

Ingers tankar



Ensam inte alltid stark



Tittade på ett avsnitt av Studio 65 där de diskuterade ensamhet. Ofrivillig ensamhet är störst bland den äldsta delen av vår befolkning.

Sverige har flest ensamhushåll i världen. Dock är det inte de ensamma svenskarna som lider mest av ensamhet utan det är folk i södra Europa.

Deltagarna i programmet sa att kvinnor upplever ensamheten i högre grad än män. Som regel dör män tidigare än kvinnor trots att kvinnor har sämre hälsa. De får ofta sämre vård då det är mannen som är norm även när det kommer till sjukvårdens åtgärder.

Kvinnor har som regel också sämre ekonomi då de haft lägre lön, kanske arbetat deltid och inte varit i förvärvsarbete lika länge som männen.

Ju äldre man blir desto fler försvinner ur ens omgivning då leden glesnar och människor dör eller blir begränsade av demens, sjukdom eller isolering.

Det finns också ett tabu om ensamhet. Det gör att till exempel den som mist sin make/maka inte är lika **gångbar** i sällskaplivet längre. Nästan så att man skulle tro att ensamhet är något som smittar.

Det är en stor omställning att gå i pension. Här är det nog männen som drabbas mest vilket kan förklara att de dör tidigare. Om allt för många sociala kontakter försvinner och man inte har förmåga att ta kontakt med nya människor eller har något meningsfullt att ta sig för är det lätt att bli nedstämd och tappa gnistan, även om man har lyckan att fortfarande ha sin make/maka i livet.

Ibland är den ena hälften frisk och kry medan den andra dras med någon åkomma i större eller mindre grad. Man kan ha fått nedsatt syn eller fått andra nedsättningar av tidigare förmågor som kan göra att tillvaron blir torftig.

Det finns de som är ensamma i en annars fungerande tvåsamhet. Den ensamheten är nog allra värst. Så beklagligt när två människor ham-

Ingers tankar



nar i den sitsen. De kanske skulle bli lyckligare helt ensamma? Livet är kort tycker de flesta, ändå fattar en del inte det förrän ödet knackar på dörren.

Något av det värsta en ensam människa kan råka ut för är när beskäftiga personer i omgivningen lägger sig i och försöker **hjälpa till** genom att tussa ihop en människa med en ny partner.

Det är inte säkert att en ny partner är bästa lösningen. Kanske är det bara en medmänniska som behövs. En kompis som delar ens intressen, kan följa med på en promenad eller gå med till gymmet, gå på bio, teater eller något annat. Kanske bara ha som pratkompis över en kopp kaffe.

Teoretiskt borde de som har många barn och barnbarn och andra släktingar inte vara ensamma men så är det inte alltid. Jag har märkt att i vissa släkter, oavsett hur många de är, så är gemenskap något okänt. I andra släkter deltar alla i varandras liv, håller kontakt och hjälps åt då så behövs.

Själv har jag inget emot att ta kontakt med de främmande människor jag stöter på i olika sammanhang. Ett vänligt leende eller några ord kan göra vilken dag som helst så mycket bättre.

Jag är så glad åt mitt lilla barnbarns familj och de kontakter jag har genom den, liksom åt mitt lilla men goda nätverk av vänner och bekanta, hjälpsamma grannar och de som bemöter mig väl i mitt dagliga liv.



Inger Klintberg Danielsson 25-03-01