



KØBENHAVNS KOMMUNE

Sociologisk undersøgelse

Ensomhed

Socialpsykiatrisk botilbud

Udarbejdet for Botilbuddet Dannebrogsgade / Saxogade af:

Kim Sander

Metode

Undersøgelsen er gennemført som ti individuelle interviews, á halvanden time med borgere på botilbuddet. Interviewet er afviklet i borgerens hjem.

Alle interviews er optaget på diktafon og efterfølgende transskriberet.

I undersøgelsen er der anvendt faciliterende teknikker, projektive teknikker mv. i forsøget på at komme hele vejen rundt om ensomhed og skabe adgang til dybere lag af ensomhedens væsen.

I undersøgelsen er der spredning på alder, køn og misbrug. Alle deltagere har erfaring med ensomhed i varierende grad.

Alle interviews er gennemført uden nævneværdige problemer, og de deltagende har vist både lyst og interesse for at engagere sig i projektet.

Formålet med undersøgelsen har været, at trænge til bunds i ensomhed som et kulturelt og sociologisk fænomen og herfra give medarbejderne, indsigt og nye ideer til at støtte borgeren der føler sig ensom.

Konklusioner

1. Ensomhed som eksistentielt tab

Følelsen af ensomhed

Ensomhed kan beskrives som en følelse af, at være anderledes i en verden hvor det falder andre naturligt at lykkes med familie, venner, arbejde osv.

Ensomhed er et symptom på at det svært at skabe relationer fordi man hæmmes af tvangstanker, selvkritik og angst. Dybt i den ensommes sind ligger angsten for at blive afsløret som en der forsøger at skjule sit sande jeg.

Ensomhed er at føle sig ekskluderet fra det hverdagsliv, hvor man skaber sig identitet og selvværd i omgang med andre - det man føler sig kaldet til som menneske.

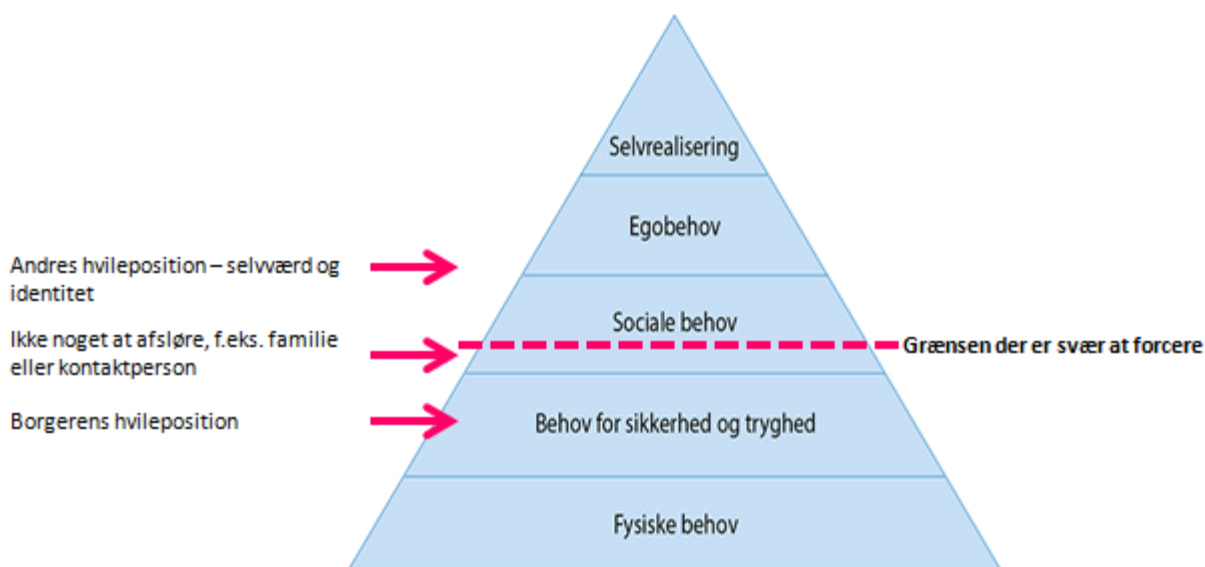
Ensomhed er at man ikke kan det man allerhelst vil – hvile i relationen med andre på tomandshånd uden diagnose eller misbrug.

"Samvær er som en eksamen for mig - dommeren begynder med det samme når jeg er sammen med andre – dommeren er inde i hovedet"

Den synlige vej ud af ensomhed er snævert fastlåst på at man lykkes i samvær som en forudsætning for at udvikle venskaber og parforhold.

Men des mere man tilnærmer sig andre des mere gør man sig sårbar, og des mere vil man åbne sig for at blive afsløret i modsætning til andre, der oplever voksende tillid når man nærmer sig hinanden.

Menneskeligt set er det mest naturligt for borgerne, at hvile i deres normalitet og få opfyldt sociale behov med de står til rådighed for samvær uden angst (ikke noget at afsløre) – f.eks. misbrugsfællesskab, familie eller kontaktperson.



Omvendt er det svært at tilnærme sig nye mennesker og bygge relationer der kan støtte op om selvværd, identitet og et stærkere kulturelt tilhørsforhold.

"Jeg er isoleret med min sygdom, jeg har svært ved at kontakte raske mennesker. Det er en form for ensomhed at jeg har svært ved at kontakte normale"

Nogle har stærke familiebånd som støtter og inviterer til små sammenkomster som man kan føle sig tryk i. Her hviler borgeren også i sin egen normalitet uden at det dog bidrager til styrket selvfølelse på samme måde som hvis man af egen kraft udvikler en tæt relation.

Værdien af at hvile i samværet med sin familie skal dog ikke undervurderes, og kan være den type relation man hviler allerbedst i.

Det samme gælder i forhold til de professionelle der er omkring borgeren – kontaktperson, frivillige m.fl.. Relationen giver en god følelse af at hvile i sin normalitet med en fortrolig, men det kan ikke tages til indtægt som øget selvværd.

Stigmatiseret

Indlæggelser og behandlingsdomme er stigmatiserende og mange har oplevet et peak i ensomhed ved et pludseligt frafald af relationer i den forbindelse.

Det samme peak i ensomhed kan være sket i forbindelse med fraflytning fra ens barndomskvarter eller at man mister en kæreste, bliver skilt eller ved dødsfald.

"Når andre hører om Sct. Hans så tænker de straks at man er gal i låget"

Tvangstanker om at andre ikke kan lide en pga. psykiatrisk diagnose er almindelige og kan være forstærket af kaotisk opvækst, misbrug i hjemmet, mobning osv.

Mange har boet på store institutioner som kan virke omklamrende med en fornemmelse af at være i et unaturligt miljø, hvor man er utryk ved medbeboere og personale.

Flere kan referere til situationer der har groet sig fast, hvor en læge, behandler eller andre patienter har påpeget ens mangler, eller fortæller at andre ikke kan lide en, uden at man klarer over hvorfor?

"Jeg var ved en revalideringschef, der sagde til mig at jeg kun var et halvt menneske, og så tænkte jeg at jeg kun kan envejskommunikation"

Selv tilliden til nære familierelationer kan knækkes af, at en ligegyldig bemærkning overfortolkes som et angreb på ens mindreværd. Flere beskriver sig selv som familiens sorte får (skam).

"Min søster har sagt at hun vil bekæmpe nasseri... hun brugte ordet 'nas' – hun kan ikke lide at jeg nasser på samfundet. Jeg tænker at de trækker sig fordi jeg har fået førtidspension"

Nogle oplever at andre stirrer og føler sig provokeret eller utilpas fordi stirren føles stigmatiserende.

"Når folk stirrer på en kan man virkelig få det dårligt. Alle stirrer, børn og voksne"

Mindreværd

Mindreværdet er så stort, at man som udgangspunkt er bange for at møde andre – bange for at de reagerer bekræftende på ens mindreværd. Nogle kan være angst for at møde andre, allerede inden mødet.



Det er næsten umuligt at undslippe angst og tvangstanker fordi det opleves at usikkerheden lyser ud af en, og at man altid er i farezonen for at blive afsløret.

”Men de må dømme mig som jeg er. Det har jeg accepteret – jeg føler at det lyser ud af mig”

Man kan ikke skjule sig fra det – man er anderledes i forhold til at andre har travlt med deres eget liv. Toget buldrer derudaf, mens man selv er sat på perronen og fanges i en lammende selvkritik, når man prøver at nærme sig andre.

MINDREVÆRD	REAKTIONER I MØDET MED ANDRE
• Diagnose • Bor på et bosted • Førtidspension • Ikke rutiner hvor jeg er aktiv hver dag • Ingen kæreste eller nære venner • Ikke et almindeligt fritidsliv	• Vrøvler • Misforstår ting • Ryster • Tavs • Stivner • Støder andre

Berøringsangst

Forskellen til andre kan udmåles i en udbredt opfattelse af andre som kunstige, syntetiske eller firkantede og som svære at tilnærme sig uden at få berøringsangst.

"Jeg kan ikke lide ham. Han er den firkantede type. Han kan virke overfladisk fordi tingene ikke påvirker ham ligesom de påvirker mig"

Andre mennesker opleves som empatiske i modsætning til en selv som vrøvler, taber fokus eller bliver tavs hvis man forsøger at gå i dialog.

"Jeg har smaddersvært ved at udtrykke mig selv og så får jeg lyst til at dø"

Følelsen af at komme tæt på andre ledsages af følelsen af man blotter sig (siger mere), bliver tiltagende sårbar og kan føle sig urimeligt angrebet.

"Jeg har det med at fortælle andre om mine drømme, og så sagde hun: Du interesserer dig jo også for psykologi – det var nærmest angribende – det var lige som om at det var forkert at interessere sig for psykologi"

Resultatet kan være, at man trækker sig pga. skam (bægret med mindreværd flyder over) og måske finder en forklaring i at ens relation er umoralsk og ikke vil anerkende en for at man forsøger så ihærdigt at ligne andre ved f.eks. at trappe ud af misbrug eller gå til aktiviteter.

"Hun sagde – du hører ikke efter, og det skammer jeg mig over. Skammen er det allervigtigste"

Hvis kontakten ophører, kan det også opleves som en lettelse fordi man slipper ud af øvelsen med at ikke at afsløre sig selv (man hviler ikke i det).

Mødet med andre

Enkelte borgere på botilbuddet kan lejlighedsvist begå sig i grupper af folk de ikke kender, men de fleste vil forholde sig tavse hvis der er flere omkring dem.

"Jeg ved ikke hvad jeg skal sige – det er min store kamp"

Den første forsvarsmekanisme der træder i kraft, når man er usikker er tavshed. Hvis man ikke siger noget kan man ikke afsløre noget, men man kan fremstå som ubegavet, hvilket dog er bedre end at fremstå som en der forsøger at skjule sandheden om sig selv.

Der er eksempler på borgere fra botilbuddet der holder sig væk fra de lidt større familiearrangementer fordi der kan være fætre og kusiner man ikke kender, og at man derfor kan komme i farezonen.

Det er symptomatisk at handlinger der løfter selvværdet drives af en tanke om at man skal præstere – at man ikke kun skal vise at man kan hvile i samværet, men også at man kunne skabe fremdrift og god stemning.

At man kan investere i relationen og udbygge den til at blive en ven eller måske en kæreste? For mange er det væsentligste pejlepunkt, at kunne finde en kæreste.

Der ligger et dilemma i at tilstræbe at hvile i relationer og samtidig udøve en stram selvkontrol, for ikke at afsløre sit sande jeg eller overmandes af angst.

- Jeg skal skabe et godt indtryk (præstere)
- De andre skal reagere anerkendende på det jeg siger (interagere)
- Jeg må ikke blive tavs eller vrøvlet (kontrollere)
- Jeg skal undgå pågående spørgsmål (navigere)
- Jeg analyserer hele tiden mig selv (evaluere)

Anspændt

Negativ selvkritik og lavt selvværd kan føles som en smerte af anspændthed (hvad skal jeg dog gøre?) og en form for indespærring fordi der ikke synes nogen vej ud.

"Det er en smerte at føle at jeg ikke er noget værd, fordi jeg ikke har nogen at være sammen med"

Man kører træt i at håndtere angst og tankemylder - både når man er i relationer og når man ikke er. I den forstand er ensomhed også opslidende.

"Jeg kan føle mig træt, når jeg er ensom – så har jeg lyst til at dø"

Når man ikke er i relationer kan man let fyldes af tanker om hvad man skal gøre, og fortvivles over ikke at kunne finde ind til en løsning der tager fat om problemet. Selvmordstanker er almindelige - man kan ikke leve med skammen.

"Jeg skammer mig over, ikke at have nogen at være sammen med. Det er buldertanker, jeg kommer ingen vegne fordi jeg tænker så meget"

1. Når jeg er ensom er det mest fordi Jeg er ANSPÆNDT

2. Det modsatte af at være ensom er KONTAKT

Mange føler sig rastløse, når de er alene og tanker om ensomhed trænger sig på. Rastløshed kan sætte sig fast som apati. I stedet for f.eks. at rydde op i sin lejlighed går man måske bare hvileløst rundt.

Komfortzone

Der er stor tryghed forbundet med at være i sin lejlighed, og det kan være svært at finde motivation til at trænge ud af komfortzonen.

I lejligheden ser man TV, kigger ud ad vinduet, hører musik, misbruger... et eller andet som er godt til at få de negative tanker væk..

Det kan være svært at erkende at man intuitivt drives af behovet for at være alene (tryghed) fordi man dermed slipper fri af at skulle føle sig utilpas i selskab med andre.

”Jeg foretrækker at være alene – det er løgn det jeg siger – jeg rækker ud... jeg føler meget befrielse når jeg går fra samværet med andre”

Des mere man tager den lette løsning og bliver underholdt i sit eget selskab des mere kan man ærgre sig over at man ikke får gjort noget ved sagen.

Der er tydeligvis en pinlighed eller skam ved ikke at kunne tage sig sammen, og bare ligge på sofaen eller være misbruger.

Det giver bedre selvværd at forsøge end ikke at forsøge. Men det giver dårligere selvværd at mislykkes. Flere har en oplevelse af at de isolerer sig i deres komfortzone.

”Ja, jeg isolerer mig i min lejlighed, jeg kan mærke usikkerhed over for andre mennesker”

Mange savner at kunne koncentrere sig om at læse som en mere konstruktiv tilgang til at udfylde tiden. Nogle er opmærksomme på at bøger kan være et samtaleemne.

Telefonen bliver brugt til at opsøge kontakt hvis isolationen i lejligheden bliver for påtrængende. Nogle ringer til tjenester og andre ringer til venner i misbrugsmiljøet.

Alle oplever at lejligheden kan blive omklamrende og har behov for at gå ud og foretage sig et eller andet. Det er ikke ualmindeligt at man bruger indkøbscentre, butikker mv. til at suge en normalitetsfølelse til sig.

2. Klassifikation og integration

Beboerne distancerer sig (klassificerer sig) fra syge og misbrugere, og orienterer sig mod fællesskaber uden diagnose og uden misbrug. Mange siger nej til at være privat med de andre borgere på botilbuddet, nærmest pr. refleks.

Som udgangspunkt kan privat samvær med andre på botilbuddet være godt mod kedsomhed, men næsten alle vil foretrække TV eller andet, som kan det samme (slå tiden ihjel) uden risiko for stress eller påmindelser.

”Jeg kan godt lide ham, men jeg vil ikke have ham herind – han ryster som et espeløv”

Der anlægges mange forklaringer (rationaler) på, hvorfor borgerne ikke løser problemet med ensomhed ved at komme hinanden mere ved. Eller måske konstaterer man, at det bare er sådan.

”Det er bare ikke noget vi gør”

Des mere man lykkes med relationer uden for botilbuddet, des mere afstand lægges der til borgerne på botilbuddet, ligesom der også holdes afstand, hvis man møder andre der kan anslås at have en diagnose eller på anden måde kan virke afvigende.

”Jeg vil helst ikke være sammen med psykisk syge”

Åbninger for privat samvær mellem borgerne på botilbuddet

- Misbrugsfællesskab
- Stikker lige hovedet ind – er du ok?
- Borgeren der ikke har relationer uden for botilbuddet
- Borgeren der kan støtte sig til en anden borger, når der ræktes ud

Det er dragende at tilgå et misbrugsfællesskab, der leverer på alt det man savner så inderligt, og giver en den fulde følelse af at hvile i sig selv, og slippe sin drænende selvjustits.

I misbrugsfællesskab er borgerne på botilbuddet åbne for at sætte kompetencer i spil med madklub, gøre klar til gæster og andre sysler der favner en følelse af almindeligt hverdagsliv.

Enkelte borgere ser af og til hinanden privat (stikker lige hovedet ind), hvis de har lært hinanden at kende, i forbindelse med aktiviteter eller måske er naboer. Det fornemmes at man gerne vil signalere at man er der for hinanden, uden at man har et ønske om at blive mere tæt.

”Måske er det lidt nemmere at tale sammen når man har samme sygdom – man kan lukke en ind”

I undersøgelsen er der et enkelt eksempel på en borger, der uden forbehold forsøger at tilnærme sig andre borgere på botilbuddet privat, fordi der ikke rigtigt er andre relationer. Borgeren føler sig dog afvist.

Der er tilsvarende et enkelt eksempel på, at en borger der nærmer sig andre borgere på botilbuddet som en ressource, med mulighed for at finde tryghed i at have en ledsager (en man hviler i) med til aktiviteter.

F.eks. tage uddannelse, gå i byen, gå til sport eller rejse sammen. Andre borgere på botilbuddet kan være en ressource til at nå et mål, men ikke løsningen i sig selv.

”Syge kan være godt selskab, men jeg mangler noget udefra der er sundt og raskt, det får mig til at tænke på min ungdom, hvor jeg var supersund og rask”

Aktiviteter på botilbud

Når man omgås i aktiviteter kan det være mere interessant at være i dialog med medarbejdere, fordi det giver normalitetsfølelse, hvis man ellers, kan hvile i det.

Det er oplagt at bruge anledningen til at få talt med personalet om svære ting og ting der presser sig på og som man måske ikke får talt med andre om?

Mange foretrækker aktiviteter hvor man deler oplevelser med andre borgere fra botilbuddet (biograf, foredrag...), og hvor man er sammen, uden at man nødvendigvis behøver at tale sammen.

Man kan også bare være tilskuer til aktiviteter. Dermed undgår man også påmindelser, der kan sætte en tilbage i bestræbelserne på at styrke sit selvværd.

Der er flere der melder helt fra på aktiviteter. Ud over at man ikke vil associeres med de andre borgere fra botilbuddet, kan det være en forklaring, at man har haft en oplevelse med en medarbejder som har udløst en stresssituation.

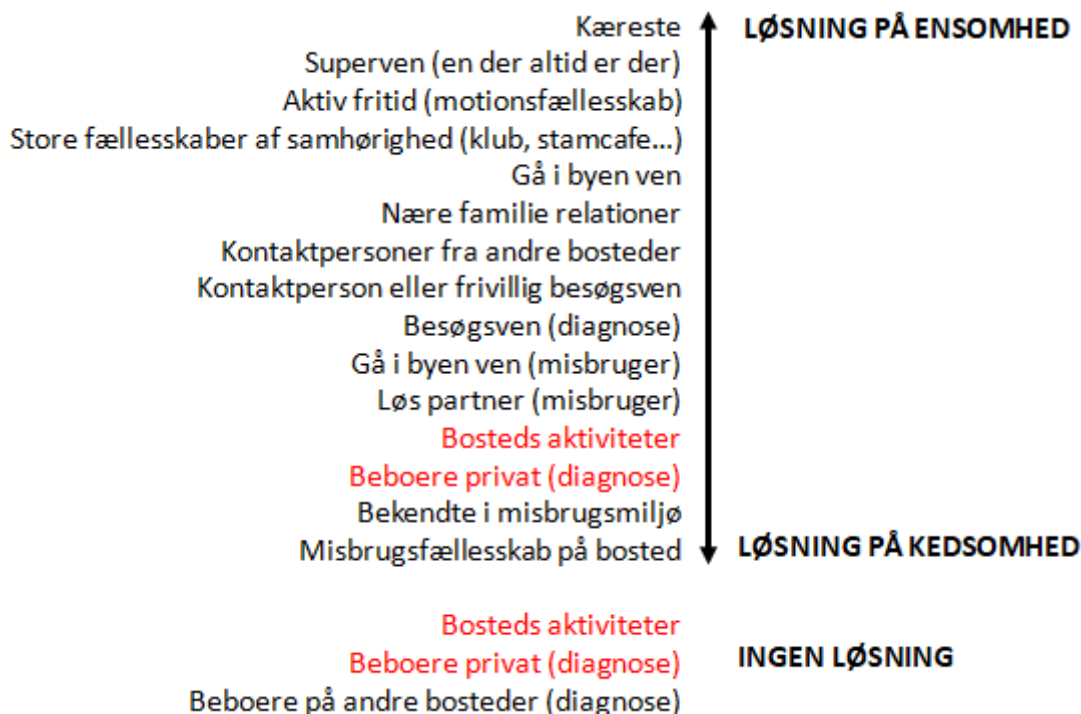
Nogle har så svag struktur på deres liv, at de ikke rigtigt kan overskue det her med at melde sig til eller være opmærksom på relevante tilbud.

Kategorisering af andre

Alle har i hovedtræk den samme kategorisering af andre mennesker, og det samme perspektiv på hvordan samvær med andre kan støtte en i:

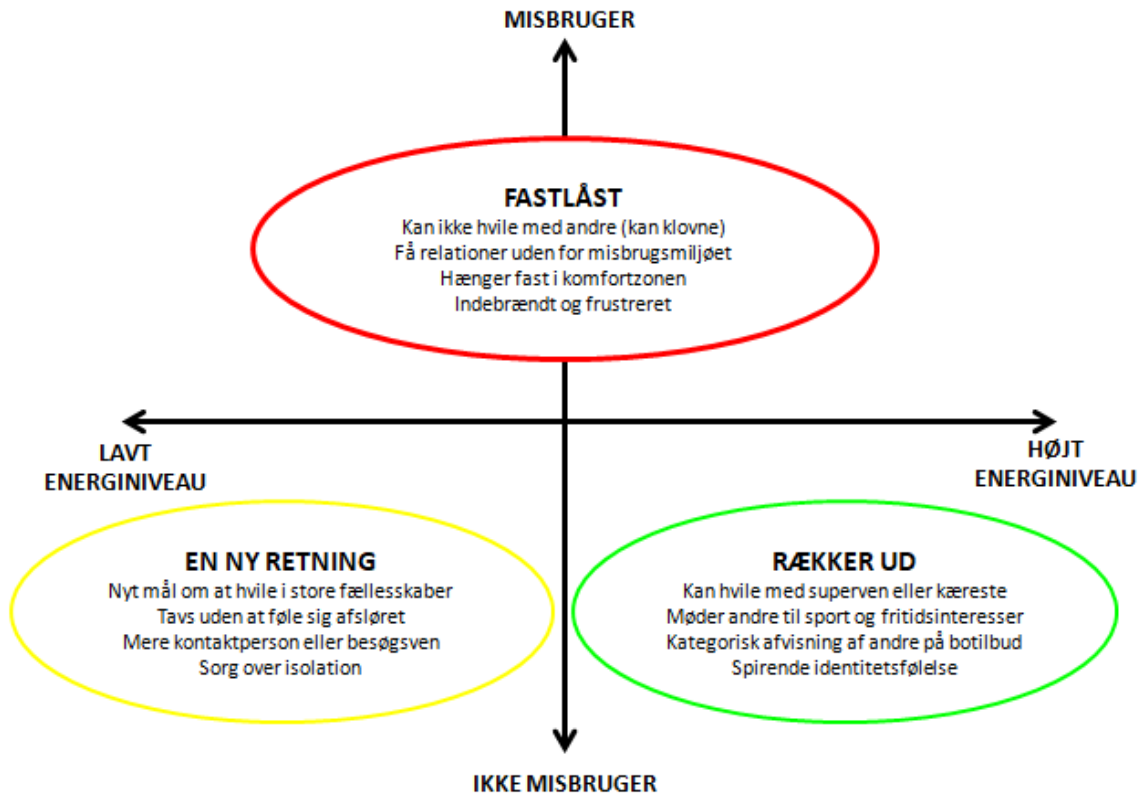
- Ikke at føle sig ensom
- Ikke at kede sig og føle sig alene

Aktiviteter og privat samvær med de andre fra botilbuddet (fremhævet med rød) kan afhængig af borgerens udgangspunkt veksle mellem at være en løsning på kedsomhed, eller ingen løsning.



3. Forskelle på ensomhed

Borgerne har forskelligt udgangspunkt og forskellige ressourcer for at tage kampen op. Undersøgelsen afdækker tre typologier med en ensartet tilgang til at imødegå kedsomhed og ensomhed.



Fastlåst

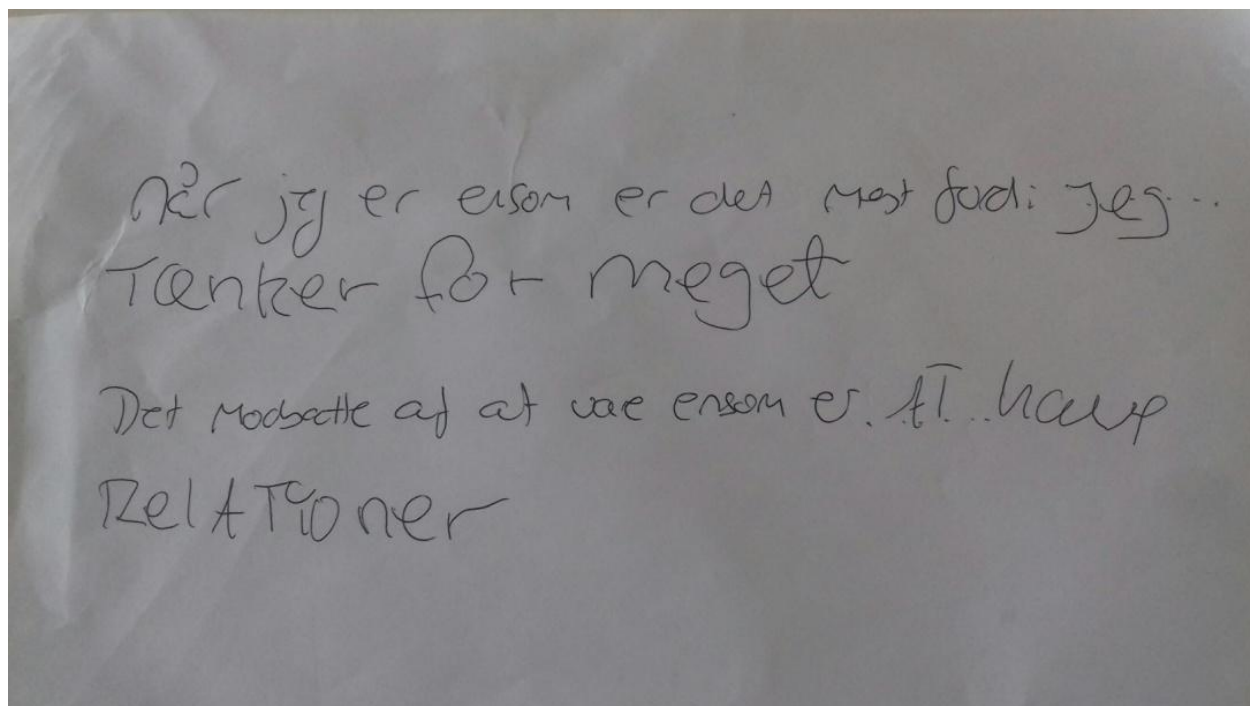
Især misbrugere fanges i ensomhed hvis de stopper i deres misbrug, fordi de ikke rigtig har andre relationer end dem fra misbrugsmiljøet.

"Der er perioder hvor jeg ikke tager stoffer og så har jeg ikke nogen at være sammen med eller ringe til – nogle gange kan jeg skamme mig over det"

Misbrugere har erfaring med, at deres netværk smuldrede da de blev misbrugere, og at det derfor (logisk set) må være muligt, at genetablere relationer hvis man stopper sit misbrug?

Når man alligevel ikke lykkes med venskaber eller en kæreste kastes man ud i tankemylder, håbløshed og frustration og ender nemt tilbage i misbrug.

"Så går jeg ned og køber nogle stoffer fordi jeg ikke kan komme videre – det er ikke særligt rart"



For misbrugerer der trapper ud er kontaktpersonen en væsentlig ressource, fordi der måske ikke er andre, når man lægger afstand til misbrugsmiljøet.

Når man bliver clean trænger ensomheden sig mere på og man kan opleve et yderligere tab af identitet, hvis man rækker ud, fordi andre vil se en som svag (mand).

Når man forlader et misbrugsfællesskab savnes der redskaber til at tage fat om ensomhed, eller i det hele taget at finde en retning?

"Jeg savner at jeg kan tage telefonen og ringe til nogen. Jeg føler mig værdiløs"

Fortvivlelsen kan komme til udtryk som indebrændt vrede som rettes imod hjemløse, narko prostituerede og andre udsatte, for at kunne finde en smule selvhævdelse.

På mange måder er misbrugerens identitetsprojekt baseret på fjendebilleder og negative stereotyper. Der er simpelthen ikke rigtigt noget brugbart at putte ind i sin egen identitet.

"Der er en masse idioter på gaden og i fitnesscenteret som jeg ikke snakker med"

Også de bofæller som man forsøger at lægge afstand til, når man trapper ud, udstilles som utroværdige og afventende på at udnytte ens svagheder.

For misbrugerer er det svært, at se sig selv blive bygget langsomt op og kæmpe sig frem til at lykkes. Det er mere attraktivt, at fokusere på hvordan man kan nærme sig piger og håbe på et lykketræf.

Det fornemmes, at misbrugerer ikke formår at gøre noget andet, og ikke drives frem af en tanke om, at man kan lykkes på realplan, men måske i højere grad på symbolsk plan – *har jeg et eller andet lortearbejde, så kan jeg bedre nærme mig en kæreste...*

Får man en kæreste er man lykkedes. Der er mere fokus på pokalen, end på det hårde arbejde.

Det er symptomatisk at misbrugeren når frem til, at det er personalet der skal skubbe på og sætte retning for, hvordan man kan lykkes i samvær. Man adresserer mere udvikling, som et håb om, at der sker en forandring udefra, end man selv formår at gøre noget ved sagen.

"Der er stor personaledækning her. De burde være bedre til, at få os til at bryde med ensomhed"

Misbrugere er mere hårdhudede, fordi de har almindelig erfaring i at skeje ud og klovne. Man er vant til at smide masken over for andre og hvile i sin egen normalitet i et misbrugsfællesskab.

Erfaringen giver misbrugeren den fordel at man godt kan finde anerkendelse og indre ro i at klovne (der er ikke noget at afsløre). Det er ikke ualmindeligt at misbrugeren påtager sig en klovnerolle eller er jovial – at man vælger den rolle der gør en mindst sårbar.

Klovnerollen rummer dog den svaghed, at den ikke er god til at udvikle nære relationer.

Et træk ved misbrugeren er, at selv i tilfælde, hvor der står en blinkende invitation til at opsøge en ven, vælger man alligevel at lade stå til.

"Jeg har en god ven og jeg har et åbent tilbud – det er mig selv der hænger i bremsen – jeg kan ikke gøre rede for det"

Man er så sikker på, at mislykkes, at det kan give bedre mening, at vide at man har en ven, man ikke opsøger, end at opsøge vennen og afsløre sig selv.

Svært ved at gøre sig fri af sin selvopfattelse som mislykket

Identitetstab hvis man rækker ud

Få eller ingen relationer uden for misbrugsmiljøet

Kontaktperson, personale og evt. familie dækker socialt behov

Forventning om at noget udefra løser problemet med ensomhed (patientliggjort)

Vrede og frustration over at pauser fra misbrug ikke i sig selv medfører en løsning

Negativ udvikling (mere ensom) med mindre jeg finder en kæreste

En ny retning

De der let bliver trætte (f.eks. ældre) har nærmest opgivet idealet om at indgå i ligeværdigt samvær med andre på tomandshånd, og derfra udvikle venskab og parforhold. Man har simpelthen ikke energi til det.

"Ja, jeg vælger ensomhed frem for at gå ud og møde andre"

I stedet søges der ind i større fællesskaber, hvor man kan gemme sig lidt og være uforpligtende sammen, f.eks. spise sammen.

Fællesskaber uden for bostedet er at foretrække, fordi det giver en følelse af samhørighed (vi er f.eks. fælles om at være ældre = integration) som skaber tryghed, samtidig med at man opholder sig i selskab med andre uden diagnose og uden misbrug (klassifikation).

"Jeg går i en klub, hvor vi sidder vi og hyggesnakker, og der er også nogle kondicykler. Jeg vil da gerne omgås de andre beboere, men jeg er mere tryk i klubben"

Der kan være dage, hvor man byder ind og der kan være dage, hvor man ikke byder ind. Det afgørende er at man har fundet et holdepunkt, for at hvile i sin egen normalitet.

Man føler sig belønnet (hviler i sin normalitet med andre) og finder anerkendelse heri, fordi man selv har skabt relationen.

"Hvis jeg er sammen med nogen så får jeg en belønning"

Som en konsekvens af at man når i mål med det der sigtes på, sker der en forløsning. Man gør sig fri af angst og får større selvværd - både når man er alene og når man er i det store fællesskab. Også skammen og de negative tanker fortager sig.

Tanken om at møde andre på tomandshånd er dog stadigvæk lige angstprovokerende, og når man er alene kan det stadigvæk føles unaturligt at man ikke gør noget for at finde en ven eller kæreste.

"Jeg har ikke lavt selvværd men jeg kan føle mig afsløret"

Afsavnet ved at vide, at man ikke kan slå helt til og møde andre på tomandshånd er tydeligvis til stede, men det er ikke så nagende fordi man har affundet sig med det, og har fundet en anden retning.

I stedet sættes et nyt mål, om at styrke relationen til sin kontaktperson eller frivillig besøgsven (ikke noget at afsløre) som kan åbne op for at man kan samtale frit om de vigtige ting og hvile i det.

Vejen ud af ensomhed synes indsnævret til at være mere tid eller bedre tid med personale og frivillige.

"Jeg ved at der er en vej ud af ensomhed – når jeg bor her er det mest personalet, dem ser jeg hver dag"

Cafebesøg med en kontaktperson fremhæves som et godt eksempel, på noget normalitetsgivende. Hvis kontaktpersonen er den rigtige og man 'klikker' er det næsten så godt, som det kan blive.

Hvis man ikke kan tale med sin kontaktperson om de vigtige ting, er det et tab og et symptom på, at man ikke er fortrolig med den eneste, der måske er at være fortrolig med.

1. Når jeg er ensom er det mest fordi ikke har nogen at være sammen med

2. Det modsatte af at være ensom er når jeg er sammen med nogen

For borgerne med lavt energiniveau, bliver ensomhed mere til et spørgsmål om kedsomhed. Man er fastlåst i at man kun har selskab, når man har tid med en kontaktperson eller frivillig, eller de dage hvor man mødes i det store fællesskab.

”Nej, jeg opsøger ikke andre mennesker, jeg kan ikke forklare det”

Der kan være dage hvor man føler, at man kan mobilisere mere. Men lige så hurtigt, som tanken melder sig (møde en anden på tomandshånd) gripes man af angsten for at blive udstillet med sit mindreværd.

I stedet for at være anspændt og utilfreds med sig selv kan man blive ramt af en sorg, ved at skulle være så mange timer alene (isoleret), uden at der tegner sig et billede af, at det kan ændre sig.

”Der er meget sorg forbundet med ensomhed”

Der er interesse for at deltage i aktiviteter og få flere timer sammen med personale. Borgeren oplever et få et netværk til de andre borgere på botilbuddet, men afviser at have privat samvær.

Tilgangen til andre på botilbuddet kan være forholdsvis afdæmpet. Man forholder sig mest tavst – måske er man bare tilskuer til aktiviteter? Det er let at finde ind i den rolle man kender uden for botilbuddet.

”Der var en aften med spisning i Dannebrogsgade – jeg talte ikke med nogen”

Der er en ærgrelse over at der ikke er fællesrum, sådan som det kendes fra andre institutioner, hvor man kan mødes med andre beboere uden at mødes privat, f.eks. se TV sammen.

Borgeren kan også være afskåret fra at deltage i længere gåture, fordi kræfterne ikke rækker til det.

En anden retning – nye fællesskaber af samhørighed

Hviler i sin egen normalitet og stigmatiseres ikke af tavshed

Ingen angst og skam (lykkes med bedre selvværd)

Har nærmest opgivet at møde andre på tomandshånd (afsavn)

Mere kontaktperson og mere besøgsven (min eneste fortrolige?)

Negativ udvikling i kedsomhed. Folk forsvinder, og der kommer ingen nye til

Rækker ud

De der rækker mest ud og får oplevelsen af at de kan hvile på tomandshånd i en relation de selv har skabt, har en fastere overbevisning om, at de kan trænge ud af deres ensomhed og er allerede godt på vej.

Motionsfællesskaber virker som det oplagte, hvor det er almindeligt at tilnærme sig andre langsomt, og samtidig kan man gøre noget godt for sig selv.

Borgeren anerkender sig selv når det lykkes, og når intuitivt frem til at man har sociale kompetencer, som er et fundament til at bygge videre på sin identitet.

Det er en stor sejr, at anerkende sig selv for at være klog som er et udtryk for en spirende identitetsfølelse.

”Det går mod mindre ensomhed fordi jeg er klog”

Samme følelse giver det at få en kæreste, hvor det pludselig giver mening, at holde sin lejlighed ren og pæn, og man har lyst til at gå til træning og finde identitet i at være pæn.

Det bedste er at finde en kæreste, også selv om det er en kæreste på kanten af misbrug. Når man i mål med en kæreste krakelerer mindreværdet og man begynder f.eks. at tage mere kritisk stilling til, hvem man har lyst til at omgås. Et klart sundhedstegn.

Ligesom misbrugeren kan drage nytte af at hvile i klovnerollen, er der også nogle der kan trække på deres erfaring med at være god til at finde kærester.

Det næstbedste er at finde en fortrolig ven – en man kan regne med selv om man har ladet masken falde, dog uden at man nødvendigvis har afsløret alt.

”Jeg har en Superven der ringer til mig dagligt, han ringer så jeg ved at min telefon fungerer og sådan noget”

Selv om man hviler i relationen kan der åbne sig sprækker. Et eksempel kan være, at hvis ens ven kommer på privat besøg, hvor man er mere udstillet og derfor mere sårbar.

”Jeg ringede til en og spurgte om han kom op til en kop kaffe, og det gjorde han, og så kritiserede han mit skab der så herrens ud. Jeg må godt selv sige når her er rodet men det kan være svært når andre siger det”

De der har fat vil strække sig langt, for at undgå, at tabe terræn i de kontakter de har skabt i. Der er styr på, hvor tæt man er og hvordan kontakter bidrager til et styrket selvværd.

De der prøver mest, er også de der når frem til en selvindsigt i hvordan man knækker koden til ensomhed.

”Vejen ud, er at turde række ud og turde fortælle hvordan jeg har det – jeg begynder at blive mere ærlig – mine selvmordstanker er på retur, og jeg begynder at få pakket ud”

Lykkes i relationer med tiltagende selvindsigt identitetsfølelse

Superven eller kæreste

Møder andre fast til motionsaktiviteter

Mere kritisk over for hvem man vil omgås

Tilgår stadigvæk andre med mindreværd og tvangstanker (men kæmper)

Positiv udvikling i ensomhed, fordi man har knækket koden

4. Alle kan finde åbninger

Der er mange eksempler på hvordan man kan nærme sig en følelse af at hvile i samvær med andre, og det kan fornemmes hvordan borgerne fra botilbuddet suger det til sig, når der byder sig en mulighed.

- Læser mens jeg kører i bus og tog sammen med andre
- Står sammen med andre mennesker i kiosken
- Sidder sammen med andre mennesker i parken
- Går alene i biografen
- Taler med personale på udflugter
- Taler med medarbejdere fra andre bosteder
- Frivillig besøgsven

"Jeg har jo også social kontakt når jeg er ude at handle"

"Jeg fik sådan en lettelse i kroppen. Jeg var nede og hente min avis og gik ned i parken og så på hundene der legede. Jeg havde lyst til at tale med de andre men jeg gjorde det ikke"

Bosted

Alene det at være på botilbuddet er et løft med stor gavn af medarbejdere. Flere fortæller at der kom ro på efter at man kom på botilbuddet. Man har fået mere struktur på sit liv med f.eks. førtidspension og lejlighed.

På botilbuddet har man bedre bolig, mere privatliv, og empatiske kontaktpersoner der også bidrager med selvværd og livskraft.

Botilbuddet hjælper med kontakt til f.eks. motionsklubber for udsatte, der værdsættes og benyttes af flere – svømning, fitness, badminton og tilsvarende, hvor man kan mærke sig selv og hviler bedre i sig selv.

Nogle har en ugentlig rutine i at dyrke motion, og de der ikke har virker stadigvæk begejstret, selv om de måske ikke har nok struktur til at kunne passe en fritidsaktivitet efter en fast rytme.

Der er måske nogen derude?

Mange har erindring til ungdom og tidlig voksenalder, hvor de lykkedes bedre med livet og ikke var tyndet af tanken om diagnose, medicinering eller misbrug.

"Jeg var populær i skolen og havde mange venner"

Man føler sig jo stadigvæk som sig selv og derfor er det en almindelig tanke, at man undervejs har mistet noget, som man kan finde igen hvis man prøver ihærdigt nok.

På den måde har borgerne ikke mistet håbet, og alle har mål og drømme for, hvordan deres liv kunne være anderledes og bedre.

Der er et eksempel, på en borger der har holdt fast i en gymnasieven og finder selvværd i samværet, og der er borgere der har venner de ikke har opsøgt.

Der er familierelationer der er bristet, men der er stadigvæk håb om, at de kan genetableres. Der er f.eks. en borger, der har forsøgt at skype med sin familie i udlandet, men har opgivet fordi teknikken driller.

Holder fast i håbet

Alle borgere vil helst holde fast, i håbet om at der er en vej ud af ensomhed og har nok en opfattelse af, at de kan gøre mere, selv om det kan virke svært.

- Misbrugerer kan rive sig fri af komfortzonen, og finde mål og retning for, hvordan man bringer sig selv i en position, hvor man er mere rutinemæssigt tæt på andre, med mulighed for at nærme sig i det tempo der passer. F.eks. motionsfællesskaber hvor man også kan komme af med frustrationer.

- De med lavt energiniveau kan måske få mere tid med frivillige, eller hjælpes ind i større fællesskaber af samhørighed, hvis de ikke allerede er det. Er barriererne for store, kan et erhvervsfællesskab med andre udsatte være en løsning.
- De der rækker ud, kan blive endnu bedre til at anerkende sig selv for at lykkes, og for at vise modet til at gå direkte på problemet, og udfordre angst og mindreværd igen og igen.

Både de der rækker ud på tomandshånd og de der rækker ud mod de store fællesskaber og personale, gør i princippet det samme - rækker ud så langt de kan. I undersøgelsen er der flere eksempler på kontakt med andre, hvor man kan finde tilnærmelsesvis hvile i samværet. Der kunne være mange flere.

- Voksenuddannelse
- Samtalegruppe
- Rygestopkursus
- Mindfulness
- Fitness
- Yoga
- Ældre klub
- Menighed
- Stam cafe
- Et slag billard på et værtshus

Andres anerkendelse

Ligeså angst man kan være i dialogen, lige så afvæbnet kan man blive at et sødt smil. På sin vis er det mest autentiske (ukodede) signaler der kan tages til fuld indtægt som anerkendende - f.eks. smil, latter, kram eller et klap på skulderen.

”Vi var til kroket og der var nogle kontaktpersoner fra et andet sted som interesserede sig mig for mig og jeg plaprede løs og de grinede af det jeg sagde. De hørte hvad jeg sagde og jeg følte mig helt i centrum. Vi snakkede frem og tilbage – det er en dag jeg husker”

”Hende der ser glad ud – hun er sikkert en sød pige – det har meget at gøre med måden man udtrykker sig på”

Måske er afstanden mellem den stigmatiserende stirren og et smil eller et fortjent skulderklap ikke så stor?

Boligen kunne være et sted, hvor mange kunne tage fat. Selv om den indre logik foreskriver, at man først finder en kæreste eller ven og derefter gør man noget ud af sig selv og sin lejlighed.

Lejligheden er en vigtig identitetsmarkør og måske kan man finde mere selvværd her, når det vil blive bemærket og anerkendt? Og så er man klar hvis man skulle få besøg.

Også påklædning og en god fremtoning, kan være en mulighed der overses, og hvor alle oplever et løft, hvis man føler sig velklædt blandt andre.

Måske man kunne træne i, at svare på svære spørgsmål om bolig, job mv. og have nogle samtaleemner og åbningsspørgsmål parat i mødet med andre.

Der er ikke rigtigt nogen i undersøgelsen der begår sig på sociale medier, hvor man kan finde anerkendelse (likes) og bedre mulighed for, at holde kontakt med familie, gamle skolekammerater, vennen man ikke kontakter osv.

Erhverv

Skånejob, beskyttede værksteder og medhjælp på væresteder giver struktur, og er godt mod kedsomhed, hvor interessen synes tiltagende, med at man ikke rigtig har nogle relationer.

Job blandt andre er en stor mundfuld og der er eksempler på at man bakker ud, mens job blandt udsatte er lettere at hvile i. Måske der kan være en balance, så man både kan forsøge sig i relationer og samtidig hvile i sin samhørighed med andre udsatte?

Den politiske dagsorden på beskæftigelsesområdet er også nået frem til borgerne på botilbuddet, hvor man erfarer, at også andre der ikke har et arbejde stigmatiseres i nyttejob og rammes af kontanthjælpsloftet.

At være i et erhverv, giver erhvervsidentitet og er et godt skub til at få mere selvfølelse. At have et erhverv gør en mere modstandsdygtig for besværlige spørgsmål, og kan ses som en forudsætning for at kunne gøre indtryk på en relation med kærestepotentiale.

”Man er udstødt hvis man ikke har noget arbejde”

Erhvervsidentitet er også symbolsk. Visitkort, uniform, kasket, kontrakt osv. er stærke markører til at stive selvværdet af. Alle er gode til et eller andet: Spille trommer, lave mad, anlægge have, male bygninger osv. og flere har også uddannelse og erhvervskarriere bag sig.

Måske man kan sætte borgernes kompetencer bedre i spil og samle sig omkring fælles projekter (erhverv) på botilbuddet faciliteter.

Der er antydninger af, at nogle borgere synker ned i komfort og omsorg fra personalet. Måske gården, de hvide vægge, de tomme opgange eller noget helt tredje, kan være rammen om et projekt, hvor borgerne opdager, at de kan bruge hinanden som ressource (anerkende hinanden)?

Der synes at være plads til at indlejre en kultur, hvor man ikke kun er tryk, men hvor der også stilles krav og hvor man kan opnå anerkendelse, for at præstere eller vise vilje til at styrke sammenhængskraften. At yde noget for fællesskabet giver også selvværd.