

Kan man cykle plejehjemsbeboere væk fra ensomhed?

Det tyder på, at den sociale bevægelse Cykling uden alder kan være med til at mindske og forebygge plejehjemsbeboeres oplevelse af ensomhed



Maiken Stig; Cand scient san publ -Maikenstig@hotmail.com
Sara Lange; Cand scient san publ - Lange.sara@gmail.com



Cykling uden alder er en social bevægelse, hvor frivillige piloter blandt andet tilbyder ældre på plejehjem en tur i ladcykler, for at skabe livsglæde og muligheden for at forblive en aktiv del fællesskabet og nærmiljøet (Foto: forside fra kandidatspeciale)

Kan ensomhed undgås?

Den demografiske udvikling betyder, at ældre i fremtiden kommer til at udgøre en større del af befolkningen i Danmark end i dag. Denne udvikling kan skabe nogle samfundsmæssige udfordringer samt rejse etiske spørgsmål i forhold til hvilket samfund, vi ønsker at være en del af. Hvordan sikrer vi eksempelvis, at vi som samfund kan tilstræbe at alle borgere, så vidt muligt, får en god og værdig alderdom? En problemstilling vi allerede står med i dag, er at flere ældre, og især ældre på plejehjem, er ensomme.

Tidligere forskning peger på, at Cykling uden alder kan have en betydning for at forebygge og mindske oplevelsen af ensomhed. Netop dette var et af motiverne bag vores kandidatspeciale med titlen "Kvalitativ undersøgelse af Cykling uden alder - kan man cykle plejehjemsbeboere væk fra ensomhed?". I specialet undersøger vi først hvordan ensomhed opleves af plejehjemsbeboere som deltager i Cykling uden alder. Dernæst hvordan Cykling uden alder kan være med til at forebygge eller mindske oplevelsen af ensomhed blandt beboere på plejehjem. Vores speciale

Fakta

Cykling uden alder

Cykling uden alder er et globalt nonprofit initiativ, der startede som en social bevægelse i Danmark. Formålet er at give ældre beboere på plejehjem og i eget hjem, mulighed for at få en cykeltur af frivillige cykelpiloter i rickshawcykler. Sammen får de nye oplevelser, frisk luft og vind i håret.



er baseret på interviews, da vi ønskede at tage udgangspunkt i de ældres egne oplevelser og perspektiver.

Ensomhed er en personlig, kompleks og mangesidet oplevelse

Ensomhed er et tabubelagt og komplekst emne. For bedre at forstå hvad der på sigt kan gøres for at mindske ensomhed, synes vi, det gav mening først at få en større forståelse af, hvordan plejehjemsbeboere oplever ensomhed.

Vi kan se en tendens til at plejehjemsbeboerne beskriver ensomhed som en personlig, kompleks og mangesidet oplevelse, der rummer elementer af 1) *social ensomhed* - hvor man føler sig uønsket alene 2) *emotionel ensomhed*, hvor man føler sig udenfor fællesskabet, ikke føler at man hører til eller blive forstået og dertil føler, at man mangler positive meningsfulde relationer 3) *eksistentiel ensomhed*, hvor man føler, at livet er meningsløst og tomt. Vores undersøgelse peger på tre temaer, som kan give en større forståelse af, hvordan ensomhed opleves af plejehjemsbeboere.

Fakta

Ensomhed

Ensomhed kan beskrives som en ubehagelig følelsesmæssig oplevelse, der kan have omfattende sundhedsmæssige konsekvenser. Når ensomheden bliver kronisk, kan ensomhed kædes sammen med nedsat livskvalitet, større dødelighed og mindre velvære.

Rammen for forståelsen af ensomhed

Det var gennemgående i vores undersøgelse, at plejehjemsbeboerne havde svært ved at snakke om ensomhed. Anden forskning viser, at det kan være fordi de ældre distancerer sig fra oplevelsen af ensomhed som en måde at undgå at blive stigmatiseret som "gammel og ensom". Derudover peger vores undersøgelse på, at plejehjemsbeboernes oplevelse af ensomhed bliver påvirket af *at miste*; *At miste* noget af kontrollen over ens fysiske og mentale formåen, at miste venskaber når man flytter på plejehjem og at miste ved dødsfald. Det *at miste* kan beskrives som et grundvilkår for plejehjemsbeboerne og kan være med til at give en forståelse for, hvorfor plejehjemsbeboere kan være særligt udsatte for at opleve ensomhed.

Dobbelt isoleret på plejehjem

Plejehjemsbeboerne fortæller, at de kan føle sig uønskede alene og isolerede fra andre beboere på plejehjemmet. Samtidig kan de føle sig afskårede fra verden udenfor plejehjemmet og opleve at være afhængige af, at der kommer nogen og besøger dem. Dette kan give følelsen af manglende kontrol og at være ladet tilbage. Når beboerne tilgængæld oplever at få en følelse af frihed og få mulighed for selv at bestemme, kan det modsat være med til at holde ensomheden på afstand.



Meningsfuld dagligdag holder ensomhed på afstand

Plejehjemsbeboerne beskriver ensomhed som meningsløshed og tomhed i dagligdagen. Denne meningsløshed og tomhed er kendetegnende for den eksistentielle ensomhed og er

noget der fylder meget i plejhjemsbeboernes dagligdag. Plejhjemsbeboerne fortæller, at tomheden og meningsløsheden kan modvirkes ved at dagen brydes, eksempelvis med meningsfulde aktiviteter og meningsfuldt samvær.

Cykling uden alder indeholder mange gode kvaliteter

Vores anden del af undersøgelsen består af to temaer. Temaerne indeholder forskellige kvaliteter, der er specifikke for Cykling uden alder og som kan være med til at forebygge og mindske oplevelsen af ensomhed.

Meningsfulde fællesskaber

Vi ser at Cykling uden alder skaber muligheden for at plejhjemsbeboerne kan indgå i meningsfulde sociale relationer og fællesskaber. Under cykelturene skabes der positive relationer mellem pilot og passager samt passagerne imellem. Det kan give plejhjemsbeboerne en følelse af at høre til og være en del af et meningsfuldt fællesskab, der kan være med til at forebygge og mindske oplevelsen af ensomhed. Det man ser på cykelturene skaber grundlag for samtaler om et fælles tredje. Samtidig skaber cykelturene et rum, hvor beboerne kan nyde samvær uden samtale med piloten eller andre beboere. I denne sammenhæng bidrager stilheden såvel som samtalerne til at der opstår meningsfulde relationer. Alt dette kan modvirke beboernes oplevelser af at mangle nære og positive relationer samt følelser af ikke at blive forstået eller høre til.

Tak til

Specialet er udarbejdet i samvirke med Fonden Ensomme Gamles Værn og forskningsgruppen bag projektet *Når bevægelse bevæger* fra Statens Institut for Folkesundhed. Formålet med *Når bevægelse bevæger* er at undersøge, hvad det betyder fysiologisk, mentalt og socialt for mennesker, der ikke selv kan bevæge sig, at blive bevæget gennem andre.



Meningsfulde oplevelser

Vi ser, at Cykling uden alder har mange kvaliteter, der skaber meningsfulde oplevelser for beboerne. Beboerne oplever, at cykelturene bryder dagen på plejehjemmet, skaber sanseinput og en følelse af at kunne nyde nuet. Samtidig kan beboerne få lov til at opleve gensynsglæden ved at genbesøge deres tidligere nabolag og mindes gamle minder. Det har en stor betydning for beboerne at blive set og lagt mærke til på turene, og der skabes en bro mellem plejhjemsbeboeren og verden udenfor i det fysiske møde med omverdenen. Derudover er det at have en mulighed for selv at bestemme og tage nogle valg på cykelturene et vigtigt element af den meningsfulde oplevelse. Det at kunne bestemme hvor man gerne vil hen åbner op for muligheden for både at tænke over og snakke om noget man har lyst til, noget man gerne vil opleve og noget at se frem til. Dette kan være med til at styrke beboernes identitet og modvirke oplevelsen af ensomhed.

Et vigtigt stykke arbejde

Samlet peger vores fund på, hvordan det at deltage i Cykling uden alder kan virke identitetsstærkende samt forebygge og mindske oplevelsen af ensomhed. Udover tyder det på, at Cykling uden alder kan være med til at forebygge og mindske oplevelsen af ensomhed, ønsker vi at fremhæve, hvor stor en forskel alle de frivillige kræfter, der står bag den sociale bevægelse Cykling uden alder gør. Det er helt tydeligt for os, at Cykling uden alder berører de ældre dybt, og gør en forskel i deres dagligdag.

Vi håber, at vores speciale kan være med til at sætte et større fokus på emnet og dermed bakke op om det vigtige arbejde der udføres af Cykling uden alder og Fonden Ensomme Gamles Værn. Derudover håber vi at kunne bidrage til at mindske det tabu og den stigmatisering der er omkring ensomhed, og bidrage til at ensomhedsoplevelsen bliver normaliseret og får et sprog.

Vil du være cykelpilot eller have Cykling uden alder til din kommune eller plejehjem, se mere på www.cyklingudenalder.dk

