

ALDRING, ENSOMHED OG SOCIAL NAVIGATION

At kaste anker i nye relationer

MIKKA NIELSEN

„Det er en anderledes hverdag, det er det. Jeg kan somme tider ... jeg kan blive misundelig på folk, der har lov til at leve sammen i mange flere år.“ Sådan starter mit interview med Ernst på 83 år. Ernst fortæller om savnet af hverdagen med sin kone, efter hun er kommet på plejehjem, og om sine refleksioner over, hvem han kan dele sine tanker og hverdagslige udfordringer med. Jeg besøger ham som en del af et feltarbejde, hvor jeg over et halvt år fulgte et tværkommunalt initiativ, der var iværksat for at forebygge depression i alderdommen, og hvor jeg interviewede nogle af de ældre, der var udpeget som målgruppe for projektet. Initiativet er blot et i rækken af adskillige projekter der i disse år stables på benene, efter ensomhed og livskvalitet i alderdommen er kommet på den politiske dagsorden. Og dykker man ned i den stigende mængde af forskning om aldring og ensomhed – og herunder om ældres behov for relationer og deltagelse i aktiviteter som værn mod ensomhed – er der god grund til at beskæftige sig med emnet. Ifølge Den Nationale Sundhedsprofil (Sundhedsstyrelsen 2018) føler stadig flere danskere, og herunder særligt gruppen af ældre over 75 år, sig uønsket alene. Forskning viser desuden, at tab af ægtefælle, venner, mobilitet eller svigtende helbred kan lede til begrænsede muligheder for at engagere sig med andre (Due et al. 1999). Estimer af social isolation og ensomhed blandt ældre indikerer således, at mellem 5 og 17 procent er socialt isolerede, og at mellem 12 og 30 procent oplever følelser af ensomhed. Tallene varierer på tværs af lande og afhænger af de anvendte metoder til undersøgelsen, men generelt tegner der sig et billede af, at stadig flere ældre føler sig uønsket alene (Cloutier-Fisher, Kobayashi & Smith 2011; Neves, Sanders & Kokanović 2019).

I denne artikel undersøger jeg de erfaringer, der knytter sig til tab af intime, sociale relationer i alderdommen, og de vanskeligheder, der kan opstå i forsøget på at engagere sig i nye relationer eller gentænke eksisterende sociale relationer. Jeg viser, hvordan ældre selv langt ind i alderdommen ofte må begå sig i nye so-

cialer relationer, og hvordan dette kræver stærke evner til at indgå i og navigere i omskiftelige og til tider flygtige relationer, ligesom det kræver refleksioner over, hvordan disse relationer etableres, anvendes og plejes. Jeg undersøger samtidig, hvilke grundlæggende tanker og forståelser af de ældres udfordringer, det kommunale initiativ, jeg fulgte, bygger på, og hvilke spørgsmål der bør rejses og afklares, for at projekter som dette bedst imødekommer det, de ældre savner. Initiativet havde til formål at forebygge depression ved at tilbyde sociale arrangementer og mindske ældres oplevelse af ensomhed. Som det vil fremgå, fylder spørgsmålet om ensomhed derfor meget i projektet og således også i min undersøgelse. I artiklen møder vi to ældre borgere, der hver især fortæller om de udfordringer, der kan opstå som følge af tab af relationer og behovet for at indgå i nye relationer i alderdommen, og således på forskellig vis demonstrerer centrale spørgsmål og fund fra feltarbejdet. I alt optog jeg interviews på halvdagen til to timers varighed med seks ældre, der alle var udpeget som målgruppen for projektet. Herudover tog jeg noter af en række kortere og længere samtaler, jeg havde med ca. 15 ældre, som jeg mødte til sociale arrangementer under det tværkommunale initiativ. Her beskrev de ældre, hvorfor de deltog i arrangementerne, hvordan de var blevet opmærksomme på dem, og hvad det havde af betydning for dem at deltage. Under interviewene og besøgene hos de ældre talte jeg med dem om, hvem de så og talte med i hverdagen, hvad relationerne bestod i, hvem de delte personlige tanker og følelser med, og hvad de generelt betragtede som værdsatte relationer. Med begrebet „anchoring“ eller „at kaste anker“ i forståelsen at etablere forankringspunkter i sociale relationer under midlertidige omstændigheder (Verdasco 2018) illustrerer jeg, hvordan de ældre leder efter nye holdepunkter i søgen efter hjælp, omsorg og selskab, når relationer forskyder sig eller forsvinder. Endelig diskuterer jeg afslutningsvis, hvordan etableringen af nye relationer, eksempelvis gennem kommunale initiativer som det undersøgte, kan bidrage til meningsgivende aktiviteter i hverdagen, men hvordan håndtering af oplevelser af sårbarhed, afhængighed og afmagt kræver gensidighed og tætte, intime relationer, der ofte knytter sig til længerevarende relationer.

Initiativ til forebyggelse af depression

Ud fra en anerkendelse af, at mange ældre lever alene og savner sociale relationer og samvær, tilbyder mange kommuner som skrevet en række initiativer, der adresserer og søger at forebygge ensomhed blandt ældre. At indgå i sociale relationer og deltage aktivt i foreningsliv i alderdommen er et stærkt imperativ, og i en dansk velfærdsstatskontekst træder kravet om et velfungerende socialt

liv i alderdommen ikke kun frem som det enkelte individs ansvar, men også som en kommunal opgave (Mikkelsen 2016). I 2017 blev der afsat 28,3 millioner kroner i satspuljemidler til at hjælpe ældre hjemmehjælpsmodtagere ud af ensomhed via den såkaldte klippekortordning, hvor ældre kan modtage en halv times ekstra hjælp om ugen til blandt andet vejledning om kommunens aktiviteter eller ledsagelse til aktiviteter af en hjemmehjælper. Adgang til socialt samvær er på sin vis blevet en ret, kommunen har en forpligtelse til at opfylde. Evalueringer af sådanne initiativer indikerer, at interventioner, der på forskellig vis søger at arbejde med deltagernes sociale relationer, har gavnlig effekt (Cattan et. al 2005). Som ved mange andre lignende interventioner ser det desværre ud til, at effekterne af disse projekter aftager med tiden, og samtidig er det ofte svært at udarbejde præcise retningslinjer til efterfølgelse, da det er vanskeligt at iagttage, præcis hvad det er ved disse interventioner, der er virkningsfuldt (Lund & Nilsson 2013). Vi har så at sige meget lidt viden om initiativernes effekt og om brugertilfredsheden med dem (Christiansen & Lasaard 2017; Findlay 2003).

Det tværkommunale initiativ, jeg deltog i som en del af mit feltarbejde, var et toårigt projekt, der skulle udvikle og afprøve forskellige metoder til forebyggelse af depression i alderdommen samt være inspiration for andre kommuner, der efterfølgende kunne lære af projektet. Tre kommuner var med i projektet, og fra hver kommune deltog en kommunalt ansat projektleder og herudover både kommunalt ansatte som eksempelvis hjemmesygeplejersker og frivillige i lokale NGO'er. Undervejs i projektet blev der afholdt en række statusmøder, hvor deltagerne fra de tre kommuner udvekslede erfaringer vedrørende de forskellige metoder og delprojekter, som hver kommune arbejdede med. Grundlaget for projektet var, som projektlederen af hele projektet beskrev på et statusmøde, at „depression handler om mange ting: livskvalitet, kemi, økonomi ... Der er ikke kun én aktør, hvad angår god sundhed – det er ikke kun lægen, ikke kun familien. Der er flere partnerskaber. Det skal lokalt forankres“. Den lokale forankring samt mangefacetterede indsats skulle sikres ved at involvere lokale partnere som præster, frivillige organisationer, plejehjem, aktivitetscentre, apotekere, lokale købmænd, lokalråd osv. i projektet. De forskellige metoder, der blev udviklet og afprøvet, bestod derfor også i noget så varierende som eksempelvis forsøg med at sende breve til ældre, der nyligt havde mistet en ægtefælle, med tilbud om hjemmebesøg af en sygeplejerske, der i så fald kunne identificere potentielt tidlige tegn på depression og fortælle om kommunens tilbud; forsøg med at udvikle digitale kort, der lokaliserede og beskrev kommunens aktivitetstilbud; forsøg med at oprette fællesspisningsarrangementer. Mens nogle af aktiviteterne i projektet var en videreudvikling af eksisterende tilbud, var andre helt nye tiltag, og selvom de eksisterende aktiviteter ofte havde faste besøgende, var der

en række fælles udfordringer for både flere af de eksisterende og de nyoprettede initiativer. Et feltnoteuddrag fra et af projektets statusmøder illustrerer netop disse udfordringer, og hvilke overvejelser projektdeltagerne gjorde sig.

Jeg sidder med til et statusmøde, og der tages en runde omkring bordet, hvor alle projektdeltagere deler, hvad de betragter som de mest præsente udfordringer i projektet: 'Er de ensomme nok, dem, vi får fat i?' spørger en kvindelig frivillig fra et af de lokale initiativer. En mandlig frivillig projektdeltager giver sit besyv med: 'Der er masser af aktiviteter allerede. Opgaven er at få folk hen til dem.' En plejehjemsleder fortsætter: 'Hvordan skal vi få dem indfanget? Vi har lavet masser af arrangementer, men der kommer ingen ...' Den mandlige deltager følger op: 'Der er også enkelte klubber, der lukker sig om sig selv. Måske skal der en person ud i disse klubber og opfordre til, at man lukker op.' Plejehjemslederen svarer: 'Ja, de lukker sig om sig selv. I kan komme til døren, men I kan ikke komme ind, synes tendensen at være.' En ældre konsulent i en af kommunerne byder ind: 'De ældre ønsker en relation 1:1. De ønsker den nære relation.' Hun fortæller videre, at de i kommunen forsøger at matche de ældre, der gerne vil have en besøgsven, men som ikke kan få det, fordi der ikke er tilstrækkeligt mange besøgsvenner. For de ældre vil gerne 'snakke om livet', som hun formulerer det. Folk kender godt til de lokale aktiviteter, men de kommer ikke. I stedet bør man banke på folks døre og adspørge dem, hvad de ønsker, mener hun.

Som det fremgår af uddraget fra mødet, var den overordnede tanke, at sociale arrangementer var midlet, der skulle forebygge depression hos de ældre i kommunerne, og at det var de ensomme ældre, der burde være målgruppen. Det anerkendtes, at også andre faktorer kunne spille ind i udviklingen af depression, men det centrale i projektet var at hjælpe de ældre til at udvide deres sociale netværk gennem aktiv deltagelse i sociale arrangementer. Hvordan man sikrede, at tilbuddene anvendtes af de rette og dermed reelt var medvirkende til at forebygge depression hos dem, der er i risikogruppe, samt hvilke forventninger der burde stilles til det sociale fællesskabs karakter, var til gengæld uafklaret. Spørgsmål om, hvordan man fik folk til at dukke op til arrangementerne, og hvem projektet ønskede at udvikle tilbud til, var til diskussion på samtlige statusmøder, jeg deltog i. En del af projektets ambition var samtidig at afstigmatisere depression i alderdommen og lade de ældre være opmærksomme på tidlige symptomer, så der kunne iværksættes tidlig indsats. Alligevel var det ofte ensomhed og ikke depression, der blev talt om, som det også fremgår af feltnoteudraget. En årsag kan ganske simpelt være, at ensomhed betragtes som væsentlig baggrund for depression, og at der også ofte empirisk er overlap mellem de to (Jylhä & Saarenheimo 2010; Neves, Sanders & Kokanović 2019). En anden kan være, at der er mindre stigma forbundet med ensomhed end til depression (Barg et al. 2006; Hauge & Kirkevold 2010), og at det derfor var nemmere at tale om

ensomhed til trods for projektets ambition om afstigmatisering af depression. Samtidig er depression en klinisk diagnose, der stilles ud fra særlige beskrevne kriterier, mens ensomhed er et begreb, der ikke tilhører den medicinske sfære og derfor er nemmere at tale om som lægmand. En tredje årsag kan være, at projektets fokus på de ældres sociale netværk knytter sig stærkere til forståelser af ensomhed end til forståelser af depression. At det så at sige ligesom med andre sociale teknologier (Jöhncke, Svendsen & Whyte 2004) ofte bliver løsningen, der definerer problemet frem for omvendt (Oxlund, Grøn & Bregnbæk 2019). I dette tilfælde, at udvidelse af de ældres sociale netværk som løsning tegnede et billede af ensomhed som problemet.

Når jeg talte med de ældre i projektet om deres ønsker for hverdagen, udtrykte de også ofte ønske om at engagere sig i deres omgivelser og fortsat føre et aktivt ældreliv. Mange deltog allerede i adskillige aktiviteter. De spillede badminton, var medlemmer i gå- og strikkeklubber og deltog i kor og fællesspisning, fordi disse aktiviteter, som det blev beskrevet, giver adgang til et netværk af nye bekendtskaber. Flere understregede desuden det at komme ud blandt andre mennesker som vigtigt for deres livskvalitet. Som omstændighederne i de ældres liv forandrer sig, oplever de både et behov for at indgå i nye relationer og i nogle tilfælde en nødvendighed herfor, hvis den ældre eksempelvis flytter i ny bolig. Disse nye vilkår for etableringen af og engagementet i nye relationer skaber derfor også refleksioner over, hvad relationerne bygger på, rummer og indebærer. Hvad kan jeg forvente af relationen til min nye gâmakker? Og hvad forventes der af mig? Hvad kan jeg bidrage med til relationen? Når relationer er knyttet op på andet end venskab som eksempelvis fælles aktiviteter eller støtte i hverdagen, opstår netop sådanne typer spørgsmål. At balancere og navigere i nye relationer og nye konstellationer af eksisterende sociale relationer kan være vanskeligt og kræve refleksioner over, hvad der forventes, hvad der ønskes, og hvad der er muligt. Mens jeg sjældent bemærkede, at projektgruppen diskuterede spørgsmål om forventningen til relationernes karakter og muligheden for at udvikle særlige typer af relationer under de iværksatte initiativer, var det netop sådanne spørgsmål, der fyldte for de ældre, der var målgruppen for projektet. Dette vender jeg tilbage til efter en kort introduktion til nogle af de relevante begreber, jeg anvender i artiklen.

Fra frakobling af sociale relationer til social forbundethed

Mængden af litteratur om aldring er eksplosiv disse år, og forskningen har undergået store skift i tænkningen om aldring. Inden for gerontologien stod en særlig hypotese tidligere stærkt: den såkaldte „disengagement theory“ (Cumming &

Henry 1961). Tanken var, at ældre med tiden ville gennemgå en naturlig proces fra at indgå i sociale relationer til langsomt at frakoble sig disse. Ifølge teorien ville samfundet og den ældre frigøre sig fra hinanden, og den ældre ville langsomt blive mere optaget af sig selv og mindre følelsesmæssigt engageret i sine omgivelser. Psykiater Dan Blazer (2005) beskriver billedligt denne forestilling om den ældres frakobling fra samfundet, som sad den ældre på et stykke af et isbjerg, der knækker af og langsomt glider væk fra sit oprindelsessted. Teorien blev imidlertid heftigt kritiseret af empirisk forskning, der betragtede teorien for at være forudindtaget og for at repræsentere en universalistisk tilgang til forståelsen af livsfasen (Jylhä & Saarenheimo 2010). Omvendt, pegede forskere på, ønsker mange ældre at forblive socialt aktive langt hen i alderdommen, og at netop disse parametre er nøglen til en god alderdom (Cornwell, Laumann & Schumm 2008). Som forskerne Rowe og Kahn (1998), der introducerede begrebet „successful aging“, beskriver, består sund aldring af tre parametre, der ud over fysisk aktivitet og kognitiv kapacitet også inkluderer at engagere sig aktivt. Denne nye gerontologi (Holstein & Minkler 2003) fremhæver således den ældres involvering i sine omgivelser som et essentielt element af en sund alderdom og afviser ideen om den ældres tilbagetrækning som en uundgåelig proces. Ældre lever længere, hvis de er socialt engagerede, ligesom sociale interaktioner skaber selvtillid, følelser af tilhørsforhold og mental sundhed (Due et al. 1999). I modsat fald er særligt social isolation og begrænset social støtte associeret med depression blandt ældre (Blazer 2005; Neves, Sanders & Kokanović 2019). At engagere sig i sine omgivelser og fastholde samt etablere nye sociale relationer kan dog være udfordrende i alderdommen, som også denne artikel vil vise, og aldring beskrives af nogle forskere ligefrem som et spørgsmål om færre og forandrede relationer til omverdenen snarere end et spørgsmål om alder (Kottow 2018). Vi ser således på den ene side en forskningslitteratur, der peger på aktiv aldring som både et imperativ og et reelt ønske fra mange ældre, og på den anden side en litteratur, der illustrerer, hvordan mange ældre føler sig uønsket alene og har vanskeligt ved at indgå i nye sociale sammenhænge. Derudover dokumenterer forskningslitteraturen om ensomhedsforebyggende initiativer kompleksiteten i og udfordringen ved præcist at evaluere og dermed lære af disse initiativer.

Ligesom det kan være vanskeligt at påvise præcis, hvordan man bør adressere og forebygge ensomhed i praksis, kan det også være svært at definere ensomhed og adskille det fra andre lignende begreber (Jylhä & Saarenheimo 2010). Et forsøg på at beskrive de sociale dynamikker bag følelsen af ensomhed peger dog på, at når sociale behov ikke imødekommes, kan det lede til ensomhed og social isolation (Bruggencate, Luijkx & Sturm 2018). Her påpeger de fleste definitioner forskellen i social isolation som lav eller ikke-eksisterende social deltagelse

og få sociale relationer, mens ensomhed derimod refererer til en oplevet forskel mellem ønsket og faktisk niveau af sociale relationer¹ (Jylhä & Saarenheimo 2010; Neves, Sanders & Kokanović 2019; Victor & Sullivan 2015). Her ser vi en vigtig skelnen mellem kvantiteten og kvaliteten af sociale relationer, altså, hvor mange relationer man indgår i, og hvad disse har af følelsesmæssig betydning (Due et al. 1999; Nilsson & Lund 2013). Med afsæt i ovenstående definition af ensomhed kan vi samtidig begynde at studere den anden side af ensomhed, nemlig følelsen af „connectedness“ eller forbundethed på dansk. Også her skelner studier typisk mellem social støtte som en praktisk dimension og forbundethed som en mere følelsesmæssig ditto (Bruggencate, Luijckx & Sturm 2018; Hauge & Kirkevold 2010). På den måde kan social forbundethed defineres som den subjektive vurdering af omfanget af meningsfulde og tætte relationer, man har til andre (Morgan et al. 2019). Som det fremgår af de forskellige beskrivelser og definitioner af ensomhed og dets modsatte begreb forbundethed, refererer begge begreber til subjektive og følelsesmæssige erfaringer, mens relaterede begreber såsom social isolation og social støtte ofte beskriver grader af deltagelse, og hvad de sociale relationer består i og af. Netop denne skelnen vil jeg senere i artiklen anvende til diskutere, hvad det er for forventninger, der ligger i etableringen af sociale initiativer til forebyggelse af ensomhed og depression, og hvad de ældre selv efterspørger og længes efter, når savnet af relationer opstår. Artiklens bidrag til den eksisterende forskningslitteratur om ældre og ensomhed er således dels en kvalitativ undersøgelse af den subjektive følelse af ensomhed og manglende forbundethed og dels et forsøg på at knytte dette forskningsfelt til litteraturen om ensomhedsforebyggende tiltag og henholdsvis intentionen med og effekten deraf.

Social navigation og sociale forankringspunkter

For at undersøge de ældres refleksioner over sociale relationers betydning i alderdommen vil jeg benytte begreber, der anvendes i analyser af menneskers håndtering af både relationers og omstændigheders skiftende karakter. I forskning om menneskers søgen efter muligheder i livet og ageren under omskiftelige og til tider usikre omstændigheder benyttes ofte begrebet „social navigation“. Vigh (2010) argumenterer i sine studier fra krigsramte Guinea-Bissau eksempelvis for, at unge navigerer i krig ved taktisk at manøvrere inden for de sociale bånd og muligheder, som krigen tilvejebringer. Begrebet social navigation, der etymologisk er relateret til det latinske ord „navigare“, som Vigh (2009) gør os opmærksom på betyder „at sejle“, og refererer således til en særlig form for mobilitet, nemlig bevægelse i et foranderligt landskab. Begrebet social naviga-

tion retter vores opmærksomhed mod de handlinger og overvejelser, mennesker foretager sig under usikre og omskiftelige sociale og politiske omstændigheder, og hvordan både aktører og institutioner indgår som essentielle komponenter, der påvirker vores handlinger og handlemuligheder. At anvende et begreb som social navigation, der, som eksemplet fra Vigh illustrerer, ofte anvendes inden for studier af krig, vold, ungdom og livsvalg, kan synes malplaceret i et studie af ældre og ensomhed. Men jeg inddrager det for at vise, at også hverdagen i alderdommen trods åbenlyst mindre dramatisk end blandt unge i krig i Guinea-Bissau rummer en alvorlighed og stiller krav til den ældres praktiske evne til at manøvrere i nye livsomstændigheder. Samtidig kan begrebet være med til at illustrere, hvordan ændrede omstændigheder er et livsvilkår, og at også alderdommen er fuld af nye relationer og bekendtskaber. Begrebet social navigation anvender jeg derfor til at undersøge, hvordan forandringer både i de nære relationer og under særlige livsomstændigheder i det hele taget betyder, at den enkelte må overveje nye mulige måder at handle på.

Hvis vi fortsætter brugen af de maritime udtryk, kan vi undersøge nærmere, hvilke mekanismer der er på spil under foranderlige omstændigheder, hvad angår etableringen eller gentænkningen af sociale relationer. I sit studie af unge flygtninge i Danmark beskriver Verdasco (2018), hvordan disse unge mennesker, mens de afventer afgørelse om asyl, indgår i sociale relationer i de forskellige kontekster af midlertidig karakter, de befinder sig i. Med begrebet „anchoring points“ eller på dansk „forankringspunkter“ argumenterer Verdasco for, at individer selv under midlertidige forhold formår at etablere vigtige forankringspunkter og derigennem skabe en følelse af tilhørsforhold. Det karakteristiske ved et anker er netop dets midlertidige fæstnelse og dermed dets fleksibilitet i etableringen af relationer i omskiftelige omgivelser. Når omstændigheder forandrer sig, trækkes ankeret op og kastes på ny i forankringen af nye relationer. Verdasco beskriver samtidig, hvordan de unge udvikler sociale bånd til andre i forskellige grader. Styrken af båndene karakteriseres ved en kombination af tid, emotionel intensitet, intimitet og reciprocitet. Mens nogle sociale bånd får mulighed for at udvikle sig over tid og styrkes ved en fælles følelsesmæssig involvering i hinanden, efterlades andre sociale bånd mere fragmenterede og midlertidige. Jo stærkere skabte sociale bånd, desto stærkere oplever de unge asylansøgere tilknytning til deres nye omgivelser. Men der findes også en styrke i svage bånd, forklarer Verdasco. Når omstændigheder forandrer sig, eller når mennesker må etablere sig i nye sammenhænge og under nye forhold, gør flere svage bånd frem for færre stærke det muligt at få adgang til mangeartede fællesskaber. Med tankerne på, hvordan forankringspunkter etableres og fungerer samt styrken af henholdsvis svage og stærke bånd, vil jeg således undersøge,

hvordan to af de ældre, jeg mødte under mit feltarbejde, begge navigerer i eksisterende relationer og kaster anker i nye relationer på forskellig vis og med forskellige refleksioner og udfordringer som baggrund.

Styrken af sociale bånd og længslen efter det nære

Ernst på 83 år bor alene i en lille landsby, efter at hans kone, Tove, er kommet på plejehjem. Jeg møder Ernst første gang som led i et forebyggende hjemmebesøg sammen med en af kommunens sygeplejersker. Inden det forebyggende hjemmebesøg har sygeplejersken fortalt om Ernsts situation og ladet mig vide, at formålet primært er at spørge ind til, hvordan Ernst har det – både med sit fysiske og mentale helbred. Hun fortæller ydermere, at alle, der fylder 75 år, får et såkaldt datobrev med tilbud om et forebyggende hjemmebesøg, og hvis ikke den ældre selv ringer ind og aflyser mødet, dukker den forebyggende hjemmesygeplejerske op. Herefter tilbyder kommunen et sådant besøg årligt. Og det var netop ved et af disse besøg, da Ernst fyldte 75, at sygeplejersken mødte ham første gang. Fordi Ernsts kone er kommet på plejehjem, bliver han af kommunens medarbejdere betragtet som værende i risikogruppe for at udvikle depression, og det er derfor, at hjemmesygeplejersken inviterer mig med ud til besøget.

Ernst har dækket op med kaffe og kage, da sygeplejersken og jeg ringer på. Vi sætter os i køkkenet for at snakke, og sygeplejersken går direkte til sagen og spørger til, hvordan det går. Ernst får med det samme tårer i øjnene og fortæller, at det ikke går godt. Vi taler om hans kone et kvarters tid og om de behandlinger, hun får, og hvordan hun har det på plejehjemmet. Ernst bliver stille. „Er der også noget i din dagligdag, der kan løfte dig lidt op?“ spørger sygeplejersken. Ernst fortæller, at han kommer i „hallen“ indimellem „jeg skal jo ud at møde andre“, som han siger. „Og finder du også glæde ved det?“ spørger sygeplejersken. „Ja,“ siger Ernst stille. „Hvor tit er du ude ved Tove?“ spørger sygeplejersken. „Hver dag – så kører vi en tur for eksempel,“ svarer Ernst. „Så er det lidt som førhen? At I kan tage på tur?“ halvt spørger, halvt konstaterer sygeplejersken. „Ja, men hun kan ikke altid huske,“ svarer Ernst og fortæller, at Tove ikke kan genkende steder, de har været, men så fortæller han bare om, hvad de kører forbi. Snakken om Tove og savnet af både hendes tilstedeværelse og hende at dele fælles minder med får Ernst til at sænke blikket for en stund. Hans livsledsager er blevet fjern, både mentalt og fysisk, og deres historik sammen er nu primært eksisterende i ham og på billeder rundt omkring i hjemmet. Ernst fortsætter efter lidt tid samtalen: „Jeg er egentlig ikke trist, men jeg bliver så nemt bevæget.“ „Ja, og det at snakke kan hjælpe hen ad vejen – er der nogen, du kan snakke med, ligesom du gør med os nu?“ spørger sygeplejersken. „Det tror jeg, jeg kan,“ siger

Ernst. „Det er lidt vigtigt at komme af med,“ forsikrer sygeplejersken. „Man har brug for folk, man har tillid til,“ svarer Ernst. „Du kan også snakke med dine børn – eller vil du skåne dem?“ spørger sygeplejersken. „Jeg ved det ikke ...“ svarer Ernst og kigger ud i luften.

Ud fra samtalen med hjemmesygeplejersken er det uklart for mig, om Ernsts beskrivelse af, at man har brug for folk, man har tillid til, for at tale om nogle af de svære følelser, er en konstatering af, at han netop selv har sådanne folk i sin omgangskreds eller det modsatte tilfælde. Da jeg besøger ham en måneds tid senere, spørger jeg derfor ind til netop dette. Ernst svarer: „Der er meget, jeg gerne vil have sagt, men jeg vil jo ikke stå og tude. Jeg synes ikke rigtigt, det hører sig til. Jeg synes, det er synd for andre, at de skal se det. De skal ikke sidde og have ondt af mig. Det vil jeg gerne have styr på ... jeg har sådan set lyst nok, det er bare, om der er nogen – man skal have tillid til folk for at gøre det. Man skal vide, hvordan de tænker også ...“ Ernsts svar er tvetydigt. Men det fortæller mig, at han indimellem afholder sig fra at tale med andre om de svære følelser af bekymring for, hvad potentielle tårer vil betyde for situationen og relationen til den anden. Det skal ikke være naboer eller de andre nede i hallen, der skal overvære hans tårer. Samtidig kan det også være svært at finde det rette tidspunkt eller den rette anledning til at have den slags intime samtaler, kan jeg forstå på Ernst. For selvom han deltager i en række aktiviteter i nærmiljøet, både bowling og seniorklub, hvor de spiller kort og bobspil, er det ikke der, de svære samtaler finder sted. Ernst har altid godt kunnet lide at få gæster, men som han siger: „Når man er ene, så er det nok ... det var nemmere, hvis vi var to, vi kunne sommetider invitere nogen og sådan. Det er ligesom jeg ikke rigtig magter det, men det skulle jeg måske [...] så er jeg nødt til at opsøge der, hvor de kommer.“

Forskning beskriver, hvordan ensomhed i alderdom ofte er associeret med vanskeligheder ved at engagere sig i nye aktiviteter og sammenhænge, og at følelsen af at høre til styrkes ved netop at engagere sig i sine omgivelser (Hauge & Kirkevold 2010). Men som eksemplet med Ernst viser, søger Ernst en intim tillid, der handler om mere end samvær og fællesskab. Ernst møder venner og bekendte flere gange om ugen til de forskellige aktiviteter, han deltager i, og han har således mange sociale forankringspunkter med mere eller mindre stærke sociale bånd. Han værdsætter hverdagens snakke ved disse lejligheder, og han opsøger netop aktiviteterne for det sociale samvær. Hvad angår tilliden til, at både relationen og situationen kan bære de svære samtaler, føler Ernst sig dog til tider usikker, og han tøver med at dele sine sårbarheder. Når de sociale møder ofte finder sted uden for hjemmets fire vægge, og anledningen samt overskuddet til at invitere gæster hjem mindskes, bliver det vanskeligere at have nogle af de nære samtaler, som Ernst ellers værdsætter, men ikke føler sig bekvem ved at

tage. Den emotionelle intimitet, som Verdasco beskriver som karakteriserende for stærke sociale bånd, kræver en reciprocitet og et intimt fællesskab, det er svært at skabe rum for. Det er nemmere i hjemmets trygge rammer end ude til sociale aktiviteter.

At navigere og kaste anker i et bevægeligt landskab

Hanne er 77 år og bor i udkanten af en mindre dansk landsby. Hun er kendt af kommunens hjemmesygeplejersker for at have et vanskeligt sind og er derfor også betragtet som målgruppe for projektet. Hanne voksede op som enebarn, og hun har som voksen altid boet alene og har ikke fået børn. At være alene har på mange måder haft stor betydning for Hannes liv. Som yngre havde hun et aktivt liv med venner, arbejde og aktiviteter, og hun har holdt hus og hjulpet sin familie. Men som hun er blevet ældre, og efterhånden som venner og forældre er gået bort, arbejdslivet er ophørt, og hus og have er blevet svære at holde, træder aleneheden frem. Kun ganske få familiemedlemmer besøger og støtter Hanne. Som hun selv udtrykker det: „Alle mine forældre, morbrødre, farbrødre, de er jo døde. Så nu hænger jeg på den yderste gren.“

Hannes begrænsede familiære relationer betyder, at hun står alene med mange praktiske gøremål, men også med sine bekymringer og tanker. Under mit besøg hos hende bemærker jeg, at der på stuebordet ligger stakke af papirer og rudekuverter, og at små poser og æsker er fyldt med piller. Hver gang Hanne skifter medicin, bliver pakker og doseringsæsker blandet sammen, og hvis hun mister overblikket, kommer pillerne i en plasticpose, viser hun mig. Posen indeholder efterhånden et par gode håndfulde piller i forskellige farver og former. „Det er noget l.o.r.t.,“ udbryder Hanne, mens hun slår i bordet. Hannes læge gennem 20 år er gået på pension, og hun er fortvivlet over usikkerheden om sin medicin, og hun fortæller, at hun ikke føler, der er styr på hende, nu hvor hun ikke har en fast tilknyttet læge. Samtidig venter hun på svar fra hospitalet vedrørende en ultralydsscanning, hun fik foretaget af sit hjerte for nogle uger siden. Betydningen af den står ligeledes uklar, og mens vi sidder over kaffen og forsøger at finde rede i Hannes medicin, spørger jeg til konsultationen, og om hun fik talt med lægen om, hvad scanningen kunne betyde: „Nej, det fik jeg ikke spurgt om, fordi jeg er en torsk,“ svarer Hanne og fortsætter: „Jeg skal op til en samtale, så må jeg altså have nogen med mig, for jeg kan ikke rumme det i mit hoved.“ Jeg spørger, om hun har nogen, hun kan tage med til samtalen. „Jeg har hende fra gymnastik, hvis ikke hun er optaget. Ellers så må jeg spørge min kusine. Og det skal jo selvfølgelig så ikke være hende, der er syg. Hun har nok at spekulere på. Så må jeg finde en på fars side,“ svarer Hanne. Hun har kontakt til sine kusiner

og fætre på både sin fars og mors side, og når hun har brug for at blive kørt til lægen, træder den ene kusine til. Desværre er kusinen blevet syg af kræft og gennemgår forløbet med støtte fra sin mand og sine børn, og Hanne må derfor søge hjælp andetsteds. Hun overvejer, om en anden kusine kan hjælpe, eller om hendes gymnastiklærer, der også er alene, kan tage med. Refleksionerne om, i hvilke retninger hun kan gribe for at finde en ledsager at tage med til lægekonsultationen, optager Hanne. Dels fordi de berører hendes frygt for at være andre til besvær, og dels fordi de minder hende om, hvordan hun mangler den særlige, intime relation, der eksisterer mellem ægtefæller og mellem børn og forældre. Hun har gode venner og bekendte, men ikke nogen, der selv har Hanne som primære relation. Hun bliver jaloux, men skammer sig samtidig over følelsen, forklarer hun. „Jamen altså, jeg kan ikke ... nej, hvad skal jeg sige ... være nummer tre. Det kan jeg ikke lige klare altså,“ siger Hanne, mens hun retter ryggen, lukker øjnene og puster hårdt ud.

Med alderdommen indskrænkes det sociale netværk ofte, og forskning viser, at ældre til tider kompenserer for tabet af deres intime netværk ved at inkorporere mere perifere bekendtskaber i det nære sociale netværk (Bruggencate, Luijckx & Sturm 2018; Cloutier-Fisher, Kobayashi & Smith 2011). Sociale relationer får på den måde ny mening og funktion, når omstændighederne i livet forandres, og intime relationer går bort. På samme måde tænker og gentænker Hanne indimellem, hvem hun kan søge emotionel støtte hos. Nye omstændigheder får hende til at søge nye relationer og til at afsøge, om relationen kan bære den nærhed, hun søger. I Hannes tilfælde er det ikke hende selv, der bevæger sig mellem forskellige lokaliteter, som Verdascos informanter oplever det i deres stræben efter asyl, men alligevel er der en midlertidighed i hendes adgang til andres støtte og omsorg. Hun engagerer sig i det lokale aktivitetscenter, når hun kan finde overskuddet til det. Her møder hun andre ældre, men de forbliver bekendte og ikke nogen, hun føler, hun kan dele intime erfaringer med. Da jeg spørger, om Hanne kender andre enlige, hun kan dele oplevelser og hverdag med, forstår jeg dog, at hun har fundet en god samtalepartner i sin tidligere rengøringshjælp, der indimellem kommer på besøg, og at hun også er begyndt at tale privat med sin gymnastiklærer. Efterhånden som Hannes nære familierelationer er gået bort, udgør fætre og kusiner nu de nærmeste pårørende. Men Hanne er ikke på samme måde sine familiemedlemmers nærmeste, og kontakten er derfor betinget af et ekstra overskud fra kusinernes side. Landskabet af relationer omkring Hanne forandrer sig løbende, og selvom hun er ihærdig for både at bevare kontakt til slægtinge og udvikle venskaber med nogle af de mennesker, der på forskellig vis i form af deres professionelle virke indgår i hendes hverdag, er det stadig, som om hun igen og igen må kaste anker på ny. Når begivenheder i andres liv

kræver opmærksomhed, samler de sig om deres nærmeste. Modsat Verdascos informanter, der så at sige er fælles om at kaster anker blandt andre i lignende midlertidige situation, oplever Hanne, at andre mere stabile, nære relationer ikke på samme vis søger hende. Hanne må derfor altid vurdere, hvem hun kan søge denne forbundethed med, når lægebesøg vækker bekymring og tvivl, eller når stakkene af papirer bliver uoverskuelige.

Forventninger til de sociale relationers karakter

Fra forskning ved vi, at bekymringen for at blive opfattet som en byrde af andre eller at blive ignoreret og betragtet som irrelevant, er udbredt blandt ældre, der føler sig ensomme eller er deprimerede (Bjørkløf et al. 2015; Bruggencate, Luijkx & Sturm 2018; Morgan et al. 2019; Neves, Sanders & Kokanović 2019). Disse ældre forsøger derfor ofte at kontrollere deres ønsker om social støtte og interaktion samt at begrænse de relationer, hvor de ikke oplever et gensidigt ønske om relationens karakter. Et studie af ensomhed i alderdommen beskriver ydermere, at ensomhed ofte er associeret med ikke at kunne følge med i nutidens samfund, og at nogle ældre kæmper med at engagere sig i nye aktiviteter og sammenhænge, fordi de føler sig afskåret og sat af i en verden, der hele tiden forandrer sig (Hauge & Kirkevold 2010).

Både Hanne og Ernst søger støtte og omsorg fra mennesker omkring dem ud fra kontinuerlige overvejelser over, hvad de forskellige relationer kan bære i situationen. Afvejningen bygger dels på refleksioner over, at relationen skal efterleve krav til reciprocitet, så begge parter investerer i og får gavn af forholdet, og dels på ideen om at distribuere belastningen af relationen på flere mennesker, så ingen bebyrdes uforholdsmæssigt meget. Eftersom Hannes kusine er syg af kræft, må Hanne spørge et andet familiemedlem om støtte til at gå til lægen, og Ernst tøver med at involvere sine børn i sine triste tanker, ligesom han ønsker at skåne sine venner for det, han betragter som akavede situationer, når han bliver følelsesmæssigt bevæget. Begge oplever, at relationer forandres eller forsvinder, i takt med at pårørendes og venners omstændigheder ændrer sig. I sådanne processer sker en form for forskydning af relationer, hvor slægtninge, der tidligere var perifere, bliver nærmeste pårørende. Hanne og Ernst navigerer i foranderlige sociale landskaber. De oplever, at deres relationer forsvinder, at de må indgå i nye for at kompensere for tabet, genoverveje forventninger til de nærmeste og balancere ressourcer tildelt og afkrævet pårørende såvel som venner og bekendte. Begge gør de sig overvejelser over, hvornår de må skåne relationer, og hvordan de kan fordele hensyn og forventninger til omsorg. Mennesker bruger tid på at forstå meningen bag og forudsige forandringer i deres sociale

miljø i forsøget på at adaptere til og bevæge sig i forhold til disse forandringer, skriver Vigh (2009). Vi overvejer kontinuerligt, hvordan vi skal navigere under forskellige sociale udfordringer, og vi tilpasser vores strategier og taktikker i forhold til vores forventninger til fremtidens forandringer. På samme måde navigerer Hanne og Ernst og mange af de andre ældre, jeg har talt og brugt tid sammen med, ud fra forventninger til andres livsomstændigheder, præferencer og ønsker til relationen, ligesom de gør brug af og engagerer sig i skiftende projekter og initiativer i lokalmiljøet. At mødes med andre og deltage i lokale aktiviteter tilfredsstillende nogle sociale behov. Men hvilke bliver mødt og hvilke gør ikke? Deltagelse i aktiviteter i lokalmiljøet tilfredsstillende givetvis nogle af de behov, der kan kaldes de strukturelle aspekter af sociale relationer, mens de ikke nødvendigvis tilfredsstillende de mere emotionelle aspekter. Efterhånden som omstændighederne i livet forandres, og livslange intime sociale relationer forsvinder, forandres den enkeltes sociale netværk.

Det kommunale initiativ, jeg fulgte, søger at forebygge depression i alderdommen ved at involvere de ældre i sociale aktiviteter og dermed skabe nye relationer. Denne tilgang til forebyggelse af depression lægger sig i samme strøm af projekter, der søger at fremme en aktiv aldring, og som i stigende grad betragter venskaber som midlet til at højne ældres fysiske og mentale helbred (Allan 2010). Kritikken af forestillingen om aktiv aldring lyder ofte, at disse overser de svækkelsesfortællinger og -erfaringer, der naturligt følger med alderdommen, og at de udgør en såkaldt „hoplabølge“ (Oxlund, Grøn & Bregnbæk 2019:7). Mens den aldrende krop tidligere har været den primære genstand for intervention, er den aldrendes sociale liv nu kommet under lup, og således bliver stadig flere dele af tilværelsen gjort til bekymringsobjekt. Det er dog ikke disse typer af diskussioner, jeg ønsker at rejse her, omend kritikken er relevant. Snarere ønsker jeg at rette fokus mod de forventninger, man har til de sociale bånd, der potentielt knyttes under initiativer som det undersøgte. Kan man forvente, at de bånd, der knyttes, kan være medvirkende til at mindske risikoen for ensomhed og potentielt depression? Der kan være en tendens til, at studier ikke har en klar distinktion mellem kvantiteten af sociale kontakter og ensomhed som følelse (Jylhä & Saarenheimo 2010). Og måske gør det sig også gældende for dette projekt. Hvis venskaber består af mere end socialitet per se (Allan 2010), hvad er det så ved relationerne, der skaber en følelse af forbundethed, og hvordan opstår denne? Ligesom en del af kritikken af imperativet om aktiv aldring pointerer, at de eksistentielle dimensioner af aldringsprocessen glider i baggrunden, når man ensidigt fokuserer på den aktive aldring, kan man på samme måde stille spørgsmålet, om fokus i ensomhedsforebyggende initiativer snarere er rettet mere mod de ældres deltagelse i sociale relationer end mod de mere følelses-

mæssige dimensioner af, hvad relationerne betyder. De ældre kender godt til de eksisterende kommunale initiativer, men de dukker ikke op, lød en af bekymringerne i projektgruppen. En anden bekymring var de eksisterende gruppers tendens til at lukke sig om sig selv og ikke byde nye deltagere velkommen. Kan man forestille sig, at kontinuitet i tiltag, hvad angår aktiviteter og deltagere, netop skaber de rette forudsætninger for, at de sociale forankringspunkter står stærkt og prioriteres af de ældre? Et initiativ som det, jeg deltog i, har som ambition at udvikle indsatser, der på sigt kan forankres i lokalsamfundet. Men som så mange andre projekter er projektet finansieret i et par år og derfor som udgangspunkt midlertidigt – medmindre de lokale kræfter formår at videreføre de forskellige aktiviteter. Hvis vi anerkender sammenhængen mellem depression og ensomhed, og at forebyggelse derfor bør fokusere på at skabe oplevelser af forbundethed – med lokalsamfundet og med tilstedeværende medmennesker – er det måske netop afhængigt af muligheden for at vedligeholde og knytte stærke sociale relationer over tid.

Konklusion

Aldring er ikke en uniform proces, men er snarere formet af lokale omstændigheder, tilgængelige sociale roller og adgang til sociale ressourcer (Buch 2015; Grøn & Ladekjær 2017). På samme måde er forventninger til det sociale liv som ældre naturligvis også forskelligt fra menneske til menneske og afhængigt af den livssituation, den enkelte befinder sig i. I studiet af ældres navigation i nye og eksisterende relationer har vi set, hvordan sociale relationer er en betydelig ressource i hverdagen, og hvordan relationer, særligt når disse indebærer omsorg og støtte, bliver genstand for overvejelser om balancering af hjælp og bidrag til relationen. Kontraktlignende og intime forpligtelser blander sig sammen under omstændigheder, hvor relationer er bundet op på sociale aktiviteter og mere omsorgskrævende opgaver mellem familie og bekendte. Med denne artikel har det været mit ønske at bidrage til den voksende aldringslitteratur med et fokus på nogle af de forskellige typer af forbundethed, forpligtelser og forhandlinger, som ældre oplever, indgår i og praktiserer i navigationen i sociale relationer. Et kommunalt initiativ til forebyggelse af depression i alderdommen har været udgangspunktet for undersøgelsen og har samtidig vist, hvilke gængse forestillinger om depression, ensomhed og et aktivt socialt ældreliv der gør sig gældende i mange af de projekter, der søsættes disse år. De ældre, jeg har talt med, benytter og værdsætter de sociale aktiviteter, de deltager i, på grund af muligheden for at møde andre ligesindede. Alligevel beretter de om savn af mere nære relationer, de kan dele eksistentielle spørgsmål og bekymringer med.

Selvom sociale relationer, der er bundet op på aktiviteter som eksempelvis nogle af de kommunale initiativer, der beskrives i artiklen, kan skabe sociale forankringspunkter, viser artiklen også, at der kan være behov for at diskutere, hvordan det kan sikres, at sådanne initiativer får folk til at dukke op og blive og samtidig lukke nye ind og dermed skabe forudsætninger for, at tillidsfulde sociale relationer kan opstå og udvikles.

Note

1. En lignende skelnen beskrives af andre som henholdsvis social ensomhed og emotionel ensomhed (Jylhä & Saarenheimo 2010).

Litteratur

- Allan, Graham
2010 Friendship and Ageing. In: D. Dannefer & C. Phillipson (eds): *The SAGE Handbook of Social Gerontology*. Pp. 239-47. London: Sage Publications Ltd. DOI: 10.4135/9781446200933.n18.
- Barg, Frances K., Rebecca Huss-Ashmore, Marsha N. Witting, Genevra F. Murray, Hillary R. Bogner & Joseph J. Gallo
2006 A Mixed-Methods Approach to Understanding Loneliness and Depression in Older Adults. *The Journals of Gerontology. Series B. Psychological sciences and social sciences* 61(6):329-39. DOI: 10.1093/geronb/61.6.s329.
- Bjørkløf, Guro Hanevold, Marit Kirkevold, Knut Engedal, Geir Selbæk & Anne-Sofie Helvik
2015 Being Stuck in a Vice. The Process of Coping with Severe Depression in Late Life. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being* 10(1):1-11. DOI: 10.3402/ghw.v10.27187.
- Blazer, Dan G.
2005 Depression and Social Support in Late Life. A Clear but not Obvious Relationship. *Ageing & Mental Health* 9(6):497-99. DOI: 10.1080/13607860500294266.
- Bruggencate, Tina Ten, Katrien G. Luijkx & Janienke Sturm
2018 Social Needs of Older People. A Systematic Literature Review. *Ageing & Society* 38(9):1745-70. DOI: 10.1017/S0144686X17000150.
- Buch, Elana D.
2015 Anthropology of Aging and Care. *The Annual Review of Anthropology* 44:277-93. DOI: 10.1146/annurev-anthro-102214-014254.
- Cattan, Mima, Martin White, John Bond & Alison Learmouth
2005 Preventing Social Isolation and Loneliness among Older People. A Systematic Review of Health Promotion Interventions. *Ageing & Society* 25(1):41-67. DOI: 10.1017/S0144686X04002594.
- Cornwell, Benjamin, Edward O. Laumann & Philip L. Schumm
2008 The Social Connectedness of Older Adults. A National Profile. *American Sociological Review* 73(2):185-203. DOI: 10.1177/000312240807300201.

- Cloutier-Fisher, Denise, Karen Kobayashi & André Smith
2011 The Subjective Dimension of Social Isolation. A Qualitative Investigation of Older Adults' Experiences in Small Social Support Networks. *Journal of Aging Studies* 25:407-14. DOI: 10.1016/j.jaging.2011.03.012.
- Cumming, Elaine & William E. Henry
1961 *Growing Old. The Process of Disengagement.* New York: Basic Books.
- Due, Pernille, Bjørn Holstein, Rikke Lund, Jens Modvig & Kirsten Avlund
1999 Social Relations. Network, Support and Relational Strain. *Social Science & Medicine* 48(5):661-73. DOI: 10.1016/s0277-9536(98)00381-5.
- Findlay, Robyn A.
2003 Interventions to Reduce Social Isolation Amongst Older People. Where is the Evidence? *Ageing & Society* 23:647-58. DOI: 10.1017/S014468X3001296.
- Grøn, Lone & Else Ladekjær
2017 The Institutional Aging Process. Ethnographic Explorations of Aging Processes and Dimensions in Danish Schools and Eldercare Institutions. *Anthropology & Aging* 8(1):1-16. DOI: 10.5195/aa.2017.139.
- Hauge, Solveig & Marit Kirkeveld
2010 Older Norwegians' Understanding of Loneliness. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being* 5(1):1-7. DOI: 10.3402/qhw.v5i1.4654.
- Holstein, Martha B. & Meredith Minkler
2003 Self, Society and the "New Gerontology". *The Gerontologist* 43(6):787-96. DOI: 10.1093/geront/43.6.787.
- Jöhncke, Steffen, Mette N. Svendsen & Susan Whyte
2004 Løsningsmodeller. Sociale teknologier som antropologisk arbejdsfelt. In: K. Hastrup (ed.): *Viden om verden. En grundbog i antropologisk analyse.* Side 385-407. København: Hans Reitzels Forlag.
- Jylhä, Marja & Marja Saarenheimo
2010 Loneliness and Ageing. Comparative Perspectives. In: D. Dannefer & C. Phillipson (eds): *The Sage Handbook of Social Gerontology.* Pp. 317-28. London: Sage Publications Ltd. DOI: 10.4135/9781446200933.n24.
- Kottow, Miguel
2018 *Towards a Medical Anthropology of Ageing.* Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publisher.
- Lund, Rikke & Charlotte J. Nilsson
2013 Sundhed og sociale netværk. In: G. Niklasson (ed.): *Sundhed, menneske og samfund.* Pp. 271-93. Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Mikkelsen, Henrik H.
2016 Unthinkable Solitude. Successful Aging in Denmark Through the Lacanian Real. *Ethos* 44(4):448-63. DOI: 10.1111/etho.12144.
- Morgan, Tessa, Janine Wiles, Hong-Jae Park, Tess Moeke-Maxwell, Ofa Dewes, Stella Black, Lisa Williams & Merryn Gott
2019 Social Connectedness. What Matters to Older People? *Ageing & Society* 41(5):1126-44. DOI: 10.1017/S0144686X1900165X.

- Neves, Barbara B., Alexandra Sanders & Renata Kokanović
 2019 It's the Worst Bloody Feeling in the World. Experiences of Loneliness and Social Isolation Among Older People Living in Care Homes. *Journal of Aging Studies* 49:74-84. DOI: 10.1016/j.jaging.2019.100785.
- Oxlund, Bjarke, Lone Grøn & Susanne Bregnbæk
 2019 Introduktion. Sund aldring og sociale relationer. *Tidsskrift for Forskning i Sygdom og Samfund* 30:5-19.
- Rowe, John W. & Robert L. Kahn.
 1998 *Successful Aging*. New York: Random House.
- Sundhedsstyrelsen
 2018 *Danskernes sundhed. Tal fra Den Nationale Sundhedsprofil*. København: Sundhedsstyrelsen.
- Verdasco, Andrea
 2018 Communities of Belonging in the Temporariness of the Danish Asylum System. Shalini's Anchoring Points. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, e-pub. ahead of print. DOI: 10.1080/1369183X.2018.1443393.
- Victor, Christina & Mary Pat Sullivan
 2015 Loneliness and Isolation. In: J. Twigg & W. Martin (eds): *Routledge Handbook of Cultural Gerontology*. Pp. 252-60. New York: Routledge. DOI: 10.4324/9780203097090.
- Vigh, Henrik
 2009 Motion Squared. A Second Look at the Concept of Social Navigation. *Anthropological Theory* 9(4):419-38. DOI: 10.1177/1463499609356044.
 2010 Youth Mobilisation as Social Navigation. Reflections on the Concept of Dubriagem. *Cadernos de Estudos Africanos* 18/19:140-64. DOI: 10.4000/cea.110.