



Uden hverdagens møder – men med tid til at puste ud

Historier om ældre menneskers hverdag under nedlukningen af samfundet.

At blive isoleret i sit eget hjem kan lede til følelsen af ensomhed. Ufrivillig isolation kan opstå, når man har svært ved at komme ud af hjemmet enten på grund af nedsat mobilitet, eller fordi omgangskredsen, som er anledningen til at komme ud, svinder ind. COVID-19 og nedlukningen af det danske samfund betød en fysisk distancering og en tvunget isolation. Fra marts 2020 og til foråret 2022 var der restriktioner og nedlukning i større og mindre grad, hvor det ikke var muligt at bevæge sig udenfor, handle, besøge eller få besøg i samme grad, som det var før 11. marts 2020. Specielt i foråret 2020 var samfundet i en social undtagelsestilstand (Swane, 2020).

For mange mennesker betød nedlukningen et større brug af digitale teknologier bl.a. til synkron video-samtaler, der kunne skabe en følelse af nærhed på trods af social distance. Men hvordan har dette set ud for den ældre del af befolkning, hvor de digitale teknologier ofte ikke har været en central del af deres liv og herunder samvær med andre? Igennem interview med alene-boende ældre borgere har vi (artiklens forfatter og projektets forskningsassistenter) undersøgt, hvordan interviewpersonerne organiserede deres hverdag i den nye situation, herunder hvordan de oplevede isolationen, og hvilken rolle digitale teknologier spillede i den sammenhæng.

COVID-19 har, uden at det var intentionen, skabt et samfundsexperiment, der på kort tid og med stor intensitet, udsatte en stor del af befolkningen for en ny hverdag. Flere

forskningsprojekter bl.a. i Skandinavien har haft fokus på den vedligeholdelse og omsorg, men også kreativitet, der er opstået blandt ældre borgere for få hverdagen til at fungere (Cozza et al., 2020; Fristedt et al., 2022; Sirra et al., 2022). I medierne blev der skabt et stereotypet billede af ældre borgere som en meget sårbar gruppe, og hvor alder blev definerende for, om man befandt sig i denne gruppe eller ej.

I dette projekt har forfatteren haft fokus på at give de ældre borgere flere stemmer i fortællingen om COVID-19-nedlukningen, og med deres historier nuancere billedet af den ældre befolknings oplevelse og hverdag under nedlukningen. Historierne giver samtidig mulighed for at forstå socialitet i de ældre borgeres hverdag. Forfatteren ønsker med formidlingen af projektets resultater at bidrage til diskussioner om, hvordan man i fremtiden kan støtte og hjælpe ældre borgere i forhold til spørgsmål om social isolation og oplevelsen af ensomhed både generelt – og under en pandemi.

Interview med hjemmeboende ældre borgere

I perioden august 2020 – maj 2021 gennemførte vi semistrukturerede interviews med 20 ældre borgere i alderen 65+ år, som alle var pensionerede og alene-boende i eget hjem. De ældre borgere var fordelt over hele landet, dog kom ca. 2/3 fra hovedstadsområdet. De blev rekrutteret gennem projektmedlemmernes netværk og kontakter (snowball sampling), og i artiklen har alle fået et pseudonym, for at de kan være anonyme.

Nedlukningen af samfundet og risikoen for at blive smittet pga. COVID-19 pandemien betød, at mange ældre borgere blev socialt isolerede i store dele af 2020-2021. Men hvordan oplevede de ældre borgere selv den tvungne isolation og fysisk distancering? Artiklen baserer sig på et forskningsprojekt, der i 2020-2021 gennemførte interviews med 20 alene-boende ældre borgere omkring deres hverdag under nedlukningen, oplevelsen af social isolation samt deres brug af digitale teknologier før og under nedlukningen. Historierne fra interviewene blandt ældre borgere giver et komplekst billede af deres oplevelse og kreativitet i forhold til at opretholde en hverdag under pandemien. Derudover bidrager historierne til en mere nuanceret forståelse af spørgsmålet om, hvad socialitet er og kan være.

Projektet er støttet af Fonden Ensomme Gamles Værn.

Signe Louise Yndigeen, lektor ved IT Universitet i København, Institut for Digital Design og leder af forskningsgruppen *Welfare technology: Policy – People – Practices*.
signelouise@itu.dk

Interviewene blev foretaget i de ældre borgeres eget hjem og tog udgangspunkt i den etnografiske metode, som lægger vægt på interviewpersonernes egne oplevelser, erfaringer og individuelle baggrunde, for at skabe et detaljeret billede af deres hverdag og livsverden. I interviewene havde vi fokus på: 1) de ældre borgers hverdag før og under COVID-19-nedlukningen, 2) social isolation og ensomhed, og til sidst 3) brug af digitale teknologier før og under nedlukningen. De ældre borgeres egne oplevelser var styrende for samtalen, derfor blev balancen mellem de tre temaer forskellig i interviewene.

Før hvert interview havde vi en indledende telefonsamtale med hver interviewperson, hvor vi aftalte rammerne omkring interviewet, da det var vigtigt for os, at alle deltagere følte sig trygge og havde mulighed for at bestemme under hvilke forhold interviewene skulle holdes, fx om det skulle være fysisk, i eget hjem, eller et telefoninterview, da det var under COVID-19-pandemien. I projektet foretog vi også interviews med to ledere af aktivitetscentre for ældre borgere for at få en indsigt i, hvordan de responderede på nedlukningen – og hvilke historier de hørte fra deres ældre medlemmer, for yderligere at nuancere fortællingerne.

Det følgende består af små historier fra nedlukningen, som er skrevet frem som de fortællinger fra de ældre borgere, som vi hørte under interviewene.



Dagene flyder sammen – og stemmen svigter

Med efterårets kommen lukkede mange af sommerens (udendørs)aktiviteter ned igen for Anna. Kalenderen forblev tom, og dagene begyndte at flyde sammen. Kalenderen var faktisk så tom, at Anna stoppede med at kigge i den. "Jeg plejer ellers altid at kigge i den, fordi jeg husker så dårligt", fortæller Anna. "Pludselig ringede min vinduespudder og sagde, at jeg havde glemmt, at de skulle komme forbi. Det står i kalenderen, men jeg kigger ikke i den mere."

Anna har heller ikke set så meget til sine venner de sidste par måneder. "Jeg ringer stadig sammen med mine

venner", fortæller Anna og fortsætter, "men det er, som om der bliver mindre og mindre at snakke om, fordi vi ikke rigtig oplever noget." Mens vi taler, må Anna tage sin kalender frem for at mindes, hvad hun har lavet hen over vintermånederne. "Min stemme er også begyndt at svigte", fortæller hun. "Jeg ved ikke, om det er fordi, jeg ikke taler så meget for tiden eller hvordan, men den skal ligesom lige varmes lidt op, før den rigtig kan."

Få pusten igen

Alice oplevede at få det bedre under den første nedlukning i marts 2020. Hun har en lungesygdom, og før nedlukningen kunne hun nogle gange



Ud af en tvungen social isolation og ved hjælp af teknologien er nye måder at være sammen på opstået, som for nogle har betydet en større grad af samvær. Et samvær, der her ikke kun handler om at tale sammen, men også at kunne være i hinandens selskab igennem digitale online-teknologier.

godt tabe pusten af alt det, hun gik til. Det var både kor, banko, frokost på ældrecenteret, IT-kurser, teater og gymnastik, der fyldte hendes hverdag. Interviewet blev foretaget under den anden nedlukning, og her har avisen, fjernsynet og sudokuen langsomt taget over som det, der fylder i hverdagen. Alice er dog opmærksom på at holde sig i gang: "Hver morgen tvinger jeg mig selv til at stå tidligt op, for jeg vil ikke være den, der begynder at sove dagen væk", fortæller hun. "Men jeg kan sagtens sidde med avisen nu til langt op ad formiddagen, før jeg får taget mig sammen til at få tøj på og lave noget."

I konstant bevægelse – og uden hverdagens møder

Det er ikke kun aktiviteterne, der lukker ned – 'hverdagens møder' forsvinder også, da folk begynder at holde sig hjemme og ikke må samles udenfor. Ellen har en trehjulet cykel, som bringer hende rundt i området, hvor hun bor, og gør det muligt for hende selv at købe ind. Hun fortæller, at "når man cykler, så møder man folk", og bare det at komme ud og vinke til nogen på vejen giver hende en stor glæde i hverdagen. Normalt er hun også glad for at stå og sludre med venner og bekendte, når hun er ude at handle. "I dag køber jeg højst ind en gang om ugen", fortæller Ellen. "Før så kunne man da stå og snakke udenfor Brugsen eller i et hjørne af en forretning, hvor man lige mødte én, man kender. Nu er det bare ind og ud af butikken ... det er da trist".

De små møder i hverdagen bliver

svære, fordi alle føler, at de skal være i bevægelse. Der kan ikke gøres ophold i eller udenfor butikkerne – og man skal holde afstand og passe på, så man ikke står i vejen for andre.

Indkøb i panik

Da Inge så pressemødet med Mette Frederiksen den 11. marts, blev hun bange. "Jeg blev nok panisk", fortæller hun. "Jeg har været helt grundlæggende bange for ikke at kunne holde mig i live (...) for jeg turde ikke gå ud og købe mad". I starten fik Inge sine naboer til at købe ind for sig, men hun ville egentlig ikke være til besvær. "Jeg kan jo godt lide at være selvstændig og klare tingene selv," siger Inge. Hun prøvede at tage sig sammen, som hun selv siger det, og selv købe ind, det blev dog ofte en ubehagelig oplevelse. "Angsten tog fat i mig, og jeg kom flere gange hjem med kun det halve af de varer, jeg skulle bruge, fordi jeg forlod butikken i en fart af bare skræk", fortæller hun. Det hjalp lidt, da Inges søn på et tidspunkt forærede hende et visir. "Så kunne jeg i det mindste nå at kigge på hylderne med de varer, jeg ville købe".

Lange gåture og telefonopkald

Fælles for mange af de ældre borgere, vi talte med, var, at de før nedlukningen kom i et ældrecenter eller aktivitetscenter dagligt eller flere gange om ugen. Nedlukningen betød derfor et fravær af de faste aktiviteter – og for nogen betød det et fravær af det daglige måltid. I de aktivitetscentre, vi interviewede under projektet, gjorde de forskellige forsøg på at række ud.

Et af stederne arrangerede de gåture en og en med en frivillig, som de ældre medlemmer kunne melde sig til. De oplevede, at medlemmer, der før var svære at få ud, fandt stor glæde ved turene, og det skabte en struktur i hverdagen. Turene blev til lange samtaler, hvor der også var plads til at tage mobilen frem og hjælpe med at bestille tid til COVID-19-test, vaccination eller lignende. For at nå ud til alle, tog de frivillige også en tur rundt til alle medlemmer med en pose fastelavnsboller og en lille snak i dørbningen. Det var i vinteren 2021.

Margrethe er aktiv frivillig i det lokale ældrecenter, hvor de umiddelbart efter nedlukningen tog kontakt til alle medlemmerne via telefonen. Systematisk ringede de til alle for at høre, hvordan deres situation var, om de havde et netværk, der kunne hjælpe dem, og om de gerne ville ringes op igen. "Jeg oplevede, at stort set alle fortalte, at de havde et socialt netværk, de kunne trække på. Der var ingen, der mente, de havde behov for at blive ringet op igen. Men i tiden efter ringede folk virkelig meget til mig. Jeg har aldrig talt så meget i telefon, som i den tid. De ringede bare for at sludre. Også nogle gange kl. 22 om aftenen. Det blev næsten lidt for meget", fortæller hun.

Samvær på nye måder

For en del af de ældre borgere, spillede digitale teknologier ikke en stor rolle, men telefonen blev brugt mere end normalt til samtaler med venner og familie. For andre fik digitale teknologier dog en anden og nogle gange

større betydning. Merete begyndte at nørde strikkesæt med en veninde på distance: "Så sendte vi billeder til hinanden på mobilen af hver lille detalje, vi havde strikket", fortæller hun og smiler.

Ved hjælp af sin tablet havde Marie kontakt til sine to børn i USA. De snakkede sammen via Skype. Hvor der før kunne gå lang tid imellem, så opstod der nu en ny familietradition. Maries datter ringede hver dag op fra Californien, når hun var i gang med morgenmaden. På samme tid stødte sønnen til fra sin frokost i New York, og stadig på samme tid, men fra sin lejlighed i Danmark, kunne Marie nyde sin aftensmad med sine to børn. "På det område har coronaen bragt os tættere sammen", fortæller Marie.

Ud af en tvungen social isolation og ved hjælp af teknologien er nye måder at være sammen på opstået, som for nogle har betydet en større grad af samvær. Et samvær, der her ikke kun handler om at tale sammen, men også at kunne være i hinandens selskab igennem digitale online-teknologier. Men som Marie siger, så spiller tid også en rolle; når både Maries søn og datter arbejder hjemme, så har de tid til at snakke med de geografisk fjernere familiemedlemmer, når de holder frokostpause eller er i gang med at starte dagen op med den del af familien, de bor med.

Afsluttende perspektiver

I perioderne med nedlukning betød den tvungne isolation og distancering, at spørgsmålet om ensomhed blev allestedsnærværende, og samtidig blev spørgsmålet om samvær og nærvær på

andre og nye måder sat på spidsen. Den intensitet, som er til stede i et (samfunds)eksperiment, har på den ene side betydet, at fraværet af noget (rutiner, vaner, møder med andre når man er ude, osv.) har tydeliggjort betydningen af det fraværende – og samtidig, at der i fraværet nogle gange opstår nye alternativer. Det tydeliggør, at samvær og socialitet kan tage mange forskellige former – herunder at aktivitetscentre kan møde de ældre borgere på andre og nye måder, hvilket kan bidrage til at gen- og nytænke initiativer i forhold til spørgsmål om social isolation og ensomhed

I interviewene talte de ældre borgere sjældent direkte om ensomhed, men deres historier nuancerer spørgsmålet om socialitet – og samtidig også, hvad fraværet over meget kort tid kan betyde (din stemme bliver svag).

De kan samtidig give et indblik i den kreativitet, der fandt sted, hvor nye måder at mødes på og være sammen opstod. I forhold til de digitale teknologier, så betyder historierne om aftensmaden med de fjerntboende børn og om strikkesnakken gennem billeder og tekstbeskeder, at teknologien træder i baggrunden og i højere grad bliver midlet til, at samværet kan opnås. Digitale teknologier bliver ofte fremstillet som noget, der er med til at skabe social distance mellem mennesker. Historierne her giver et mere nuanceret blik på, hvordan teknologien også kan bidrage til samvær og nærvær.

En stor tak til Sarah Brejnrod og Birgitte Rigrup for deres store indsats som forskningsassistenter i projektet.

REFERENCER

Cozza, M., Gherardi, S., Graziano, V., Johansson, J., Mondon-Navazo, M., Murgia, A. & Trogal, K. [2020]. COVID-19 as a breakdown in the texture of social practices. *Gender, Work & Organization*, 28(S1), s. 190–208.

Fristedt, S., Carlsson, G., Kylén, M., Jonsson, O. & Granbom, M. [2022]. Changes in daily life and wellbeing in adults, 70 years and older, in the beginning of the COVID-19 pandemic. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 29(6), s. 511–521.

Siira, E., Olaya-Contreras, P., Yndiegn, S., Wijk, H., Rolandsson, B. & Wolf, A. [2022]. Older adults' provision of informal care and support to their peers – A cornerstone of Swedish society: Demographic characteristics and experiences of social isolation. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 36(2), s. 468–481.

Swane, C. [2020]. Nyhedsbrev marts 2020. *Fonden Ensomme Gamles Værn*. [online]. Tilgængelig på: <https://egv.dk/nyhedsbrev/nyhedsbrev-2020/488-nyhedsbrev-marts-2020> [Tilgæet 15/5-2022].