

## **Ensamheten som följeslagare**

- äldre mäns upplevelser av ensamhet  
efter förlust av livspartner

Magistersavhandling  
VÅRDVETENSKAP  
Författare: Gunn-Britt Nyman  
Handledare: Camilla Koskinen,  
docent och akademilektor  
Åbo Akademi  
Fakulteten för pedagogik och  
välfärdsstudier  
Enheten för vårdvetenskap, 2019

## ABSTRACT

ÅBO AKADEMI UNIVERCITY

Faculty of Education and Welfare Studies  
Department of Caring Science

Author:

Gunn-Britt Nyman

Supervisor:

Camilla Koskinen, docent and university  
lecturer

---

Master's thesis:

Loneliness as companion – experiences among elderly  
males after losing their spouse

CARING SCIENCE

---

KEYWORDS:

Loneliness, health, health promotion, elderly, men,  
depth interview, thematic analysis

---

May 2019

Number of pages: 35

Appendices: 5

---

The method used in this study is depth interviews conducted with elderly men (80+). The data has been analysed by using thematic-analyses.

The results of this study show that the elderly's experience of loneliness is longing for and missing someone. Loneliness means loss of a conversation partner and a connection to someone, which give a feeling of emptiness. Longing for company and a connection to other people emerges as in finding a close friend or a woman.

To experience a meaningful life together with other people, have occupation, pastime and the little extra promote the health of the elderly males. Health promotion, for the elderly men, means to find a meaningful existence with others, idle pleasures and that little extra making life worth living.

They aim to fill their time and their lives with a meaning. They aim for a healthy lifestyle by taking care of their health according to their condition and strength. Exercise and the contacts with other people invigorate a healthy life style and sense of wellbeing. The elderly men have both hope and faith that their life has a purpose despite their losses.

## ABSTRAKT

ÅBO AKADEMI

Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier  
Enheten för vårdvetenskap

Författare:

Gunn-Britt Nyman

Handledare:

Camilla Koskinen, docent och akademilektor

---

Magistersavhandling:

Ensamheten som följeslagare - äldre mäns upplevelser  
av ensamhet efter förlust av livspartner

---

## VÅRDVETENSKAP

Sökord:

Ensamhet, hälsa, hälsofrämjande, äldre, män,  
djupintervju, tematisk analys

---

Maj 2019

Sidantal: 35

Bilagor: 5

---

Äldre män som mist sin livspartner utgör en sårbar grupp och ensamhet är ett vanligt fenomen bland dem. Ensamheten kan inverka på det dagliga livet och hälsan. Syftet med denna studie är att öka förståelsen för äldre mäns (80+) upplevelse av ensamhet efter att de mist sin livspartner och vad som främjar deras hälsa.

Frågeställningarna är: Vad innebär ensamhet för den äldre mannen?

Vad främjar hälsa hos äldre män, som mist sin livspartner?

Metoden som använts i studien är djupintervjuer med ensamma äldre män, över 80 år. Materialet har analyserats med hjälp av tematisk analys.

Resultatet visar att ensamhet upplevs som saknad och längtan. Ensamhet innebär avsaknad av samtalspartner och gemenskap och detta ger en känsla av tomhet. Längtan efter sällskap och gemenskap med andra människor kommer fram som önskan att hitta en nära vän eller en kvinna. Hälsofrämjande för de äldre männen är att få uppleva meningsfull tillvaro med andra, sysselsättning och tidsfördriv och det lilla extra i vardagen. De äldre ensamma männen försöker fylla sin tid och sina liv med meningsfullt innehåll. De försöker leva sunt och sköta sin hälsa utgående från sina egna förutsättningar och krafter. Motionen och kontakterna till andra människor upplevs som meningsfulla, stärker ett sunt levnadssätt, håller de äldre männen friskare och ger dem känsla av välbefinnande. De ser framåt, hoppas och tror att det finns mening i att de lever trots sina förluster.

## Förord

Det har länge funnits en längta hos mig att studera vidare efter många år i arbetslivet. För elva år sedan kompletterade jag min sjukskötarutbildning och fick examen från yrkeshögskolan. Några år senare vaknade tanken igen att studera ännu mera och jag började studera vårdvetenskap. Nu är jag nästan vid målet för mina studier med inriktningen didaktik. Eftersom jag har haft mitt ordinarie arbete vid sidan av studierna har det också tagit längre tid. Det har varit en väldigt intressant och givande tid att få studera vid Åbo Akademi.

Jag vill tacka alla lärare, alla studerande som jag träffat och övrig personal på enheten för vårdvetenskap. Jag vill speciellt tacka akademilektor Camilla Koskinen, som varit min handledare för magistersavhandlingen. Hon har med sin kunskap och sina värdefulla synpunkter väglett, stöttat och uppmuntrat mig i mitt arbete med avhandlingen.

Jag vill också tacka hela min familj för att de på olika sätt stöttat mig under den här tiden. Jag har nog många gånger suckat över studieuppgifter, seminarier och ofta suttit i mina egna tankar vid datorn. Jag vill också tacka mina arbetskamrater som uppmuntrat och kommit ihåg mig i förbön när jag haft det jobbigt.

Tottesund, Maxmo, maj 2019

Gunn-Britt Nyman

Abstract

Abstrakt

Förord

## Innehållsförteckning

1. Bakgrund.....	1
2. Tidigare forskning.....	3
2.1 Litteratursökning.....	3
2.2 Upplevelse av ensamhet.....	3
2.3 Förluster och ensamhet .....	5
2.4 Hälsa och ensamhet.....	6
2.5 Ensamhet skapar osäkerhet och rädsla.....	6
2.6 Förebyggande av ensamhet.....	7
2.7 Sammanfattning .....	7
3. Teoretiska utgångspunkter .....	9
4. Syfte och frågeställning .....	14
5. Beskrivning av forskningsprocessen.....	15
5.1 Databeskrivning och material .....	15
5.2 Dataanalys.....	16
6. Etiska frågeställningar.....	19
7. Resultat.....	20
7.1 Ensamhet som saknad och längtan.....	20
7.1.1 Ensamhet är saknad .....	20
7.1.2 Ensamhet är längtan.....	22
7.2 Hälsöfrämjande för den som mist sin livspartner .....	23
7.2.1 Aktiviteter som främjar hälsa .....	24
7.2.2 En meningsfull tillvaro .....	26
7.3 Sammanfattning av resultatet.....	27
8. Diskussion.....	28
8.1 Resultatdiskussion i relation till tidigare forskning .....	28
8.1.1 Ensamhet.....	28
8.1.2 Hälsöfrämjande .....	30
8.2 Resultatspeglning mot den teoretiska referensramen.....	31
8.2.1 Ensamhetens betydelse för den äldre mannen .....	31
8.2.2 Hälsöfrämjande hos äldre män som mist sin livspartner .....	32
9. Metodologiska överväganden .....	34
10. Slutsatser .....	35

## Litteraturförteckning

- Bilaga 1. Forskningsöversikt
- Bilaga 2. Förfrågan om deltagande i intervju
- Bilaga 3. Samtyckesformulär
- Bilaga 4. Intervjuguide
- Bilaga 5. Översikt över den tematiska analysen

## 1. Bakgrund

Ensamhet är en erfarenhet som alla människor någon gång känt av. Ensamhet kan vara självvald eller ofrivillig. Den äldre människans, speciellt den äldre änkemännens upplevelse av ensamhet kan vara annorlunda än hos yngre eftersom han mist sin livskamrat och troligen också många släktingar och vänner genom dödsfall.

Begreppet ensamhet kan kanske tyckas självklart. Vid sökning av synonymer till ordet ensamhet hittades orden avskildhet, isolering, enslighet, avsaknad av sällskap, övergivenhet, tomhet (Svensk synonymordbok). Ensamhet är ett fenomen som hör till livet, till människans existens och är något som alla kan känna igen. Varje människa har vid något tillfälle känt sig ensam. Erfarenheterna varierar och ensamhet kan beskrivas på många sätt.

Befolkningen i Finland minskar men andelen äldre ökar. Inom de närmaste 30 åren kommer antalet personer över 65 år att fördubblas i världen. Den åldersgrupp som globalt växer mest är den med personer som är över 80 år. Antalet äldre ökar och man kan anta att vårdbehovet för dessa personer också ökar. Trots detta minskas antalet vårdplatser på äldreboenden i Finland (STAKES, 2008). I politiska program för äldre i Finland idag betonas starkt att de ska få den hjälp de behöver i hemmet så att de kan bo kvar i sitt eget hem livet ut. Målsättningen är att drygt 90 % av de äldre över 75 år ska bo hemma enligt det strategiska programmet för Juha Sipiläs regering (2015). År 2015 ändrades lagen om stödande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre. Syftet med denna lagändring är att utveckla öppna tjänster, hemvård och olika hälsofrämjande interventioner som förbättrar de äldres möjligheter att bo kvar hemma (Social- och hälsovårdsministeriet, 2016).

Bland många äldre finns också en önskan att bo kvar i det egna hemmet så länge som möjligt. Den s.k. äldreomsorgslagen har som syfte att stödja den äldre befolkningens hälsa, välbefinnande, funktionsförmåga, förmåga att klara sig på egen hand och förbättra möjligheterna att i kommunerna delta i utvecklandet av servicen (Social- och hälsovårdsministeriet, 2016). För att kunna bättre förstå de äldres behov och stödja deras hälsa behövs mera kunskap och forskning. Speciellt behövs mera kunskap och förståelse för den ensamma äldre, som förlorat sin livspartner. Dessa befinner sig i en svår livssituation och forskning visar att för dem finns det stor risk att livet mister mening och mål och att livslusten försvinner.

Fenomenet ensamhet beskrivs av Dahlberg (2007) som frånvaron av en eller flera speciellt betydelsefulla personer. Känslan av ensamhet upplevs när de betydelsefulla andra inte finns med. Ensamhet kan vara frivillig eller ofrivillig. Frivillig, självvald och avkopplande ensamhet innebär att kännbar kontext med andra människor saknas men man är ändå del av en ”annan gemenskap”. Ofrivillig ensamhet dvs. att bli lämnad ensam utan andra och utanför gemenskapen innebär minskad känsla av kontakt och att inte höra hemma någonstans. En människa kan känna sig ensam fastän det finns många andra människor runt omkring och en annan kan vara helt ensam utan att känna sig ensam. Ensamheten kan försvinna och ersättas av en känsla av samhörighet då man får kontakt med en annan person fastän anståndet kan vara långt (Dahlberg, 2007). Varje människa upplever ensamhet på sitt eget sätt. En utomstående har svårt att bedöma en annan persons upplevelse av ensamhet pga. att den är subjektiv. Ensamheten avspeglar ofta negativa känslor och missnöje med sociala relationer. Känslan av ensamhet upplevs ibland obehaglig och kan framkalla ångest (Tiikkainen, 2007). Att vara ensam och att uppleva ensamhet är motsats till gemenskap, att vara tillsammans med någon annan. Alla människor har behov av att känna samhörighet med andra, att vara i en relation med någon eller någonting (Dahlberg, 2007).

Den undersökning som ligger till grund för denna avhandling ingår som en del i ett större projekt med rubriken Ett liv värt att leva – ett forsknings- och utvecklingsprojekt om äldre mäns (80+) livslust. Projektet har som syfte att kartlägga och undersöka samband mellan att bli ensam, meningen med livet och den äldres livslust, som gör livet värt att leva. Projektet ”Ett liv värt att leva” utgår från antagandet att äldre män har en sårbarhet, lider av ensamhet och depression, som är kopplad till förlust av partner och förändring i hälsa, vilket man inte helt lyckats utforska och förstå. Undersökningen riktar sig på en sårbar grupp av äldre, som är i minoritet i samhället och rör ensamhet hos äldre, som genomgått förlust av närstående, med fokus på män över 80 år. Avhandlingen ingår som en del i ett treårigt projekt vars syfte är att bidra med kunskap och förståelse för ensamhet, mening med livet och hur dessa inverkar på den äldres livslust och ett liv värt att leva. Projektets målsättning är att bidra med forskning kring hälsa och välbefinnande bland ensamstående äldre män, som utgör en sårbar grupp och en minoritet bland äldre över 80 år.



## 2. Tidigare forskning

Syftet med denna avhandling är att bidra med kunskap och förståelse för vad det innebär att bli ensam för den äldre mannen och vad som främjar hälsa hos äldre män, som mist sin livspartner. Det finns en hel del forskning, som rör äldre människors upplevelser av ensamhet men endast litet som behandlar hur de äldre männen upplever ensamhet. I den här avhandlingen lyfts upplevelserna av ensamhet ur ett manligt perspektiv fram.

I detta kapitel beskrivs tidigare forskning som gjorts inom det valda ämnesområdet. Förhoppningen var att hitta forskning som specifikt behandlar ensamhet bland äldre män. Eftersom det verkade finnas endast få artiklar gällande specifikt män utvidgades sökningen så att också kvinnor kunde ingå i materialet.

### 2.1 Litteratursökning

För denna studie har vetenskapliga artiklar i fulltext sökts. Artiklarna som togs med hade publicerats under åren 2003 – 2019. Litteratursökning har gjorts via Finnaportalen under tiden april 2018 till mars 2019. Artiklar söktes från databasen EBSCO, DOAJ och ELEKTRA. De sökord som gav bäst resultat var de engelska sökorden *loneliness*, *elderly*, *men*, *wellbeing* och *health*. Olika kombinationer av sökorden användes och sökningen begränsades genom val av publiceringsår för artiklarna. Vetenskapliga artiklar söktes även tvärvetenskapligt inom sociologi, gerontologi och psykologi eftersom det inte fanns så stor mängd artiklar gällande det aktuella ämnet inom det vårdvetenskapliga området. Sökning av artiklar som inte kunde fås i fulltext via databaserna gjordes utgående från titel och författare via Research Gate och Vetenskapsbiblioteket Tritonia i Vasa. De artiklar som berörde specifikt äldre män och hemmaboende prioriterades vid sökningen, vilket resulterade i att 17 artiklar slutligen valdes (se bilaga 1). Endast få av artiklarna behandlade enbart ensamma äldre mäns upplevelser och därför valdes också artiklar om ensamhet gällande både äldre kvinnor och män.

### 2.2 Upplevelse av ensamhet

Antalet äldre i samhället ökar snabbt Buys och Miller (2004). Ensamhet är vanlig hos de allra äldsta dvs. de som är 80 år och äldre (Dykstra, 2009) och en stor grupp av dessa, som bor i eget hem upplever ensamhet (Nyqvist, Cattan, Andersson, Forsman & Gustafson,

2013). Antalet äldre i samhället fortsätter att öka och då ökar också oddsen att äldre lever ensamma dvs. de är änkor och änklingar, ogifta eller fränskilda och ensamboende vid väldigt hög ålder. Både kvinnor och män, gifta och sådana som mist sin partner upplever ensamhet. Ensamheten i sig har inte ökat men de allra äldsta upplever ensamhet i högre grad än tidigare. Sociala kontakter minskar med högre ålder och de som mist sin livspartner upplever högre grad av ensamhet. Graden av ensamhet upplevs olika av äldre män och kvinnor och män känner sig ofta vara mera isolerade från andra människor. Detta påverkas också av om de har en livspartner eller lever ensamma (Rokach, Matalon, Rokach & Safarov, 2007; Dahlberg, Agahi & Lennartsson, 2017). Buys och Miller (2004) konstaterar att många äldre änklingar och män som är singel upplever ensamhet. De som bor i eget hem rapporterade mera ensamhet och var mindre nöjda med mängden kontakter med vänner. De ansåg också att de ofta eller väldigt ofta kände sig ensamma. Oberoende av om man bor i eget hem eller i serviceboende med egen lägenhet upplever man sig ha få kontakter per telefon och ansikte mot ansikte med vänner.

Att leva och bo ensam orsakar känsla av ensamhet hos den äldre människan. Hur känslan av ensamhet upplevs påverkas av om man har en livskamrat eller inte, vilken form av boende man har, vilken region man är bosatta i och hur stort hjälpbehovet är. Kvinnor och män upplever ensamhet på olika sätt. (Jakobsson & Rahm Hallberg, 2005; Nyqvist et al, 2013). Ensamhet beskrivs också som frånvaron av en förtrogen eller en vän (Tiilikainen & Seppänen, 2017).

Pettigrew och Roberts (2007) hävdar att ensamhet är en ofrånkomlig del av åldrandet. Ensamhet och social isolering ökar som följd av åldersrelaterade fysiologiska förändringar t.ex. försämrade rörelseförmåga, nedsatt syn och hörsel. Vänkretsen minskar pga. vännerns bortgång och familjemedlemmarna är upptagna med sitt, vilket också inverkar på känslan av ensamhet. Avsaknaden av kontakter med andra människor och tillfredställande människorelationer anses vara tydliga orsaker till upplevelse av ensamhet. Dahlberg, Agahi och Lennartsson (2017) säger att förutom hög ålder kan även låg utbildningsnivå medföra risk för ensamhet eftersom den sociala gemenskapen blir mindre och det sociala nätverket krymper.

Emotionell ensamhet orsakas, enligt Tiilikainen och Seppänen (2017) av förlust eller avsaknad av livspartner och frånvaro av meningsfull vänskap. Dessutom inverkar här också om

man haft ett komplext föräldraskap och obehagliga upplevelser från barndomen. Till följd av en eller flera förluster har meningsfulla relationer upphört och den äldres förväntningar på ett socialt engagemang har inte uppfyllts. Den äldre människan bär på en tyst längtan efter att kunna fylla uppkomna tomrum för att skingra ensamhetskänslan.

Ensamhet är ett komplext fenomen och erfarenheterna av ensamhet bland mycket gamla rör även deras relationer förr, nu och i framtiden (Jakobsson & Rahm Hallberg, 2005; Graneheim & Lundman, 2009). Äldre människors välbefinnande kan inte helt förstås utan att man ser sammanhanget mellan individens nuvarande liv och deras personliga förflutna (Carstensen, Rosberg, McKee & Åberg, 2019).

### **2.3 Förluster och ensamhet**

Vid hög ålder har många människor levt ett långt liv tillsammans med sin partner. När partnern dött har den efterlevande maken mist sitt dagliga sällskap, sitt stöd, sin kompanjon och blivit lämnad ensam kvar (Gosli Berglan et al, 2016). Med stigande ålder följer också större sannolikhet för andra åldersrelaterade förluster som förlust av fysisk rörlighet, förlust av sociala relationer och inte minst ofrånkomliga förluster av familjemedlemmar och vänner. Ovannämnda förluster verkar vara mera tydliga bland män och kan inverka på deras förmåga att bevara och upprätthålla relationer samt önskan att vara oberoende av andra (Alpass & Neville, 2003). Annat som inverkar är att vännerkretsen minskar då vänner undan för undan dött och dör bort och att familjemedlemmar inte kan tillbringa så mycket tid med sina åldrande släktingar (Pettigrew & Roberts, 2008).

Dagliga rutiner och aktiviteter rubbas pga. förluster. Många äldre konfronteras med känsla av ensamhet, svårigheter i det dagliga livet och vid vissa tidpunkter och högtider under året (Naef, Ward, Mahrer-Imhof & Grande, 2013). En del äldre känner att kontakter till vänner gått förlorade och upplever känsla av övergivenhet efter att maken dött (Gosli Bergland, Tveit & Gonzalez, 2016). De äldre männen måste nu klara sig på egen hand och hitta en ny identitet som änklingar. De möter många utmaningar som följd av förlusterna och detta formar deras vidare liv i ensamhet. De upplever också att förhållanden till andra närstående blivit annorlunda vilket medför både utmaningar och möjligheter. Många äldre upprätthåller banden till sin avlidna närstående (Naef et al, 2013).

Den som varit van att röra sig utanför hemmet och att köra bil för att hälsa på vänner och släktingar upplever förlust om han inte längre kan eller pga. hälsoproblem inte längre får köra bil. Detta orsakar svårigheter att uppehålla kontakterna med andra och ökar känslan av ensamhet (Smith, 2012). Äldre människors upplevelse av ensamhet resulterar i både begränsningar och möjligheter. Att leva med sina förluster och känslan av att vara övergiven utgör begränsningar i livet medan möjligheter kan ses i att leva i tillförsikt och känsla av frihet trots ensamhet (Graneheim & Lundman, 2009).

## **2.4 Hälsa och ensamhet**

Besvär orsakade av sviktande hälsa blir ofta större med stigande ålder likaså ökar problemen med att klara av dagliga aktiviteter och funktioner som följd av försämrad rörelseförmåga, sämre syn och hörsel (Pettigrew & Roberts, 2008; Naef et al, 2013; Dahlberg et al, 2017). Fysisk och psykisk hälsa relateras till ensamhet eftersom nedsatt eller dålig hälsa verkar begränsande på möjligheterna till ett socialt aktivt liv (Jakobsson & Rahm Hallberg, 2005; Dahlberg et al, 2017). Tiikkanen, Leskinen och Heikkinen (2007) hävdar att äldre män kan vara antingen socialt aktiva eller ensamma. De som lever ensamma upplever sig oftare ha depressiva symptom än de socialt aktiva. Det finns samband mellan hälsa, depression och ensamhet. Social isolering, den upplevda ensamheten och upplevelser av förluster kan ha en stor inverkan på den äldre människans hälsa och orsaka depressiva symptom. (Alpass & Neville, 2003; Nyqvist et al, 2013).

## **2.5 Ensamhet skapar osäkerhet och rädsla**

Enligt Mentsen Ness, Hellzen och Enmarker (2014) upplever en del av de allra äldsta männen förutom ensamhet också osäkerhet i det dagliga livet. De kan känna sig trygga och tack-samma för praktisk hjälp och psykologiskt stöd när de får hjälp av hemsjukvården eller av familjen. Det finns en stark rädsla hos dem att bli en börda för sina anhöriga och bli beroende av andras hjälp. De äldre männen vet att deras livssituation och ålder kan leda till ett ökande behov av hjälp och stöd. När de får behövlig hjälp med dagliga funktioner kan detta samtidigt avvärja ensamheten och ge en känsla av samhörighet. Jakobsson och Rahm Hallberg (2005) konstaterar att ensamhet och rädsla hör nära samman och båda har stark negativ inverkan på den hälsorelaterade livskvaliteten bland äldre människor.

## 2.6 Förebyggande av ensamhet

För att klara av ensamhet kan de äldre, både kvinnor och män, använda sig av olika sätt att upprätthålla social interaktion t.ex. genom att ha vänner och familj som emotionella resurser, att uppehålla sociala kontakter genom att ordna gemensamma träffar eller att engagera sig i konstruktiva ensamaktiviteter som läsning och trädgårdsskötsel (Pettigrew & Roberts, 2007). Ett sätt att hjälpa män att klara av sin situation är att uppmuntra dem att upptäcka de positiva och utvecklande aspekter som livet i ensamhet kan föra med sig. De kan försöka skaffa sig flera sociala kontakter, intensifiera relationer och dessutom kan det vara bra att också sänka sina förväntningar på relationer. Ett utvidgat socialt nätverk kunde minska känslan av främlingskap i sociala situationer och i relationerna till andra människor (Rokach et al, 2007; Schoenmakers, Tilbury & Fokkema, 2012). Kvaliteten i relationerna till andra människor är också av största vikt (Tiilikainen & Seppänen, 2017).

Tiikkanen, Leskinen och Heikkinen (2007) konstaterar att det är viktigt att ha vänner. Både Pettigrew och Roberts (2008) och Smith (2016) lyfter fram flera sätt de äldre kan använda sig av för att ta kontroll över känslan av ensamhet. De äldre kan försöka skapa nya kontakter, hjälpa andra, ordna träffar, äta tillsammans, dricka kaffe och samtala om gångna tider. Att hålla kontakt med vänner och släktingar, barn och barnbarn genom besök och/eller telefonsamtal lindrar ensamhetskänslan åtminstone för en stund. Att läsa böcker och tidningar, att ha någon hobby, att ha ett sällskapsdjur, att se nyheter och goda program på TV gör att tiden fylls med aktiviteter och detta fungerar samtidigt som ett substitut för sällskap då livskamraten är borta. De flesta äldre önskar få och söker en nära vän eller flera att umgås med. En del av de äldre männen bär också på en önskan att få en ny partner eller söker aktivt en person att leva tillsammans med och dela det dagliga livet med (Tiikkanen et al, 2007; Gosli Bergland et al, 2016; Tiilikainen & Seppänen, 2017).

## 2.7 Sammanfattning

Utgående från tidigare forskning finns det studier, som visar på att ensamhet bland äldre människor finns och att ensamheten upplevs på olika sätt. De äldre männen är en sårbar grupp och de känner sig ofta mera isolerade från andra människor. När den äldre mannen mist sin partner har han samtidigt mist sitt stöd och sitt sällskap. Den dagliga livsrytmen har rubbats då han blivit ensam och många kontakter till vänner och bekanta har också förändrats. Ensamheten finns med i det dagliga livet, den inverkar på hälsan och orsakar osäkerhet

och i viss mån också rädsla hos den äldre mannen. Mera forskning behövs för att tydligare lyfta fram ensamhet ur det manliga perspektivet och hur de äldre männen kunde stödjas så att de kan leva ett gott liv med god hälsa.

### 3. Teoretiska utgångspunkter

De teoretiska utgångspunkterna för detta arbete är begreppen ensamhet och hälsofrämjande.

#### **Ensamhet**

Ensamhet kan beskrivas som en negativ känsla, som hör ihop med människors sociala relationer. Det kan röra sig om brist i relationernas antal och/eller deras kontinuitet (Cederlund & Ågren, 2015). Heiskanen (2011) citerar Perlman och Peplau, som sammanfattar ensamhet som avsaknad av sociala reaktioner, en personlig erfarenhet, som är obehaglig och stressande. Om en människa är utan sällskap behöver hon inte nödvändigtvis känna sig ensam medan en annan kan vara ensam trots att hon har många människor omkring sig. Saaristo (2011) säger att tillfällig ensamhet ofta hör ihop med livsförändringar, då en viktig människokontakt bryts, man flyttar till en annan ort eller när en nära anhörig dör. Långvarig, kronisk ensamhet kan man tala om då en person under lång tid inte kunnat knyta hållbara människokontakter.

Det finns olika teorier om hur känsla av ensamhet uppkommer och vad som kan vara bakomliggande orsak. Tiikkainen (2007) lyfter fram fem teorier: den psykodynamiska, den existentiella, den kognitiva, den interaktionistiska och gerotranscendensteorin. Enligt den psykodynamiska teorin kan känsla av ensamhet ha sitt ursprung i upplevelser från den tidiga barndomen, vilka tros inverka på förmågan att knyta nya kontakter och få nya vänner. Detta kan också ibland vara orsak till psykiska sjukdomar. Enligt den existentiella teorin hör ensamhet ihop med människans existens eftersom ingen annan kan uppleva en annans tankar och känslor. Verklig ensamhet upplevs när människan inser att hon är verkligt ensam med sina livsfrågor. Människan föds och dör ensam. Varje verklig erfarenhet av ensamhet sammanflätas i mötet med självet och ger upphov till skapande och själslig tillväxt. Enligt den kognitiva teorin ligger den kognitiva processen mellan en erfarenhets uppkomst och det sociala nätverket. Känslan av ensamhet orsakar motsättning som inverkar på viktiga människorelationer och befintliga sociala kontakter. Personlighetsdrag som blyghet, inbundenhet och lågt självförtroende är av betydelse i den kognitiva processen. Den interaktionistiska teorin hävdar att personliga faktorer och olika situationsfaktorer inverkar på känslan av ensamhet. Man talar här om emotionell och social ensamhet. Emotionell ensamhet är individens reaktion då en nära och gemenskapsskapande relation saknas. I bakgrunden finns en

teoretisk syn om rädslan för att bli övergiven, vilken ofta bottnar i erfarenheter från barndomen. Social ensamhet är resultatet av de erfarenheter människan haft av misslyckanden att komma med i social gemenskap. Gerotranscendensteorin hävdar att förändring från materiell och rationell livshållning mot det kosmiska och transcendentia ger en bättre livskvalitet. Åldrande är en process under vilken graden av transcendens tilltar. Människan definierar tid, plats, liv, död, sig själv och sina interaktioner annorlunda än tidigare. Människans intresse för socialt umgänge minskar behovet av reflektion ökar. Man kan här också se på ensamhet som ett positivt fenomen. Som jämförelse kan man här ta det engelska ordet *solitude*, som betyder ensamhet, avskildhet och kan innefatta självvald ensamhet. Man ser oftast den emotionella och den sociala formen av ensamhet hos äldre människor. Den emotionella ensamheten reflekterar närmast ett existentiellt sätt att närma sig ensamhet, en känsla av inre tomhet. Den emotionella ensamheten ger många negativa känslor, som inte nödvändigtvis hör ihop med människorelationer. Det bästa sättet att avvärja emotionell ensamhet är att ha människorelationer som ger närhet, tillgivenhet och möjlighet att få hjälp (Tiikkainen, 2007).

Faktorer som inverkar på den äldre människans känsla av ensamhet är enligt Tiikkainen (2007) ålder, kön och civilstånd. Åldern i sig är inte orsak till ensamhet utan snarare de förändringar och förluster åldrandet för med sig. Skillnader mellan upplevd ensamhet hos kvinnor och män har konstaterats vara i relation till deras civilstånd. Änklingar, ogifta och frånskilda män upplever mera ensamhet än kvinnor i motsvarande situation. Att förlora sin livspartner efter ett långt liv tillsammans förorsakar sorg och är också en stor orsak till att ensamheten ökar. Saaristo (2011) framhåller att människor som levt nära varandra under ett långt liv tillsammans har också formats av varandra både i livsstil och i uppgiftsfördelning. Då den ena dött har den efterlevande ofta upplevt att en nästan konkret del av henne själv för alltid försvunnit. För äldre människor kan egen förestående död också kännas mera tydlig och nära förestående. Tiikkainen (2007) har också konstaterat att bland männen leder förlusten av maken dessutom till att många sociala relationer bryts och att de mister känslan av närhet och trygghet. Ensamhet betraktas enligt Dykstra (2009) som ett stort problem i samhället eftersom antalet ensamboende ökar. Man har ofta uppmärksammat enbart ensamhetens negativa sidor där ensamheten ses som något smärtsamt, som exempelvis ensamhet i relation till stress, lidande och försämrad livskvalitet. Ensamhet kan inverka på det dagliga livet och den egna upplevelsen av att ha hälsa eller ohälsa.



## Hälsa och hälsofrämjande

I läkarboken Duodecim skriver professor Huttunen (2018) att hälsa är ett tillstånd som hela tiden förändras under påverkan av sjukdomar och den fysiska och sociala livsmiljön. Framför allt inverkar människans egna erfarenheter, hennes värderingar och hennes inställningar på hälsan. Varje människa definierar sin egen hälsa på sitt eget sätt och denna definition är den viktigaste. Människan kan känna sig frisk trots att hon har svåra skador eller sjukdomar.

Hälsobegreppet framkommer i WHO:s definition av hälsa och hälsofilosofi, som presenterades 1947. Definitionen av hälsa lyder: ”Hälsa är ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom” (Eriksson, 1996). En precisering kom 1991 där det sägs att hälsa är en resurs som man erövrar genom att kontrollera och bemästra sin livssituation. Enligt WHO (1997) ses hälsa som en grundläggande mänsklig rättighet, hälsa är nödvändig för social och ekonomisk utveckling och att hälsa ses som en process i ett livscykelperspektiv där människans vardag betonas.

Hälsa är enligt Eriksson (2000) ett tillstånd av sundhet, friskhet och välbefinnande där de två förstnämnda utgör hälsobegreppets objektiva dimension medan välbefinnande utgör en subjektiv dimension. Sundhet betecknar den psykiska hälsan, friskhet den fysiska och välbefinnandet är ett av individen upplevt tillstånd av välbehag. Ett integrerat tillstånd av de här tre kan anses utgöra en förutsättning för hälsa. Eriksson säger vidare att hälsa är tro, hopp och kärlek och att detta har sitt ursprung i antagandet att människan livet ut behöver tro, hopp och kärlek för att kunna mogna och växa som naturlig människa. Hälsa betyder helhet och helighet, vilket avser människans djupa medvetenhet om sin individuella ”särskildhet” och sitt ansvar som människa. Människan utgör en enhet av kropp själ och ande.

Livssammanhanget betonas av Antonovsky (1991) i hans hälsoteori. Hans teori om individens känsla av sammanhang i sitt liv innefattar komponenterna meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet. Här betonas det positiva i tillvaron, hälsan och begreppet känsla av sammanhang. Detta innebär att den människan, som upplever sig se ett sammanhang i sin tillvaro ser sina handlingar som meningsfulla också har hälsa. Människor med stark känsla av sammanhang är mer benägna att korrekt identifiera problem, mer benägna att närma sig det som en utmaning och mer benägna att välja de resurser som är ändamålsenliga för problemet och

använda dem rationellt d.v.s. man hanterar situationen så bra som möjligt; man gör livet uthärdligt.

Hälsofrämjande och vad det innebär beskrivs av olika teoretiker. Medin och Alexanderson (2000) säger sig inte ha funnit någon enhetlig definition av begreppet hälsofrämjande. Det beskrivs ofta i termer av: handlingar, tillstånd som kan botas, motarbetas, hjälpas eller främjas. Hälsofrämjande är också processer, mål eller strategier på olika strukturella nivåer. För vårdteoretiker från Australien, Nordamerika och Europa finns gemensamma, essentiella begrepp: hälsa, helhetssyn, möjliggörande (eng. 'empowerment'), att klara av någonting (eng. 'coping'), samverkan, stödjande miljö och prevention. Hälsofrämjande arbete kan beskrivas som aktiviteter för att främja hälsa och/eller studier av sådana aktiviteter. Målet för hälsofrämjande är hälsa, välbefinnande och livskvalitet. Genomgående drag är att hälsofrämjande ska ge individen ökad kontroll över de faktorer som inverkar på hennes hälsa.

Hälsofrämjande är processen att göra det möjligt för människor att öka kontrollen över och förbättra deras hälsa. För att nå ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande måste en individ eller grupp kunna identifiera och realisera aspiration, tillgodose behov och förändra eller hantera miljö

WHO:s antog år 1986 en definition av hälsofrämjande och vars innehåll kan beskrivas som den process, som möjliggör för individer att öka kontrollen över sin hälsa och förbättra den samt att uppnå fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande så att individer och grupper kan identifiera och sträva efter att tillfredsställa behov samt förändra eller bemästra sin omgivning (eng. "Health promotion is the process of enabling people to increase control over, and to improve, their health. To reach a state of complete physical, mental and social well-being, an individual or group must be able to identify and to realize aspiration, to satisfy needs, and to change or cope with environment" (WHO, 1986).

Enligt Medin och Alexanderson (2000) förespråkar filosofer i Skandinavien en holistisk syn på hälsa och citerar Nordenfelts definition av hälsofrämjande från 1994: "Hälsofrämjande är alla åtgärder som någon individ, A, utför med avsikt att bevara eller förbättra hälsan hos individ, B, där A och B kan, men inte behöver, vara identiska personer". Samma filosof gör en distinktion mellan indirekt hälsofrämjande, som handlar om att genom lagar och för-

ordningar påverka en individ att leva på ett sätt som främjar hennes hälsa och direkt hälsofrämjande, som sker inom hälso- och sjukvården och det innebär att direkt påverka en människas kropp eller psyke. Medin och Alexanderson (2000) sammanfattar målen för hälsofrämjande som positiv hälsa och hälsa som frånvaro av sjukdom. Hälsofrämjande arbete skapar strategier för att öka individens möjligheter att ta kontroll över de faktorer som inverkar på hennes hälsa.

Hälsofrämjande aktiviteter för äldre beskrivs av Berglund och Wijk (2012) som sysselsättning och verksamhet som utgår från individens egen värdering av sin hälsa och sitt välbefinnande. Hälsofrämjande aktiviteter kan ske i enskilt eller i grupper av olika storlekar, i klubbar och i studiecirkel med varierat innehåll som t.ex. gymnastik, promenader, musik, körsång, spel, korsord, trädgård.

#### **4. Syfte och frågeställning**

I det här kapitlet beskrivs syftet för denna studie och de frågeställningar, som ligger till grund för avhandlingen.

Syftet med studien är att öka förståelsen för äldre mäns upplevelse av ensamhet. Studien förväntas bidra med ny kunskap och djupare förståelse för ensamhet hos män, som är över 80 år och har mist sin livspartner. Studien förväntas även bidra med insikter om ensamhet, hur ensamhet upplevs och vad som främjar hälsa.

Frågeställningarna lyder:

Vad innebär ensamhet för den äldre mannen?

Vad främjar hälsa hos äldre män, som mist sin livspartner?

## 5. Beskrivning av forskningsprocessen

I detta kapitel beskrivs forskningsprocessens gång, datainsamling, material och hur dataanalysen har gått till.

### 5.1 Datainsamling och material

Studien, som ligger tillgrund för denna avhandling har gjorts som intervjustudie med en kvalitativ ansats. Intervjuer gjordes med stöd av en intervjuguide (se bilaga 4) innehållande öppna frågor, vilka användes i intervjusituationen så att informanterna fick berätta sina berättelser utgående från de frågor som ställdes av intervjuaren. Följdfrågor och kommentarer användes för att lotsa informanterna vidare i berättelsen. Intervjuerna gjordes i informanternas eget hem dvs. den miljö, som är bekant för dem och där de oftast befinner sig.

Deltagarna för denna studie valdes utgående från målgruppen äldre män, över 80 år, vilka mist sin livspartner. Att hitta lämpliga deltagare var inte helt lätt eftersom sekretessbestämmelser angående utlämnade av personuppgifter måste följas. Med hjälp av församlingarnas diakonissor och diakoner, som har kontakter till många äldre människor, hittades ett antal personer i lämplig ålder och livssituation. De tilltänkta deltagarna tillfrågades per brev (se bilaga 2) och telefonsamtal om de var villiga att delta i en intervju om ensamhet, livslust och livsmening. De som svarade jakande fick mera information om undersökningen, syftet med den och hur intervjun skulle gå till. Tid bokades för intervju och vid själva intervjutillfället fick informanterna underteckna ett skriftligt samtycke för deltagande (se bilaga 3) där de också fick löfte om att de kunde avbryta intervjun om och när de så tyckte.

Intervjuerna gjordes med de äldre män, som tackade ja på frågan till deltagande. Informanterna var fem män i åldern 81 – 91 år och alla bodde ensamma i eget hem dvs. tre av dem bodde i eget hus medan två bodde i egen lägenhet. Av informanterna hade en person universitetsutbildning, en hade högskoleutbildning, en hade gått yrkesskola och två personer hade gått folkskola innan de började sin arbetskarriär. De hade alla mist sina fruar genom dödsfall. Männerna hade varit gifta under många år dvs. från 49 år till 67 år. Den tid de bott ensamma var vid intervjutillfället ett år för den som hade kortast tid från dödsfallet och för den person som hade levt längst ensam hade det gått drygt sex år sedan frun gick bort. Den ena mannens fru dog plötsligt efter en sjukdomsattack medan de övriga hade mist sina fruar efter sjukdomstider av olika längd. Tre av informanterna hade vid intervjutillfället ännu körkort och

bil. De hade alla barn och barnbarn, som de hade kontakt med ofta eller med längre tidsintervaller.

För denna studie har narrativ metod valts för datainsamlingen. Djupintervjuer gjordes med fem män i ålder mellan 81 och 91 år under tiden november 2017 till november 2018. Alla hade mist sin livskamrat genom sjukdom och dödsfall. Intervjuerna gjordes i informanternas hem. De fick berätta om sitt liv och sin upplevelse av ensamhet efter att de mist sin livspartner. Som stöd i intervjuprocessen användes en intervjuguide (se bilaga 4). Följdfrågor och kommentar användes också vid behov för att skulle kunna komma vidare i berättelsen. Respondenterna använde sig av standardsvenska med en hel del inslag av dialekt och i någon mån förekom också finskspråkiga uttryck. Intervjuerna bandades och transkriberades sedan verbatim och detta resulterade i 55 sidor text innehållande männens berättelser.

En intervju är ett frågesamtal, en utfrågning i samtalsform med avsikt att erhålla uttalanden som angår en persons liv, intressen, arbete o. dyl. eller med ett undersökande syfte (Svenska akademins ordbok, 1933; Nordstedts svenska ordbok, 1992). Genom samtal lär vi känna andra människor och får veta något om deras erfarenheter, känslor och förhoppningar och om den värld de lever i. Att lyssna till ett samtal är mera än att höra. Att ta in vad någon säger innebär inte automatiskt att man faktiskt lyssnar. Att vara närvarande med alla sinnen är väsentligt vid alla former av samtal. Den narrativa framställningen ger berättaren möjlighet att berätta och en annan människa får lov att lyssna. Berättelsen kan ha en vårdande funktion genom att berättaren får prata av sig inför någon som har tid att lyssna. En intervju förutsätter att den som utför intervjun har tillräckligt med inlevelseförmåga, empati, så att han/hon kan leva sig in i den intervjuades upplevelsevärld och existentiella situation. Intervjuer kan ske i olika miljöer. Det är viktigt att den intervjuade kan känna sig avslappnad och trygg. Dokumentationen sker vanligen genom bandinspelning. För att kunna analysera berättelser krävs oftast att man har materialet på papper och alltså bearbetas till skriftlig form. Transkription är den bearbetning av det talade ordet varvid hela intervjusamtalet skrivs ner för närmare analys (Skott, 2013).

## **5.2 Dataanalys**

För analysen av materialet från intervjuerna tematisk analys valts. Syftet med dataanalysen är att komma åt det innehåll som finns i intervjuerna. Den metod som använts i detta arbete

är tematisk analys som den beskrivs av Braun & Clarke (2006). Denna metod kan användas på ett realistiskt eller ett deskriptivt sätt och erbjuder ett robust och systematiskt ramverk för kodning av kvalitativa data och sedan kan man använda kodad data för att identifiera samband mellan data i relation till frågeställningarna. Tematisk analys erbjuder en användbar kvalitativ approach när man ska göra tillämpad forskning som t.ex. en del undersökningar gällande hälsa.

Tematisk analys är användbar för ett vitt omfång forskningsfrågor t.ex. om människors erfarenheter eller förståelse av en företeelse eller fenomen. Metoden kan användas för analys av olika typer av data från sekundära källor som media till transkriptioner från fokusgrupper eller intervjuer. Metoden kan användas för stora eller små uppsättningar av data och den kan också användas för datastyrda eller teoristyrda analyser (Braun & Clarke, 2013).

Braun och Clarke beskriver arbetsgången för tematisk analys tydligt steg för steg. Processen startar när den som analyserar börjar se och söka spår av innebörd och intressanta utsagor i datamaterialet. Detta startar ofta redan vid datainsamlingen. Att analysera ett material innebär att man läser igenom de transkriberade texterna flera gånger och sedan rör sig fram och tillbaka genom hela datamaterialet, som ska analyseras. Anteckningar görs under processens gång (Braun & Clarke, 2006).

Den tematiska analysen, som gjordes för detta arbete, framskred i sex faser. Den första fasen av analysen började redan i intervjustudet då informanterna delade med sig av sina berättelser och intervjuaren lyssnade. När berättelsen hade bandats följde transkribering av materialet och intervjuaren fick ännu en gång lyssna till informanternas berättelser. Berättelserna lästes igenom flera gånger och anteckningar om intressanta utsagor gjordes. I fas två skapades de första koderna, som bestod av intressanta data i hela materialet och data ordnades relevant för varje kod. I det tredje steget söktes teman att inordna koderna i genom att all relevant data samlades under olika teman. I den fjärde fasen var det dags att kontrollera att varje tema fungerade i relation till de kodade extrakten och hela datamaterialet genom att göra en tematisk karta över analysen. Steg fem innebar fortsatt analys för att lyfta fram det specifika för varje tema och hela berättelsen genom att skapa tydliga definitioner och benämningar för varje tema. I bilaga 2 återfinns tabeller över de subteman och teman, som togs fram ur materialet. I den sjätte och sista fasen skapades och skrevs en rapport för resultatet av analysen. Här valdes också ut klara, tilltalande extraktexempel och analysen relaterades

till forskningsfrågorna. I den text som återfinns i kapitel 8 presenteras hela resultatet av den gjorda analysen.

Under processens gång har bitar och helheter stigit fram. De enskilda fragmenten var som pusselbitar och efterhand framkom samband och helheter, som ger en djupare förståelse för studiens syfte och frågeställningar.



## 6. Etiska frågeställningar

Vetenskaplig forskning kan vara etiskt godtagbar och tillförlitlig om forskningen bedrivs i enlighet med god vetenskaplig praxis. Enligt Forskningsetiska delegationen finns centrala utgångspunkter för god vetenskaplig praxis ur ett vetenskapligt perspektiv. I forskningen skall iakttas de förfaringssätt som forskningssamfundet erkänt dvs. hederlighet, allmän omsorgsfullhet och noggrannhet i forskningen och i dokumenteringen och i presentationen av resultaten. I forskningen tillämpas dataanskaffnings-, undersöknings- och bedömningsmetoder som är förenliga med kriterierna för vetenskaplig forskning och är etiskt hållbara. Vid publiceringen av forskningsresultaten tillämpas öppenhet och ansvarsfull kommunikation. Forskaren tar hänsyn till andra forskares arbete och resultat och hänvisar till deras publikationer på ett korrekt sätt så att deras arbete respekteras. Forskningen planeras, genomförs och rapporteras och insamlade data lagras på ett sätt som kraven på vetenskaplig fakta förutsätter (Forskningsetiska delegationen, 2012).

Forskaren har ett ansvar att respektera informanterna och värna om deras värdighet och rättigheter. Forskningen görs så att informanterna skyddas och inte skall känna sig kränkta och anonymiteten garanteras. Informanterna, som deltagit i intervjun hade innan intervjun tillfrågats om de är villiga att delta och besvara några frågor gällande upplevelse av ensamhet och livslust efter att livskamraten dött. De skrev under sitt medgivande på ett samtyckesformulär (se bilaga 3). Informanterna hade också informerats om möjligheten att avbryta intervjun om de så tyckte och dessutom försäkrats om att uppgifterna är konfidentiella dvs. ingen kan få reda på vem som lämnat uppgifter och att svaren på frågorna förstörs.

## 7. Resultat

I detta kapitel presenteras resultatet av analysen som gjorts av materialet från de gjorda intervjuerna. Braun och Clarke (2013) säger att resultat av den tematiska analysen skall presenteras som en berättelse, bestående av den narrativa analysen och dataextrakt i relation till syftet och frågeställningen. Citat från intervjuerna används i syfte att öka trovärdigheten av resultatet. Resultatet kommer att presenteras skilt för sig utgående från studiens syfte och de två forskningsfrågorna som ligger till grund för studien. I bilaga 5 finns en översikt över resultatet av undersökningen. Syftet med denna studie är att öka förståelsen för den äldre, hemmaboende, ensamma mannens livssituation efter att han mist sin livspartner, vad som inverkar på hans upplevelse av ensamhet och på hans hälsa. Frågeställningarna som skapats för ändamålet är: 1. Vad innebär ensamhet för den äldre mannen? 2. Vad främjar hälsa hos den äldre mannen, som mist sin livspartner?

### 7.1 Ensamhet som saknad och längtan

Den tematiska analysen har här gjorts utgående från frågeställningen *Vad innebär ensamhet för den äldre, hemmaboende mannen, som mist sin livspartner?* och resulterade i två huvudteman och fem subteman. Dessa två teman är: ”Ensamhet är saknad” samt ”Ensamhet är längtan”. Under temat Ensamhet är saknad beskrivs följande subteman: Avsaknad av samtalspartner, Avsaknad av gemenskap och Känsla av tomhet. Under temat Ensamhet är längtan beskrivs följande teman: Önskan att få en vän och Önskan att hitta en kvinna.

#### 7.1.1 Ensamhet är saknad

Människor upplever ensamhet på olika sätt. De intervjuade männen bor alla i eget hem och alla har mist sina fruar. De har i och med dödsfallen personligen fått känna av hur sorg, saknad och ensamhet kan te sig. Vid analys av datamaterialet kom tre subteman fram. Dessa är ”Avsaknad av en samtalspartner”, ”Avsaknad av gemenskap” och ”Känsla av tomhet”.

#### Avsaknad av samtalspartner

Under ett långt liv hade de intervjuade männen varit vana att dela tillvaron och allt som hör till det dagliga livet med sin livskamrat. När frun dog blev livet helt annorlunda för nu fanns

hon inte där längre. Under den första tiden kunde upplevelsen av saknad kännas chockartad. Den person, som man delat livet med under en lång tid, fanns plötsligt inte där längre.

*...nog märkte jag när min fru gick bort att nog var ensamheten en större chock än jag trodde...*

I hemmet blev platsen tom då frun dog. Den person mannen varit van att dela tankar och upplevelser med är och förblir borta. Hon finns inte längre där och han har ingen att tala med, ingen han kan berätta om dagliga händelser för, vad han har gjort eller varit med om. Under den första tiden efter sina förluster har flera av männen märkt att de talat högt till den avlidna fastän hon inte längre finns där.

*...vet du, jag gick ju och talade med min döda fru stup i kvarten, int kunde jag va tyst...  
...saknar någon att tala med, berätta för då jag kommer hem... man upplever ju saker och ting... om man skulle ha någon att tala om det för.*

Saknaden har varit och är fortfarande stor hos de ensamma männen. Det kan kännas mycket tungt att leva när livskamraten är borta.

### **Avsaknad av gemenskap**

Medan mannen hade hustrun vid sin sida umgicks de ofta med andra par. För den som blivit ensam kan det kännas väldigt annorlunda att vara tillsammans med andra människor. Den ensamma mannen har märkt att det är svårare att känna och uppleva gemenskap och att han kan känna sig utanför. En känsla av att vara bara en halv människa kan ibland komma fram. Att försöka söka sig nya kontakter är av nöden även om det kan kännas svårt.

Männen bär med sig många minnen från det gemensamma livet men den fysiska gemenskapen med den avlidna finns inte längre. Saknaden efter den som är borta är stor. Livet har blivit helt annorlunda och det kan inte mera bli som det var förut.

*...på något vis var det nog lättnad men på annat vis var det sen... märkte det fatala på det viset att det kommer inte tillbaka, gammalt liv...*

En av de intervjuade männen berättade att han gärna skulle vilja delta i olika tillställningar men han tvekar ofta då han nu måste åka ensam. Man kan känna sig främmande bland människor man tidigare har umgåtts med när livet blivit annorlunda och livskamraten är borta.

### **Känsla av tomhet**

Livet är enformigt och tomt när man har varit van att vara två. En av informanterna sa att det kan kännas tungt att stiga upp på morgonen och ensam börja varje ny dag. Tankar om att det inte går att leva vidare dyker upp i medvetandet. Tiden stannar ändå inte och det går på något sätt ändå att leva vidare.

*...underligt nog så tänker man att det inte går... men nog går det sen... de måste gå fast många mornar känns det nog tungt att stiga upp.*

När den äldre mannen mist sin fru har många uppgifter och sysslor hon tidigare skött fallit på hans lott. Äldre män har ofta inte varit vana att sköta uppgifter i hemmet t.ex. att städa och koka mat. En del av informanterna har efter att de blivit ensamma försökt lära sig att sköta också sådana sysslor. Många upplever att maten inte alls smakar när man är tvungen att äta ensam. Att leva ensam kan kännas väldigt svårt, tungt, enformigt och tomt. Man konstaterar ofta att tiden inte stannar utan livet går vidare i alla fall.

*...det är klart att det kan vara "långsamt" ibland med det går ju. Man har blivit så van med det.*

Livet kan upplevas tråkigt, trist och ensamt. Ibland känns det tungt att leva när livskamraten saknas.

### **7.1.2 Ensamhet är längtan**

De flesta människor bär på en längtan efter att ha en eller flera vänner. För den som mist sin livskamrat är denna längtan ännu större. Analysen av intervjuerna gav här två subteman: "Önskan att få en vän" och "Önskan att hitta en kvinna".

## Önskan att få en vän

I intervjuerna framkom önsksningar att få en vän. Att hitta en vän eller flera kan upplevas vara svårt och kanske ännu svårare när mannen har kommit i hög ålder. Alla männen önskar sig sällskap, åtminstone ibland. Tankar och önsksningar som kom fram i intervjuerna var att få en vän att kunna ringa och prata med, en vän att gå ut och dricka kaffe tillsammans med.

*...men vad jag saknar är en personlig vän, någon man sku kunna ringa upp och fråga om vi kan gå på kaffe.*

*...saknar... nog e de bra med kamrat...*

Det är inte alltid lätt att komma sig för att ta kontakt med någon fast man vet att man borde. En av männen saknar en vän som man kan berätta något för i förtroende, någon som kan vara lyssnande. En annan önskade sig en vän som han kan vara tillsammans med utan att behöva prata hela tiden utan kunna sitta tyst också ibland.

*...jag saknar en sån där som man riktigt kan sitta och tuga med.*

## Önskan att hitta en kvinna

I intervjumaterialet framkom att alla männen saknar sina fruar och att några av dem gärna skulle vilja ha en kvinnlig vän. Att ha en kvinna vid sin sida skulle göra livet lättare. En av de intervjuade männen citerade ett bibelord där det står att det inte är gott för mannen att vara allena och han konstaterade också att det stämmer. En annan uttryckte önsksningar om att ha en kvinna att dela livet med och att ha henne vid sin sida speciellt på kvällarna. En annan sa att det är en kvinna som fattas för då skulle han inte känna sig så ensam. Den man som nu har hittat en kvinnlig vän tycker att han upplever sig vara en lycklig åldring.

*...nå jo... nå nog skulle det vara att ha en kvinna eller de här naisystäva.... men nog är det den där kvinnan som fattas... som jag saknar.*

## 7.2 Hälsöfrämjande för den som mist sin livspartner

Den tematiska analysen fortsätter här med utgångspunkt i den andra forskningsfrågan: *Vad främjar hälsa hos den äldre mannen?* Undersökningen gäller den äldre mannen, som bor ensam i sitt eget hem. Här framkom två teman dvs. ”Aktiviteter som främjar hälsan” och

”En meningsfull tillvaro”. Båda teman och tillhörande subteman beskrivs i den text som följer.

### **7.2.1 Aktiviteter som främjar hälsa**

Att vara ensam innebär att man måste planera litet framåt för att hålla sig igång. Människor har olika stora behov av att söka sällskap av andra människor och att fysiskt hålla sig rörlig. Både aktiviteter ensam och/eller tillsammans med andra är viktiga för den fysiska och psykiska hälsan. I det analyserade datamaterialet kom två subteman fram: ”Tillsammans med andra” samt ”Sysselsättning och tidsfördriv”.

#### **Tillsammans med andra**

Det är av stor vikt att träffa andra människor, speciellt för den som lever ensam. Det är viktigt att på olika sätt hålla kontakten med vänner, grannar och syskon genom att ringa och besöka dem. Att ringa någon och föreslå att man kan äta tillsammans. Lyckas det att man får sällskap smakar maten oftast också bättre. Att hälsa på hos andra ensamma och andra äldre personer för en pratstund och kanske dricka kaffe tillsammans är ett sätt att skapa kontakt och uppehålla kamratskap. Föreningar och olika klubbar ordnar aktiviteter som ger kontakter med andra människor. Man kan t.ex. spela pidro, spela petanque eller samtala och umgås.

*...så har vi sån där gamla herrarnas klubb, sån där inofficiell varje månad... äter och pratar.*

*...man bli ju som en eremit om man ska sitta och titta på väggarna. Man kan int släpp se ti he int. Därför måst jag ju fara ut...*

Den som är med i kyrkans och församlingens verksamhet får också kontakt med andra människor. I församlingen kan man också vara med i grupper, delta i samlingar, bibelstudier och diskussioner om olika ämnen. Diakonissan kommer ibland på besök och det är en person som kan lyssna på vad man har på hjärtat. Med henne kan man i förtroende tala om sina bekymmer och funderingar.

*...jag har i flera år varje torsdag varit till morgonandakt i svenska församlingen... sen är det kaffe där och diakonissor och prästen som håller andakten och där kan vi samtala och dricka kaffe...*

Den som tycker om att sjunga tillsammans med andra har i körsången hittat en aktivitet som anses vara bra för hälsan. En annan tycker att det är trevligt att lyssna när andra sjunger kända sånger även om han själv inte kan sjunga.

### **Sysselsättning och tidsfördriv**

Att röra på sig och motionera är viktigt för många. Motionsformer som promenader, stavgång, gymnastik och att gå på gym gör att man håller sig rörlig. Aktivisterna kan utföras ensam, tillsammans med någon annan eller i en större grupp. Att ha en regelbunden aktivitet att delta i gör att dagarna och veckorna får meningsfullt och nyttigt innehåll.

*...på sista åren har jag blivit krokigare så jag försöker hålla mig igång... jag gymnastiserar... går på gym en gång i veckan... jag går med stavar... de ger stadga, man har lite rakare rygg.*

Den man som kan och vill laga sin egen mat kan i själva matlagningen hitta en meningsfull sysselsättning. Att läsa böcker och tidningar, lösa korsord, skriva dikter och andra texter, att lyssna på radion och att se på TV är i olika mån del av dagsprogrammet för de ensamma männen.

*...matlagningen har jag skött hittills nog... det är ju bra att finns mycket halvfabrikat nu för tiden så jag köper sånt och lagar av det. Det är roligt att koka.*

*...då du bara är ensam är det bättre att ta en bok och då går tiden fort.*

*...jag ser mycket på TV, jag skulle inte vilja vara utan den, den är kanske den viktigaste grejen.*

Att kunna ta sig ut och fara till olika ställen är betydelsefullt. Om man inte har egen bil kan man anlita sig av färdtjänst. Den som ännu har körkort och bil uppskattar att själv kunna åka till butiken och handla, uträtta ärenden. Det ger också en känsla av frihet då man kan åka iväg på egen hand t.ex. för att hälsa på någon som bor längre bort är.

*Det är nog bra att ha bilen för det ska ju handlas. ...man är nog beroende av körkortet och bilen. Till butiken är det 7-8 km...*

### 7.2.2 En meningsfull tillvaro

Människor tänker och funderar i olika grad på vad som är meningsfullt i tillvaron. I det analyserade datamaterialet kom två subteman fram: ”Kontakter som ger mening” och ”Det lilla extra”.

#### **Kontakter som ger mening**

Det sociala nätverket och hur det ser ut spelar en stor roll i en människas liv. En av de intervjuade konstaterade att han nog måste ha någon sorts social kontakt med yttervärlden för att kunna leva ett gott liv. Av de intervjuade männen var alla av den åsikten att familjen dvs. barn, barnbarn och barnbarnsbarnen är viktiga och att det är betydelsefullt att man håller kontakt med dem. Det är roligt när de kommer på besök och den som kan hälsar själv på hos dem ibland.

*...men si du, det är ju nog så att tar du dej inte ut så blir det nog tråkigt. Du måste nog ha någon sorts social kontakt med yttervärlden för att du ska existera.*

*...jag har nog varit och hälsat på barnbarnet som är lärarinna. De har två småtingar.*

För den som har syskon i livet är det också viktigt att hålla kontakt med dem. Om man kan komma bra överens är det ännu bättre. Att ha en speciell kamrat, vän eller vänner över lag är betydelsefullt då man kan besöka varandra. Om man kan ha gott kamratskap är det ännu bättre. Vänkretsen har oftast blivit mindre för den äldre mannen eftersom många jämnåriga och även en del yngre har dött bort. För den som kan använd dator och sociala medier har vänskap kanske fått en litet annan dimension då man ”ses” och håller kontakt på t.ex. Facebook.

*...på Facebook har jag 600-700 vänner...*

Grannar är viktiga. Man kan hälsa på hos varandra, samtala en stund, dricka kaffe tillsammans och ibland hjälpa varandra med något som ger bekymmer av något slag. På landet är avståndet ofta är längre till grannen än det är i staden.



## **Det lilla extra**

I intervjuerna gavs också exempel på annat som är viktigt och som piggar upp tillvaron. Här kom fram att den ensamma mannen uppskattar att han får vara frisk och kry. Att kunna röra sig både inne och ute på egen hand och ibland fara ut och köra bil, medan man ännu har körkort, är betydelsefullt. Att bli sedd av andra människor är av stor vikt. Att få ett leende eller ett hej när man är ute gör att man blir glad och upplivad.

*...jag upplever väldigt positivt att unga damer i tjugårsåldern... mellan 20 och 30 som jag möter på gatan hälsar glatt. Väldigt tjugiga ungdomar. Man bli glad... den dagen kan vara räddad.*

Ibland behöver man muntra upp sig själv och unna sig något litet extra.

*...unna sig något litet extra... jag köper en fastlagsbulle... något smått... och så kan jag köpa någon tröja..*

## **7.3 Sammanfattning av resultatet**

Studiens resultat visar att ensamhet innebär saknad och längtan. Saknaden är stor efter att livskamraten dött, den gemenskap de hade finns inte längre och känslan av tomhet är påtaglig. Längtan efter sällskap, vänner, gemenskap med andra människor och att hitta en kvinna kom fram i resultatet. För de ensamma äldre männen är hälsan viktig och de använder sig av aktiviteter i ensamhet och tillsammans med andra människor för att bibehålla den fysiska rörligheten, vårda den psykiska hälsan och hålla sig i form. De behöver också ha olika typer av sysselsättningar att fylla tiden med. För att uppnå en meningsfullhet i tillvaron behöver den ensamma mannen ha kontakter till familjen, släktingar och vänner. Ibland behöver de också unna sig något litet extra för att pigga upp tillvaron.

## **8. Diskussion**

I detta kapitel diskuteras resultatet av studien i relation till tidigare forskning och till den teoretiska referensramen. Resultatet vittnar om att upplevelse av ensamhet finns hos äldre män, som bor ensamma i eget hem efter att de mist sin livskamrat.

Upplevelsen och känslan av ensamhet för med sig saknad och längtan. Den ensamma mannen saknar någon att samtala med, saknar gemenskap och upplever känsla av tomhet. Den som är ensam längtar efter att få en vän eller flera. Någon annan längtar också efter att hitta en kvinna att dela livet med. Den ensamstående äldre mannen har behov av aktiviteter att fylla tiden med, aktiviteter som är meningsfulla och dessutom bra för både den fysiska och psykiska hälsan.

### **8.1 Resultatdiskussion i relation till tidigare forskning**

I den text som följer diskuteras resultatet av undersökningen i relation till tidigare forskning rörande ensamhet och hälsofrämjande bland äldre.

#### **8.1.1 Ensamhet**

Resultatet visar att upplevelse av ensamhet finns hos de äldre männen. De upplever ensamhet på olika sätt. I tidigare forskning säger Dykstra (2009) att ensamhet är vanlig hos de äldre. Speciellt män, som bor ensamma upplever ofta eller väldigt ofta ensamhet (Buys & Miller, 2004). Ensamheten i sig har inte ökat (Dahlberg et al, 2017) men de allra äldsta upplever ensamhet i högre grad än tidigare. Män känner sig mera isolerade från andra människor, vilket påverkas av om de har en livspartner eller lever ensamma (Rokach et al, 2007). Ensamhet är saknad eftersom de inte längre har sin fru som samtalspartner, de saknar gemenskapen med andra människor och känslan av tomhet är påtaglig.

Under ett långt liv har de äldre männen varit vana att dela tillvaron och det dagliga livet med sina fruar. Efter att frun dött blev ensamheten påtaglig då de inte längre hade någon att tala med och vara tillsammans med. En plats i hemmet blev tom i och med dödsfallet och saknaden efter den avlidna maken blev en del av det dagliga livet. Den efterlevande maken har samtidigt också mist sitt dagliga sällskap, sitt stöd och sin kompanjon (Gosli Bergland et al,

2016). Den äldre änklungen har efter förlusten konfronterats med ensamhetskänslor och svårigheter i det dagliga livet. Han har blivit tvungen att försöka klara sig på egen hand och att försöka hitta en ny identitet som änklung (Naef et al, 2013).

Den ensamma äldre mannen sakar gemenskapen med sin döda fru men också gemenskapen med andra människor. Medan frun levde umgicks de med andra par men livet har blivit helt annorlunda. Det har blivit svårare att känna och uppleva gemenskap i sällskap med andra och känslan av att vara utanför har blivit påtaglig. I större sällskap kan känslan av att bara vara en halv människa komma fram. Tidigare forskning visar på att äldre män upplevt att kontakter till vänner har gått förlorade efter fruns död och förhållandet till närstående har blivit annorlunda. Känsla av övergivenhet lyfts också fram som en ny erfarenhet hos änklungen. (Naef et al, 2013, Gosli Bergland et al, 2016). Att leva med sina förluster och känslan av övergivenhet utgör begränsningar i livet för en del medan andra kan se en möjlighet att leva i tillförsikt och uppleva en viss känsla av frihet trots sin förlust och sin ensamhet (Graneheim och Lundman, 2009).

Det är viktigt att ha vänner (Tiikkainen et al, 2007) och den kvalitet en relation har är också väldigt viktig (Tiilikainen och Seppänen, 2017). Den som har ett större socialt nätverk med många kontakter till andra människor har mindre känsla av främlingskap i sociala situationer (Rokach et al, 2007). De flesta människor bär på en längtan att ha en eller flera vänner. Det är kanske svårare för den ensamma äldre mannen än för de yngre att hitta vänner. I resultatet framkom att männen önskade sig en eller flera vänner, någon att ringa och prata med, någon att dricka kaffe med, en vän att kunna tala förtroligt med, en vän som kan lyssna eller ibland sitta tyst tillsammans med. En del av informanterna uttryckte sin önskan att hitta en kvinnlig vän för då skulle man inte känna sig så ensam. Tidigare forskning visar också att en del äldre män önskar få en ny partner och/eller söker aktivt en kvinna att dela det dagliga livet med (Gosli Bergland et al, 2016, Tiilikainen & Seppänen, 2017). För att övervinna sin ensamhet kan den ensamma mannen, enligt Schoenmakers, Tilbury och Fokkema (2012) också försöka fördjupa de relationer som han redan har. Känslan av ensamhet hos de äldre påverkas också av deras varierande erfarenheter av hur relationer fungerat förr, hur de är i nutid och hur de blir i framtiden (Jakobsson & Rahm Hallberg, 2005, Graneheim & Lundman, 2009).

### 8.1.2 Hälsöfrämjande

Undersökningens resultat visar på att aktiviteter av olika slag har betydelse för både den fysiska och den psykiska hälsan hos de äldre männen. Alla har inte så god hälsa men den äldre mannen uppskattar att fortsättningsvis kunna röra på sig ute på egen hand. Att motionera ensamma eller tillsammans med andra är bra sätt att hålla sig igång. Tidigare forskning visar att hälsobesvär tilltar med stigande ålder och problemen med dagliga funktioner ökar som följd av nedsatt rörelsefunktion och syn- och hörselnedsättningar (Pettigrew & Roberts, 2008; Naef et al 2013; Dahlberg et al, 2017). I undersökningen kom det fram att motion är viktigt för de äldre männen. Olika möjligheter finns att hålla sig igång för att bevara den fysiska rörligheten och regelbunden aktivitet är till nytta för kroppen och samtidigt en sysselsättning och ett tidsfördriv. Promenader, stavgång och gymnastik är användbara former av motion som de äldre männen använder sig av. Både den fysiska och den psykiska hälsan påverkas av ensamhet eftersom nedsatt hälsa inverkar på möjligheterna till ett socialt aktivt liv (Dahlberg et al 2017; Jakobsson & Rahm Hallberg, 2005). Alpass och Neville (2003) konstaterar att det finns tydligt samband mellan ensamhet, förluster och depression.

I resultatet framkom också att en del av informanterna brukar delta i olika samlingar som ordnas av klubbar, föreningar, församlingar för att hitta sällskap för samtal, samvaro och gemenskap. Att träffas, hälsa på hos andra, att äta tillsammans eller dricka kaffe ger ett gott innehåll då man träffar andra och får också nya kontakter till en eller flera människor. Pettigrew och Roberts (2008) och Smith (2016) framhåller att de äldre kan själva vara aktiva och ta kontroll över sin ensamhet genom att bl.a. aktivt försöka skapa kontakter, hjälpa andra, ordna träffar och samtala om gångna tider.

Också andra aktiviteter kan ha en hälsofrämjande inverkan eftersom de ger meningsfull sysselsättning t.ex. matlagning, att läsa, skriva texter, lösa korsord osv. Konstruktiva ensamaktiviteter är enligt Pettigrew och Roberts (2007) ett sätt att hålla sig i form. De lyfter fram läsning och trädgårdsskötsel som exempel på dylika aktiviteter. Att kunna sköta egna ärenden som inköp, bankärenden och att hälsa på andra på egen hand är viktigt för att uppehålla funktioner och kontakter. Att fortfarande kunna köra bil är viktig för många äldre män. Enligt Smith (2012) är det bra att fortsättningsvis kunna röra sig utanför hemmet och för den som själv kan köra bil för att hälsa på vänner och släktingar eftersom detta motverkar ensamhet.

Det sociala nätverket och kontakterna är viktiga för människan. Vänkretsen har oftast blivit mindre pga. att vänner dött bort. Det är mycket viktigt att ha vänner och de flesta önskar ha en eller flera vänner (Tiikkainen et al 2007; Gosli Bergland et al, 2016; Tiilikainen och Seppänen, 2017). Smith (2016) konstaterar att det är nödvändigt för den som upplever ensamhet att försöka skapa nya sociala kontakter. Resultatet visar att de äldre människors kontakter till barn och barnbarn upplevs som mycket betydelsefulla. I tidigare forskning framhåller Pettirew och Roberts (2007) att familjen är en betydelsefull emotionell resurs och att upprätthålla kontakterna är viktigt. De lyfter också fram vikten av att hålla kontakt med familj, vänner, grannar och andra släktingar både genom besök och per telefon. I resultatet kom fram att den äldre mannen som upplever sig bli sedd av andra blir på gott humör och när han ibland kan unna sig något litet extra får tillvaron en liten guldkant.

## **8.2 Resultatspeglning mot den teoretiska referensramen**

Resultaten från den tematiska analysen speglas här mot den teoretiska bakgrunden: ensamhet, hälsa och hälsofrämjande. Först speglas resultatet relaterat till den första frågeställningen Vad innebär det för den äldre mannen att bli ensam? mot teorin om ensamhet. Sedan speglas resultatet relaterat till den andra frågeställningen Vad främjar hälsan hos äldre män som mist sin livspartner? Mot de teoretiska utgångspunkterna om hälsa och hälsofrämjande. Studiens syfte är att öka förståelsen för äldre mäns upplevelse av ensamhet och hur detta påverkar hälsan. Studien förväntas bidra med ny kunskap och djupare förståelse för ensamhet och hälsa hos män, som är över 80 år och som har mist sin livspartner.

### **8.2.1 Ensamhetens betydelse för den äldre mannen**

I resultatdelen lyftes två teman upp, vilka svarade på frågan Vad innebär det för den äldre mannen att bli ensam? De teman som kom fram är: *Ensamhet är saknad* och *Ensamhet är längtan*. I den text som följer speglas erhållna teman mot teorierna om ensamhet.

#### **Ensamhet är saknad**

Den som är ensam har en eller flera brister i sina sociala relationer gällande deras antal och kontinuitet (Cederlund och Ågren, 2015). Resultatet av den tematiska analysen visar på att ensamhet som orsakas av förlust av livspartner medför en saknad efter den avlidna men

också upplevelse av saknad efter andra personer till vilka kontakten försämrats eller brutits efter dödsfallet. Ensamhet som saknad hör ofta ihop med de livsförändringar som orsakats av att en viktig människokontakt brutits eller när en nära anhörig dött (Saaristo, 2011). Att ha förlorat sin livspartner efter ett långt liv tillsammans förorsakar sorg och saknad (Tiikkainen, 2007). Par som levt nära varandra under ett långt liv har också formats av varandra. Då den ena dött har den efterlevande ofta upplevt att en del av den egna personen också är borta (Saaristo, 2011). Tiikkainen (2007) säger att bland män leder förlusten av maken ofta till att andra sociala kontakter också bryts. De äldre männen upplever ensamheten i större grad än kvinnor i samma ålder och beskrivs ofta som en känsla av tomhet. I resultatet kom också fram att saknad efter den tid som varit och den gemenskap man haft med den som dött kan upplevas påtaglig då man vet att man inte kan få dem tillbaka.

### **Ensamhet är längtan**

Emotionell ensamhet är enligt Tiikkainen (2007) den enskilda individens reaktion då en nära och gemenskapsskapande relation saknas. Ingen annan kan uppleva en annan persons tankar och känslor. För att avvärja emotionell ensamhet behövs människorelationer som ger närhet, tillgivenhet och möjlighet att få hjälp. Resultatet visar på att de ensamma männen saknar gemenskapsskapande situationer, de längtar efter sällskap, en vän eller flera att dela sina upplevelser och sin tid med. En del av männen bär på en längtan efter en nära gemenskap, en partner, en kvinna att dela livet med. Känslan av ensamhet som både saknad och längtan följer den ensamma mannen i det dagliga livet.

### **8.2.2 Hälsöfrämjande hos äldre män som mist sin livspartner**

I resultatdelen lyftes två teman upp, vilka svarade frågan Vad främjar hälsan hos äldre män, som mist sin livspartner? De två teman som kom fram är: *Aktiviteter som främjar hälsa* och *En meningsfull tillvaro*. I den text som följer speglas erhållna teman mot de teoretiska utgångspunkterna hälsa och hälsöfrämjande.

#### **Aktiviteter som främjar hälsa**

Människan definierar sin egen hälsa på sitt eget sätt och denna definition är den viktigaste. Människan kan känna sig frisk trots att hon har svåra skador eller sjukdomar (Huttunen,

2018). Resultatet av undersökningen visar att de äldre männen önskar hålla sig igång för att fortsättningsvis kunna klara av dagliga funktioner och upprätthålla sin fysiska och psykiska hälsa. För att bevara och stärka rörligheten brukar de äldre männen promenera och gymnastisera i den mån kroppen klara av detta. Eriksson (2000) säger att hälsa är sundhet, friskhet och en känsla av välbefinnande. Att sköta sin fysiska hälsa och att delta i sociala aktiviteter tillsammans med andra som t.ex. samlingar, diskussioner och körsång ger sällskap och gemenskap samtidigt som det ger känsla av välbefinnande främjar det både den fysiska och den psykiska hälsan. Medin och Alexanderson (2000) hävdar att målet för hälsofrämjande är hälsa, välbefinnande och livskvalitet och att hälsofrämjande aktiviteter ska ge individen ökad kontroll över de faktorer som inverkar på hennes hälsa. Hälsofrämjande är alla åtgärder och aktiviteter som en individ utför med avsikt att bevara och förbättra sin hälsa.

### **En meningsfull tillvaro**

Resultatet av undersökningen visar att sociala kontakter är viktiga och nödvändiga för att de ensamma männen ska må bra. Meningsfulla kontakter till familj, släktingar, vänner och grannar värdesätts högt och de upplever sig vara viktiga personer i det sammanhang, som de lever i. Meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet är enligt Antonovsky (1991) faktorer som inverkar på om en människa kan uppleva sig vara i ett sammanhang. En människa som upplever stark känsla av sammanhang kan identifiera olika problem och söka en lösning för dem. På detta sätt kan personen hantera situationer och det gör livet uthärdligt.

Eriksson (2000) hävdar att hälsa är tro, hopp, kärlek och dessutom sundhet, friskhet och känsla av välbefinnande. Undersökningen visar att de ensamma männen önskar och söker meningsfulla sociala kontakter och sysselsättning. De ser trots sina förluster framåt, hoppas och tror att det finns mening i att de lever trots sina förluster. De äldre ensamma männen försöker fylla sin tid och sina liv med meningsfullt innehåll. De försöker leva sunt och sköta sin hälsa utgående från sina egna förutsättningar och krafter. Motionen och kontakterna till andra människor upplevs som meningsfulla, stärker ett sunt levnadssätt, håller de äldre männen friskare och ger dem känsla av välbefinnande.

## 9. Metodologiska överväganden

Denna studies syfte har varit att undersöka vad ensamhet innebär för den äldre mannen och vad som främjar hälsa hos äldre män, som mist sin livspartner. I detta kapitel följer en redogörelse för studiens tillförlitlighet, trovärdighet och överförbarhet.

För att nå tillförlitlighet i användandet av metoden tematisk analys bör forskaren försäkra sig om att processen är logisk, kan följas och att den är omsorgsfullt dokumenterad (Tobin & Begley, 2004). Studiens tillförlitlighet har styrkts genom att en noggrann beskrivning av forskningsprocessen gjorts i enlighet med den valda metoden.

Insamlandet av material genom att göra intervjuer gav informanternas egna berättelser som utgör materialet för undersökningen. Att helt och fullt kunna ta del av en berättelse ställer krav på att lyssnaren skall lyssna aktivt till det som sägs men också till alla nyanser och skiftningar i berättelserna. Om informanten kan känna sig trygg tillsammans med intervjuaren kan han också lättare dela med sig av sin berättelse. Språket i intervjuerna var standard-svenska men även österbottnisk dialekt och inslag av finska uttryck förekom. Antalet informanter för den här studien kunde ha varit större för att få en bredare bild av ensamheten bland de äldre ensamma männen. Materialet från intervjuerna ansågs ändå vara tillräckligt för att analysen skulle kunna genomföras.

Studiens trovärdighet och överförbarhet kan styrkas med den noggranna analys som gjorts. De första meningsbärande enheterna kunde skönjas redan i ett tidigt skede av analysen. Analysen diskuterades med handledaren och trovärdigheten ökar då två personer sett på analyseringen. Analysen fick ta tid och materialet lästes igenom många gånger innan resultatet skrevs ner. I studien har de äldre männens upplevelse av ensamhet och vad som främjar deras hälsa kommit fram, vilket också kan ge tankar för vidare forskning i ämnet.



## 10. Slutsatser

Att känna till mera om hur äldre män upplever ensamhet är betydelsefullt eftersom de tillhör en sårbar grupp, som inte uppmärksammats desto mera. Thoreau Henry David (1817-1862) har sagt: ”Jag har tre stolar i mitt hus: en för ensamhet, två för vänskap och tre för sällskap”.

Den gjorda studien visar att ensamhet är ett vanligt fenomen bland de äldre männen, som mist sin livskamrat. Känslan av ensamhet är en ny erfarenhet, som kan vara tung och svår att orka med och detta i sin tur inverkar på hälsan. De äldre männen har hittat olika sätt att lindra ensamheten genom att de söker sig ut för att träffa andra, deltar i olika aktiviteter antingen ensamma eller i grupp. Hälsan är viktig och fysisk aktivitet inverkar också på den psykiska hälsan. De äldre männen försöker främja och upprätthålla sin fysiska och psykiska hälsa genom motionsaktiviteter av olika slag och genom att upprätthålla social kontakt med andra människor. Det är också av stor betydelse för den ensamma äldre mannen att bli sedd, hörd och accepterad som människa trots den förlust han gått igenom.

Mera forskning behövs om äldre mäns upplevelse av ensamhet, om hälsofrämjande aktiviteter och betydelsen av dessa. I den tidigare forskning, som tagits med i denna avhandling fanns inte motionens betydelse som hälsofrämjande aktivitet omnämnd.

Syftet med denna studie var att få ökad förståelse för ensamhet hos de äldre män, som mist sin livspartner och hur detta påverkar deras hälsa. Förhoppningsvis har studien gett utökad kunskap inom ämnet och kan ges vidare till vård personal och till vårdlärare, som undervisar blivande vårdare.

## Litteraturförteckning

Alpass, F. M. & Neville, S. (2003). Loneliness, health and depression in older males. *Aging & Mental Health*, 7(3), 212-216.

Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Natur och Kultur.

Berglund, M. & Wijk, H. (2012). Bekräftande och stärkande möten för äldre. I: Hertting, A. & Kristenson, M. (Red.) *Hälsofrämjande möten. Från barnavård till palliativ vård*. Lund: Studentlitteratur.

Braun, V. & Clarke, V. (2013). *Teaching thematic analysis: Overcoming challenges and developing strategies for effective learning*. *The Psychologist*, 26 (2), 120-123.

Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101

Buys, L. & Miller, E. (2004). *Very Old, Widowed and Single Men Living Alone: The effect of residence, retirement village vs. the community, on social interactions, friendship and loneliness*. Center for Social Change Research, Queensland University of Technology. Tillgänglig: <https://www.researchgate.net/publication/27463303>

Carstensen, G., Rosberg, B., McKee, K. J. & Åberg, A. C. (2019). Before evening falls: Perspectives of a good old age and healthy ageing among oldest-old Swedish men. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 82, 35-44.

Cedersund, E. & Ågren, A. (2015). Äldre människor i ensamhet och gemenskap. I: Abramsson, M, Hydén, L-C & Motel-Klingebiel, A. *Vem är den äldre? Äldrebilder i ett åldrande Sverige*. (s. 74-84). Nationell kvalitetsplan för äldreomsorgen (S2015:03). NISAL, Linköping.

Dahlberg, K. (2007). The enigmatic phenomenon of loneliness. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 2, 195-207.

Dahlberg, L., Agahi, N. & Lennartsson, C. (2017). Lonelier than ever? Loneliness of older people over two decades. *Archives of Gerontology and Geriatric*, 75, 96-103.

Dykstra, P. A. (2009). Older adult loneliness: myths and realities. *European Journal of Ageing*, 6(2), 91.

Eriksson, K. (2000). *Hälsans idé*. 2 uppl. Almqvist och Wiksell.

Forskningsetiska delegationen, (2012). *God vetenskaplig praxis och handläggning av miss-tankar om avvikelser från den i Finland*. Helsingfors, Finland. Tillgänglig: [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Graneheim, U. H. & Lundman, B. (2009). Experiences of loneliness among the very old: The Umeå 85+ project. *Aging & Mental Health*, 14(4), 433-438.

Gosli Bergland, A. M., Tveit, B. & Gonzalez, M.T. (2016). Experiences of Older Men Living Alone: A Qualitative Study. *Issues in Mental Health Nursing*, 37, 113-120.

Heiskanen, T. (2011). 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään kenelle voisi soittaa. I: Heiskanen, T & Saaristo, L. (Red.) *Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallituskeinot*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Huttunen, J. (2018). *Mitä terveys on?* Lääkärikirja Duodecim. 26.1.2018.  
Tillgänglig: [https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00903](https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903)

Jakobsson, U. & Rahm Hallberg, I. (2005). Loneliness, fear and quality of life among elderly in Sweden: A gender perspective. *Aging clinical and experimental research*, 17(6), 494-501.

Medin, J. & Alexanderson, K. (2000). *Hälsa och hälsofrämjande – en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur.

Naef, R., Ward, R., Mahrer-Imhof, R. & Grande, G. (2013). Characteristics of bereavement experience of older persons after spousal loss: An integrative review. *International Journal of Nursing Studies*, 50, 1108-1121

Ness, T.M., Hellzen, O. & Enmarker, I. (2014). "Struggling for independence": The meaning of being an oldest old man in a rural area. Interpretation of oldest old men's narrations. *International Journal of Qualitative Studies in Health and Well-being*, 2014; 9:10

Nyqvist, F., Cattan, M., Andersson, L., Forsman, A. K. & Gustafson, Y. 2013. *Social Capital and Loneliness among the Very Old Living at Home and in Institutional Settings: A Comparative Study*. *Journal of Aging and Health* 25 (6) 1013 –1035

Pettigrew, S. & Roberts, M. (2007). Addressing loneliness in later life. *Aging and Mental Health*, 12(3), 302-309.

Rokach, A., Matalon, R., Rokach, B. & Safarov, A. (2007). The Effects of Gender and Marital Status on Loneliness of the Aged. *Social Behaviour and Personality*, 35(2), 243-254.

Saaristo, L. (2011). Vanhusten yksinäisyys. I: Heiskanen T & Saaristo, L.(Red.) *Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallituskeinot*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Schoenmakers, E. C., van Tilburg, T. G. & Fokkema, T. (2011). Coping with loneliness: What do older adults suggest? *Aging & Mental Health*, 16(3), 353-360.

Skott, C. (2013). Berättelser – narrativ analys och tolkning. I: *Vetenskaplig teori och metod. Från idé till examination inom omvårdnad*. Studentlitteratur AB, Lund.

Smith, J. M. (2012). Toward a Better Understanding of Loneliness in Community-Dwelling Older Adults. *The Journal of Psychology*, 146(3), 293-311.

Social- och hälsovårdsministeriet. (2016). *Kärkihanke. Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa 2016:41*.

Tillgänglig: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3823-6>

Statistisk årsbok om socialvård och hälso- och sjukvård 2008. STAKES, Helsingfors. Tillgänglig: <http://www.julkari.fi/bit-stream/handle/10024/76314/STV08.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Strategiskt program för Juha Sipiläs regering. Regeringens publikationsserie 11/2015. *Lösningar för Finland*.

Tillgänglig: [https://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi\\_RU-OTSI\\_YHDISTETTY\\_netti.pdf](https://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi_RU-OTSI_YHDISTETTY_netti.pdf)

*Svensk synonymordbok*. Tillgänglig: <http://www.synonymer.se>

*Svenska akademins ordbok*. (1933). Tillgänglig: "<https://www.saob.se/artikel/?seek=inter-vju&pz=1>"pz=1

*Nordstedts svenska ordbok*. (1992). Språkdata, Nordstedts Förlag.

Tiikkainen, P. (2007). Yksinäisyys ja yhteisyys. I: T-M. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen (Red.), *Vanheneminen ja terveys*. (s. 146-152). Helsinki: Edita Publishing Oy.

Tiikkainen, P., Leskinen, E. & Heikkinen, R-L. (2008). Predictors of perceived togetherness in very old men and women: A 5-year follow-up study. *Achieves of Gerontology and Geriatrics* 46, 387-399.

Tiilikainen, E. & Seppänen, M. (2017). Lost and unfulfilled relationships behind emotional loneliness in old age. *Ageing & Society*, 37, 1068-1088.

Tobin, G.A. & Begley, C.M. (2004). Methodological rigour within qualitative framework. *Journal of Advanced Nursing*, 48(4), 388-396.

WHO. (1986). *The Ottawa Charter for Health Promotion*.

Tillgänglig: <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

Bibliografiska data -- författare, årtal, land, titel, källa	Syfte	Material och metod	Resultat
Alpass, F. M. & Neville, S. 2003. Nya Zeeland. Loneliness, health and depression in older males. <i>Aging &amp; Mental Health</i> , 2003, 7 (3): 212-216.	Att undersöka förhållandet mellan ensamhet, hälsa och depression hos äldre män.	Enkätundersökning med 217 deltagare. Regressionsanalys.	Det finns ett tydligt samband mellan depression och ensamhet. Social ensamhet inverkar på upplevelsen av depression. Åldersrelaterade förluster som förlust av professionsidentitet, fysisk rörlighet och ofrånkomliga förluster av familjemedlemmar och vänner kan inverka på en persons förmåga att uppehålla relationer och självständighet.
Carstensen, G, Rosberg, B, McKee, K. J, & Åberg, A. C. 2019. Sverige. Before evening falls: Perspectives of a good old age and healthy ageing among oldest-old Swedish men. <i>Archives of Gerontology</i> , 82 (2019) 35-44.	Att undersöka vad god ålderdom och lyckat åldrande betyder för de allra äldsta männen i Sverige.	Intervjuer gjordes två gånger med ett intervall på två veckor med 17 män i åldern 85 – 90 år. Innehållsanalys	Män i hög ålder söker mening i det dagliga livet och upprätthåller god hälsa genom att hantera förändringar som orsakas av åldrandet. Anpassning, bibehållande av självständighet och tillhörighet är centrala för ett gott liv på ålderns höst. Tidsperspektiv och att reflektera över svunna tider är en länk mellan förfluten tid, nutid och framtid.
Graneheim, U.H. & Lundman, B. 2009. Sverige. Experiences of loneliness among the very old: The Umeå 85+ project. <i>Aging &amp; Mental Health</i> Vol. 14, No 4, May 2010, 433-438,.	Att belysa erfarenheter av ensamhet hos de allra äldsta, som bor ensamma.	Intervjuer med 23 kvinnor och 7 män i åldern 85 – 103 år. Kvalitativ innehållsanalys.	Ensamhet beskrivs som: att leva med förluster och känsla av övergivenhet är begränsningar och följd av ensamhet, medan möjligheterna å andra sidan består i att leva i tillförsikt och känsla av frihet. Känsla av hemlöshet och känsla av att vara hemma. Upplevelserna av ensamhet hos de allra äldsta är komplexa och rör det förflutna, nutiden och framtiden.
Nyqvist, F, Cattan, M, Andersson, L, Forsman, A.K. & Gustafson, Y. 2013. Sverige, Finland. Social Capital and Loneliness Among the Very Old Living at Home and in Institutional Settings: A Comparative Study. <i>Journal of Aging and Health</i> , 25 (6) 1013 – 1035	Att undersöka sambandet mellan socialt kapital och ensamhet hos de allra äldsta, som bor hemma och på institutioner.	Strukturerade intervjuer med 483 personer i åldern 85 – 95 år, varav 334 bodde i eget hem. Utvärdering gjordes även med de intervjuade, deras anhöriga och/eller vårdare. Statistisk analys med SPSS.	Upplevelse av ensamhet konstaterades hos 45 % av dem som bodde i eget hem. Ensamhet relaterades till att bo ensam, till depression och till den region de bodde i (norra Sverige). Hälsotillståndet inverkar också i hög grad på det sociala kapitalet och ensamhet.
Tiilikainen, E. & Seppänen, M. 2017. Finland. Lost and unfulfilled relationships behind emotional loneliness in old age. <i>Aging &amp; Society</i> , 37, 2017, 1068 – 1088	Att undersöka hur erfarenheter av emotionell ensamhet finns med i det dagliga livet och relationerna hos äldre människor.	Djupintervjuer med tio män och kvinnor i åldern 70 – 83 år. Adaptiv analys.	Känsla av ensamhet förekom ofta eller hela tiden. Bakomliggande orsaker till emotionell ensamhet fanns vara relationer som brutits eller blivit ouppfyllda, förlust eller avsaknad av partner, frånvaro av meningsfull vänskap, komplex relation till föräldrar och svår barn- dom.

<p>Jakobsson, U &amp; Rahm Hallberg, I. 2005. Sverige. Loneliness, fear and quality of life among elderly in Sweden: A gender perspective. <i>Aging clinical and experimental research</i>. Vol. 17, No 6, 494-501.</p>	<p>Att studera känsla av ensamhet och rädsla hos äldre människor (?75) ur köns-perspektiv och undersöka orsakerna.</p>	<p>Enkätundersökning. Multipel logistisk regressionsanalys.</p>	<p>Ensamhet hade tydligt samband med kön, om man är gift eller ogift, boendet, rädsla och behovet av hjälp. De som uppgav att de var ensamma och/eller rädda hade en tydligt lägre hälsorelaterad livskvalitet. Ensamhet och rädsla är vanliga hos äldre. Män hade högre risk för ensamhet än kvinnor samma gäller för änklings och frånskilda.</p>
<p>Naef, R, Ward, R, Mahrer-Imhof, R &amp; Grande, G. 2012. Schweiz, Storbritannien. Characteristics of bereavement experience of older persons after spousal loss: An integrative review. <i>International Journal of Nursing Studies</i>, 50 (2013) 1108-1121</p>	<p>Att undersöka äldre personers erfarenhet av att förlora sin livskamrat genom dödsfall.</p>	<p>Litteraturstudie gjord genom systematisk och iterativ sökning. Dataanalys och syns av primärkällor av kvalitativa och kvantitativa undersökningar.</p>	<p>Dagliga aktiviteter och rutiner rubbas pga förlusten av livskamraten. Vissa handlingsmönster verkar stöda äldre i det dagliga livet. Många äldre erfar genomträngande ensamhet och tunga tider. Hälsobekymmer ökar och de äldre måste hitta en ny identitet som änklings/änkor i social kontext. Förhållandet till närstående ändras, vilket är både utmaning och resurs. Många äldre håller banden till den avlidna maken/maken.</p>
<p>Schoenmakers, E.C, van Tilburg, T.G &amp; Fokkema, T. 2011. Nederländerna. Coping with loneliness: What do older adults suggest? <i>Aging &amp; Mental Health</i>, Vol. 16, No 3, April 2012, 353-360</p>	<p>Att undersöka om känslan av ensamhet kan lindras genom användning av olika sätt att hantera situationer.</p>	<p>Enkätundersökning bland 1187 äldre i åldern 62 – 100 år varav 545 var män. Multivariat linear regression.</p>	<p>Två sätt att klara av ensamhet kom fram: ett aktivt sätt genom att förbättra relationer och ett reglerande sätt genom att sänka förväntningarna på relationer. Det senare föreslogs oftare till äldre och av äldre personer med lägre utbildningsnivå och mindre kunskap.</p>
<p>Dahlberg, L, Agahi, N &amp; Lennartsson, C. 2017. Sverige. Lonelier than ever? Loneliness of older people over two decades. <i>Archives of Gerontology and Geriatrics</i>, 75 (2018) 96-103</p>	<p>Att undersöka förändringar i ensamhet hos äldre människor under åren 1992-2014 med fokus på förekomst, sociodemografiska, sociala och hälsoaspekter.</p>	<p>Intervjuer face-to-face, telefonintervjuer eller enkäter (för personer som inte ville eller kunde delta i intervju) med kvinnor och män över 70 år. Logistisk regressionsanalys.</p>	<p>Fysisk och psykisk hälsa relateras till ensamhet genom att hälsohinder eller dålig hälsa kan begränsa möjligheterna till ett socialt liv. Psykisk stress var väldigt starkt förknippat med ensamhet följt av att ha mist sin livskamrat.</p>
<p>Pettigrew, S &amp; Roberts, M. 2007. Australien. Addressing loneliness in later life. <i>Aging and Mental Health</i>, 12:3, 302-309</p>	<p>Att undersöka hur sociala och ensamaktiviteter kan påverka ensamhets-känsla hos äldre för att i framtiden minska negativa konsekvenser av social isolering.</p>	<p>Intervjuer med 19 kvinnor och män, 65 – 95 år. Konstant komparativ metod.</p>	<p>Informanterna gav förslag hur man kunde avvärja känslan av social isolering, känsla av emotionell isolering och ensamhet hos äldre genom att använda familj och vänner som resurs för middags- och andra bjudningar och samtidigt uppehålla sociala kontakter och läsning och skötsel av trädgård som tidsfördriv.</p>

<p>Buy, L &amp; Miller, E. 2004. Australien. Very Old, Widowed and Single Men Living Alone: The effect of residence, retirement village vs. the community, on social interactions, friendship and loneliness. Center for Social Change Research, Queensland University of Technology.</p>	<p>Att undersöka effekten av boende inverkar på det sociala nätverket bland singlar och änklingar (över 75 år), som bor ensamma.</p>	<p>Intervjuer face-to-face med en del och enkätundersökning. med resurser. Deskriptiv statistik, SPSS.</p>	<p>Äldre ensamboende män rapporterade mera ensamhet och missnöje med graden av kontakt med vänner. Nästan en femtedel av männen kände sig rätt ofta mycket ensamma, hälften sa sig inte träffa sina vänner så ofta som de skulle önska. Ensamheten och missnöjet med kontakter till vänner är större hos de män som bor ensamma ute i samhället än hos dem som bor i egen lägenhet i serviceboenden.</p>
<p>Dykstra, P.A. 2009. Nederländerna. Older adult loneliness: myths and realities. European Journal of Ageing 2009 Jun 6 (2): 91-100</p>	<p>Att undersöka om ensamhet är ett problem hos äldre och om ensamhet har ökat under de senaste tio åren.</p>	<p>Litteraturstudie. Undersökning av empirisk litteratur vad forskare kommit fram till om ensamhet hos äldre människor i Europa och Nord Amerika.</p>	<p>Ensamhet är vanlig och ökar hos de väldigt gamla, över 75 år. Nationella skillnader mellan länderna gällande ensamhet bland äldre, högre grad av ensamhet bland äldre i östra och södra Europa. Graden av ensamhet hos äldre har inte ökat utan snarare hållits oförändrad över tid.</p>
<p>Smith, J.M. 2012. USA. Toward a Better Understanding of Loneliness In Community-Dwelling Older Adults. The Journal of Psychology, 2012, 146(3), 293-311</p>	<p>Att undersöka ensamhet bland äldre ute i samhället och hur de kommer till rätta med ensamhet i det dagliga livet.</p>	<p>Intervjuer med 8 kvinnor och 4 män. Kvalitativ analys bestående av paradigm case, tematisk analys och extrakt av insamlad data.</p>	<p>Ensamhet är ett tydligt problem hos äldre. Äldre upplevde ensamhet som resultat av avbrott i meningsfulla engagemang, åldersrelaterade förändringar och förluster så som förlust av livspartner, pensionering och att avstå från att köra bil. För att klara av ensamhet engagerade de äldre sig i hjälpverksamhet för behövande och en del skaffade sig sällskapsdjur.</p>
<p>Gosli Bergland, A.M, Tveit, B &amp; Gonzalez, M.T. 2016. Norge. Experiences of Older Men Living Alone: A Qualitative Study. Issues in Mental Health Nursing, Vol. 37, 113-120, 2016</p>	<p>Att undersöka äldre mäns erfarenheter av att bo ensamma.</p>	<p>Intervjuer med 7 män i åldern 82 – 93 år, vilka bott ensamma från några månader till flera år. Psykologisk fenomenologisk analys.</p>	<p>Att leva och bo ensam innefattar längtan och erfarenheterna av ensamhet varierar. De äldre upplever ensamhet olika vid under olika tider, de saknar det liv de delat med sin partner och en del längtar efter att dela livet med en annan människa, de håller sig aktiva och de upplever sig ha någon form av frihet.</p>
<p>Rokach, A, Matalon, R, Rokach, B. &amp; Safarov, A. 2007. Canada. The Effects of Gender and Marital Status on Loneliness of the Aged. Social Behaviour and Personality, 2007, 35(2), 243-254</p>	<p>Att undersöka kvalitativa aspekter av ensamhet hos äldre och om ålder, kön och civilstånd inverkar på upplevelse av ensamhet.</p>	<p>Enkätundersökning med 331 deltagare, 89 män och 239 kvinnor. Multivariat variantanalys.</p>	<p>Kvinnor och män upplever ensamhet på olika sätt. Män har ofta ett mindre socialt nätverk än kvinnor och de delar inte gärna sin oro, smärta och sin upplevelse av ensamhet med andra. Ogifta män och änklingar verkar uppleva högre grad av ensamma än övriga.</p>
<p>Tiikkainen, P, Leskinen, E &amp; Heikkinen, R-L. 2006. Finland. Predictors of perceived togetherness in very old men and women: A 5-year</p>	<p>Att undersöka vilka faktorer som inverkar på upplevd samhörighet hos äldre män och kvinnor.</p>	<p>Strukturerade intervjuer och tester. Statistisk analys</p>	<p>Att ha vänner är mycket viktigt. För äldre kvinnor och män var kontakter till vänner, mindre depressiva symtom, högre grad av utbildning och att bättre klara av dagliga aktiviteter av största vikt för att de ensamma skulle kunna känna samhörighet med andra.</p>

<p>follow-up study. Achieves of Gerontology and Geriatrics 46 (2008), 387-399</p> <p>Ness, T.M., Hellzen, O &amp; Enmarker, I. 2014. "Struggling for independence": The meaning of being an oldest old man in a rural area. Interpretation of oldest old men's narrations. International Journal of Qualitative Studies in Health and Well-being. 2014; 9:10</p>	<p>Att belysa betydelsen av att vara allra äldst med hemsjukvård i stadsbebyggelse.</p>	<p>Narrativa intervjuer med 12 av de allra äldsta männen i städer i mellersta delarna av Norge. Fenomenologisk hermeneutisk metod.</p>	<p>Också tätheten av kontakter till vänner var betydelsefull för känsla av samhörighet och gemenskap.</p> <p>Att vara allra äldst bland män i stadsbebyggelse är en kamp mellan att vara beroende av andra och önskan att klara sig själv. De försöker acceptera livets konsekvenser och sina förluster och försona sig med sina önskningar att leva och det faktum att livet kommer att ta slut.</p>
--	---	--	---



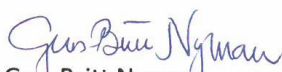
### INBJUDAN TILL ETT SAMTAL

Jag heter Gun-Britt Nyman och studerar vårdvetenskap vid Åbo Akademi i Vasa. Jag har arbetat som diakonissa i Vörå församling under många år och studerar nu samtidigt. I mitt jobb har jag under årens lopp träffat många som blivit ensamma på grund av bl.a. sjukdom eller närståendes bortgång.

För min magistersavhandling gör jag nu en studie om ensamhet bland äldre. Arbetet ingår i ett projekt med titeln "Ett liv värt att leva". Min önskan är att kunna samtala med män, som är ensamstående, om hur livet förändrats när man mist den man delat livet med, vad som gör livet ärt att leva och vad samhället/vården gör och kunde göra för hälsa och välmående. Målsättningen med studien är att samtalen ska bidra till att göra ensamstående män röst hörd och därigenom få förståelse för deras liv och förhoppningsvis leda till utvecklande av hälso- och socialvården.

Utgångspunkten är att samtalen sker på den svarandes villkor, vilket betyder att deltagandet är frivilligt och att samtalet är som helst kan avbrytas ifall man så önskar. En viktig etisk grund är att anonymiteten säkras och det sker genom att intervjuerna inte kan identifieras i och med att inga namn eller uppgifter, som gör att man kan känna igen den som lämnat uppgifterna, publiceras. Samtalets längd är ca 1 timme och det spelas in med en liten bandspelare.

För att kunna genomföra denna viktiga studie behövs frivilliga deltagare. Jag hoppas att du har möjlighet och vilja att ställa upp.



Vänligen, Gun-Britt Nyman

Magisterstuderande vid Åbo Akademi och diakonissa i Vörå församling



**Skriftligt, informerat samtycke till medverkan i intervjustudien med titeln; Ett liv värt att leva. Ett forsknings- och utvecklingsprojekt om äldre mäns (80+) livslust.**

Jag har informerats om studiens syfte, om hur intervjuerna sker och informationen samlas in, bearbetas och handhas. Jag har även informerats om att mitt deltagande är frivilligt och att jag, när jag vill, kan avbryta min medverkan i studien utan att ange orsak. Jag samtycker härmed till att medverka i denna intervjustudie.

Ort/Datum/År

---

Namnunderskrift

---

Namnförtydligande

---

Forskarens underskrift

---

---

## Frågeformulär "Ett liv värt att leva"

1. Bakgrundsdata
  - Ålder:
  - Boende:
  - Tid som ensamstående/ensamboende:
  - Närstående/familj:
  - Allmänt hälsotillstånd (självskattad allmän hälsa):
  - Stödtjänster för hemmaboende:
2. Berätta kort om ditt liv och hur ditt liv såg ut när hustrun/partnern ännu levde/ännu bodde hemma?
3. Berätta om hur ditt liv förändrades efter hennes bortgång/flytt hemifrån?
4. Berätta om vad ensamhet innebär för dig?
5. Berätta om vad som är viktigt för dig idag, vad som ger dig livslust (livsglädje/livskraft)?
6. Berätta om hur du upplever att du får eller har fått stöd från samhället för att må bra?
7. Berätta om vad du skulle uppskatta att man från samhällets sida ytterligare kunde göra för att du skall må bra?
8. Berätta om dina tankar om framtiden.
9. Finns det något viktigt som du ännu vill berätta om när det gäller din hälsa och livslust?
10. Vad har den här stunden, vårt samtal betytt för dig?

## Översikt över den tematiska analysen

## Bilaga 5

### Fråga 1: Vad innebär det för den äldre mannen att bli ensam?

Subtema	Tema
Avsaknad av samtalspartner	Ensamhet är saknad
Avsaknad av gemenskap	
Känsla av tomhet	
Önskan att få en vän	Ensamhet är längtan
Önskan att hitta en kvinna	

### Fråga 2: Vad främjar hälsa hos den äldre mannen, som mist sin livspartner?

Subtema	Tema
Tillsammans med andra	Aktiviteter som främjar hälsa
Sysselsättning och tidsfördriv	
Kontakter som ger mening	En meningsfull tillvaro
Det lilla extra	