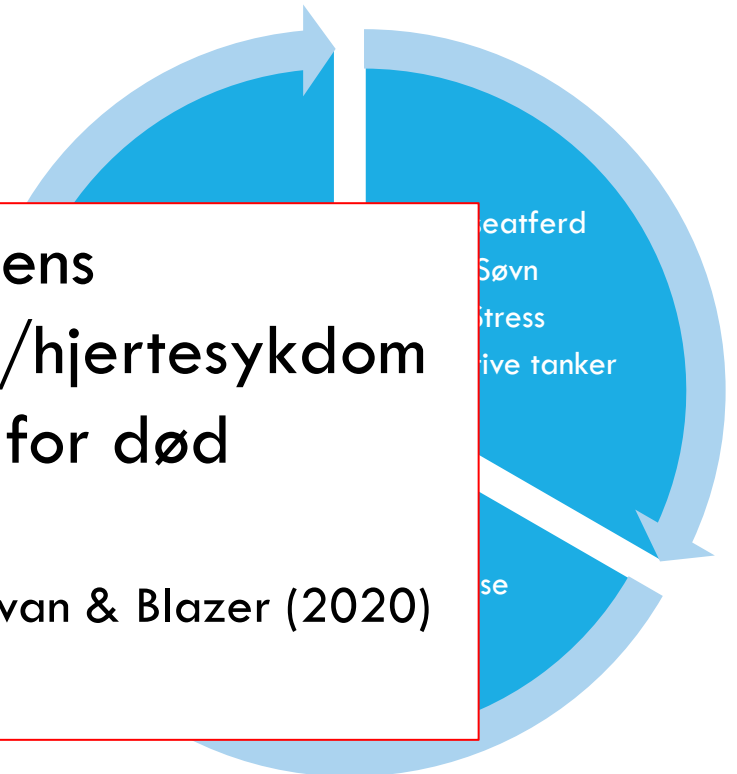
Død

Mekanismer

- ❑ 50% økt risiko for demens
- ❑ 30% økt risiko for slag/hjertesykdom
- ❑ 26% økt sannsynlighet for død

Meta-analyser oppsummert av Donovan & Blazer (2020)

Negative tanker, kognitive bias



MER OM **HELSEEFFEKTENE** AV ENSOMHET

- Hva er utslagsgivende?
 - Ensomhet, depresjon, meningsløshet?
 - Isolasjon eller ensomhet?

Overlappende faktorer med omtrent samme helseeffekter¹

- Alvorlig/kronisk ensomhet som er farligst²
- Større konsekvenser i eldre år^{1,2}

¹ Litteraturgjennomgang av Holt-Lundstad et al. 2015) ² Cacioppo et al. (2006)

ELDRES ENSOMHET PÅ DEN POLITISKE DAGSORDEN

 **Aldring og helse**
Nasjonal kompetansetjeneste



Fersk i rollen som eldreminister, men full av erfaringsbasert kunnskap: Åse Michaelsen. Foto: Martin Lundsvoll

Norges første eldreminister

Vil motvirke ensomhet hos eldre

09.04.2018 Bente Wallander (tekst) / Martin Lundsvoll (foto)

Norges første eldreminister er opptatt av sammenhengen mellom eldres sosiale liv og deres psykiske helse. – Gjennom forebyggende folkehelsearbeid kan man også redusere folks ensomhet, sier Åse

The New York Times

U.K. Appoints a Minister for Loneliness



Tracey Crouch, left, Britain's under secretary for sport and civil society, is to coordinate the government's response to loneliness. Stephen Pond/Getty Images for Sport England



Meld. St. 19

(2014–2015)
Melding til Stortinget

Folkehelsemeldingen
Mestring og muligheter



KAN ENSOMHET FOREBYGGES/REDUSERES?



KAN ENSOMHET FOREBYGGES/REDUSERES?

ANNONSE

ANNONSEINNSTIKK UTGITT AV EUROPEAN MEDIA PARTNER

MEDIA

4 LEDEKRONIKK – ANALYSE/STIL/NO



Harald Olmås Norheim

ENSOMHET KAN FOREBYGGES!

De fleste eldre i Norge lever gode liv. Men med økt alder øker sannsynligheten for å bli ensom. Svikende helse gjør det vanskeligere å delta i sosialt liv som før, samtidig som mange erfarer at ektefeller og nære venner faller fra.

Tre av ti personer over 80 år er ensomme. Det er ikke bare et problem for dem, men en av de viktigste folkehelseutfordringene vi har. Ensomhet bidrar til at man spiser mindre, sover dårligere, har et lavere aktivitetsskiv, får redusert fysisk og psykisk helse og lavere

livskvalitet. I verste fall fører ensomhet til en tidligere død.

Samtidig vet vi at å delta i et sosialt fellesskap og være i aktivitet og til nytte for andre er helsefremmende. Ensomme eldre går ikke bare glipp av gleden ved å være sammen med andre, men de går også glipp av helsegevinsten ved å være en del av et fellesskap. Derfor er det viktig at vi prioriterer tiltak som reduserer ensomhet.

Pensjonistforbundet er opptatt av forebygging. Vi ønsker flere fysiske møteplasser for eldre, samt hjelpe eldre til å

"Det er viktig at vi legger til rette for at eldre fortsatt skal kunne delta i samfunnslivet."

kunne bruke ny teknologi for å holde kontakt med omverden i eget hjem. Med prosjektet Morgendagens aktivitetssenter har vi utviklet hvilke ønsker og behov eldre har til ulike møteplasser, samt hvordan

kommuner og frivillige organisasjoner kan legge til rette for en aktiv alderdom. Samtidig holder vi kurs over hele landet i bruk av nettverk til sosiale verktøy for å kunne holde kontakten med barn, barnebarn, slekt og venner.

Institusjonsplasser er nå kun for de aller svakest eldre. De fleste eldre vil og må bo hjemme så lenge som mulig. Det betyr at flere står i fare for å bli aleneboende, samt at flere hjemmeboende vil ha helseutfordringer i forhold til sosial deltagelse. Kommuner bør derfor foreta forebyggende hjemmebesøk

for å kartlegge risikofaktorer. I samarbeid med brukeren kan man se hvilke tiltak som kan øke helsen og helsefølelsen.

Det er viktig at vi legger til rette for at eldre fortsatt skal kunne delta i samfunnslivet. Det er viktig med flere tilgjengelige boliger, gode kollektivtilbud, trygge gangveier og god tilgang på TT-ordninger. Øverste må også utfordres til å ta ansvar. Vi kjenner årsaker til og hvilke tiltak som hjelper mot ensomhet. Ensomhet kan forebygges!

Harald Olmås Norheim
Generalsekretær Pensjonistforbundet



“ Få tiltak har beviselig effekt

“ En politisk mobilisering mot ensomhet er et håpløst prosjekt (i Morgenbladet 02.10.15)

“....tiltak og intervensjoner har vist seg å ha begrenset eller uklar effekt
Lunde (2016)

FORSKNING PÅ INTERVENSJONER

- Gjennomgang av studier
 - Internasjonale oversikter
 - Nordiske studier (fra år 2000): 9 studier
- Utdanning, terapi, sosial støtte, psykosos. aktiviteter
- Vage og usikre effekter
- Anbefalinger:
 - Målretting mot spesifikk gruppe (kvinner, etterlatte, fysisk inaktive, psykisk uhelse..)
 - Brukermedvirkning i planlegging/gjennomføring
 - Kompetente og erfarne ledere



AVSLUTNING: MYTER OG FAKTA

Økt risiko for ensomhet i eldre år?

- Delvis sant: Ensomhet stabil til ca. 70-75 år, deretter økning

Vi blir stadig mer ensomme?

- Nei, ensomheten har vært stabil eller noe synkende

Mest ensomhet i individualistiske samfunn?

- Nei, mer ensomhet i familistiske/kollektivistiske land (i Europa)

Ensomhet er helseskadelig?

- Ja, på gruppenivå og dersom den er av varig/alvorlig karakter

Ensomhet kan forebygges?

- Blandede resultat. Skreddersydde tiltak kan ha en moderat effekt

REFERANSER

- Aartsen M.** & Hansen T. (2020). Social participation in the second half of life: *Encyclopedia of Biomedical Gerontology*. Academic Press, p. 247-255.
- Abramson A.**, & Silverstein, M. (2006). *Images of aging in America 2004*. Washington: AARP and the University of Southern California.
- Barstad A.** (2021). Blir vi stadig mer ensomme? SSB Analyse.
- Cacioppo J. T.** et al. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21(1), 140.
- Donovan N.** & Blazer D. (2020). Social isolation and loneliness in older adults: review and commentary of a National Academies Report. *Am J Ger Psych*, 28, 1233-1244.
- Hansen, T.**, & Slagsvold, B. (2016). Late-life loneliness in 11 European countries: Results from the generations and gender survey. *Soc Ind Res*, 129(1), 445-464.
- Hawkley, L. C.**, & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals Beh Medicine*, 40(2), 218-227.
- Hawkley** et al. (2021). Loneliness from young adulthood to old age: Explaining age differences in loneliness. *International Journal of Behavioral Development*
- Holt-Lunstad, J.** et al. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 227-237.
- Lunde, L. H.** (2016). Lever vi i ensomhetens tidsalder? Om ensomhet blant eldre. *Scandinavian Psychologist*, 3.
- Nicolaisen M.** & Thorsen K. (2014). Who are lonely? Loneliness in different age groups using two measures of loneliness. *Int J Ag Hum Dev* 78(3), 229-257.
- Perlman, D.**, & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships*, 3, 31-56.
- Svendsen, L. F.** (2015). Ensomhetens filosofi. Universitetsforlaget.
- Tornstam, L.** (2007). Stereotypes of old people persist. A Swedish, "Facts on aging quiz" in a 23-year comparative perspective. *Int J Ageing and Later Life*, 2(1), 33-59.
- von Soest, T.** et al. (2020). Development of loneliness in midlife and old age: Its nature and correlates. *J Pers Soc Psych* 118(2), 388.

Eldre og ensomhet

Thomas Hansen, FHI og NOVA/OsloMet

Psyk-IT 24.08.2021