

Einmanaleiki og félagsleg einangrun eldra fólks: Nýlegar íslenskar rannsóknir og alþjóðlegar áherslur



Halldór S.
Guðmundsson



Sigurveig H.
Sigurðardóttir

Halldór S. Guðmundsson, félagsráðgjafi MA, dósent við Félagsráðgjafardeild HÍ.
Sigurveig H. Sigurðardóttir, félagsráðgjafi Ph.D., prófessor við Félagsráðgjafardeild HÍ.

Útdráttur

Einmanaleiki og félagsleg einangrun eru viðurkennd lýðheilsuvandamál eldra fólks sem hafa áhrif á heilsu þess og vellíðan. Tilgangur þessarar greinar er að kanna hugtökin einmanaleika og félagslega einangrun meðal eldra fólks. Jafnframt verður fjallað um nýlegar íslenskar rannsóknir og alþjóðlegar samantektir um efnið, með áherslu á skilgreiningar, greinarmun og tegundir einmanaleika. Aðferðin byggist á athugun á fyrirliggjandi rannsóknum og heimildum um einmanaleika og félagslega einangrun meðal eldra fólks, með sérstakri áherslu á nýlegar rannsóknir, skýrslur og samantektir.

Rannsóknirnar undirstrika mikilvægi þess að viðhalda góðri heilsu, félagslegum tengslum og virkni á lífsleiðinni til að koma í veg fyrir og takast á við einmanaleika og félagslega einangrun á efri árum. Félagsleg tengsl eru sérstaklega mikilvæg þar sem þau hafa tilhneigingu til að breytast með aldrinum þannig að hættan á einmanaleika meðal eldra fólks aukist.

Samantekt þessi getur stuðlað að auknum skilningi á einmanaleika og félagslegri einangrun. Niðurstöðurnar undirstrika nauðsyn þess að starfsfólk í heilbrigðis- og félagsþjónustu, félagasamtök og aðrir séu meðvitaðir um skilgreiningar og nýjustu þekkingu á einmanaleika þannig að takast megi á við hann og draga sem mest úr honum meðal eldra fólks.

Abstract

Purpose: This article aims to explore the concepts of loneliness and social isolation among older adults and provide an overview of recent research and international summaries on the topic, including its definitions, distinctions, and types.

Approach: The study utilizes a literature review approach to gather information on loneliness and social

isolation among older adults, focusing on recent studies and international summaries.

Findings: Loneliness and social isolation are increasingly recognized as public health issues for both younger and older adults, with implications for health and well-being. The study highlights the importance of maintaining good health, social connections, and activity throughout the life course to prevent and address loneliness and social isolation in older age. Social connections are particularly crucial, as they tend to change with age, increasing the risk of loneliness among older adults.

Value: This study contributes to the understanding of the concepts of loneliness and social isolation among older adults by providing a comprehensive overview of recent research and international summaries on the topic. It emphasizes the need for all stakeholders in healthcare and social services, organizations, and community associations to be well-informed about the definitions and latest knowledge on loneliness in order to effectively address and alleviate it among older adults.

Lykilord/keywords: Eldra fólk, einmanaleiki, félagsleg einangrun, einmana

Older people, loneliness, social isolation, lonely

Inngangur

Ein af samfélagslegum og alþjóðlegum áskorunum 21. aldarinnar er að eldra fólk er stækkandi hluti alls mannkyns. Meðal skýringa á þessari breytingu eru stórir árgangar eftirstríðsáranna, lengri lífaldur, bætta félagslegar og heilsufarslegar aðstæður og betri lífskjör almennt samhliða lækandi fæðingartíðni, svo nokkuð sé nefnt.

Alþjóða heilbrigðismálastofnunin (WHO) hefur helgað núverandi áratug, frá 2021 til 2030, áherslunni á heilbrigða öldrun (e. healthy ageing). Með hugtakinu heilbrigð öldrun er horft til líkamlegra, sálrænna og



félagslegra forsendna og þeirra þátta sem þurfa að vera fyrir hendi svo allir einstaklingar búi við félagslegt umhverfi sem veitir þeim stuðning og er lagað að þörfum þeirra. Í þessu felst að eldra fólk hafi aðgengi að samhæfðri og persónumiðaðri heilbrigðis- og félagsþjónustu byggðri á miklum gæðum og heildarsýn, þegar það þarf á aðstoð að halda. Jafnframt þarf einstaklingurinn að fá hvatningu og stuðning til að viðhalda heilbrigði og virkni allt lífið (Halldór S. Guðmundsson, 2021; WHO, 2020).

WHO skilgreinir heilbrigða öldrun sem „ferli sem þróar og viðheldur virkni og stuðlar að velferð á efri árum“. Virknin snúist um að hafa getu og aðstæður til athafna sem hverjum einstaklingi eru mikilvægar til að vera virkur þátttakandi í samfélaginu. Með heilbrigðri öldrun, eins og með eldra hugtakinu virkri öldrun, er þess vegna lögð áhersla á nauðsyn aðgerða á mörgum sviðum samfélagsins sem miði að því að gera eldra fólk kleift að leggja sitt af mörkum fyrir fjölskyldu sína, samfélagið og hagkerfið (Halldór S. Guðmundsson, 2021; WHO, 2020).

Einmanaleika er í vaxandi mæli lýst sem lýðheilsuvandamáli bæði yngra og eldra fólks og jafnframt er bent á að einmanaleiki geti bæði verið afleiðing öldrunar og sjálfstæð orsök heilsubreysts (Courts o.fl., 2024; Baarck o.fl., 2021; WHO, 2020;). Einmana eldra fólk hættr til að eiga í erfiðleikum með að mynda ný félagsleg tengsl sem eru nauðsynleg til að draga úr einmanaleika. Einmanaleiki getur verið breytilegur yfir tíma en þegar hans á annað borð verður vart hefur hann tilhneigingu til að verða viðvarandi (Dahlberg o.fl., 2022; Van As o.fl., 2021). Það verkefni að viðhalda góðri heilsu, félagslegum samskiptum og virkni á lífsleiðinni er því líka lykilatriði í að vinna gegn einmanaleika (Christiansen o.fl., 2021). Mikilvægur áhrifaþáttur einmanaleika er félagsleg tengsl en þau taka breytingum eða minnka samhliða hækkandi aldri og öldrun, og þar með eykst hættan á einmanaleika eldra fólks.

Til að stuðla að heilbrigðri öldrun meðal íslensku þjóðarinnar og ört stækkandi hóps eldra fólks er mikilvægt að allir aðilar innan heilbrigðis- og félagsþjónustu og stofnanir og félagasamtök sem sinna félags- og tómsundastarfi séu vel upplýst um skilgreiningar og nýjustu þekkingu á einmanaleika. Í því felst þekking á merkingu hugtaka, tíðni einmanaleika, nýjustu rannsóknnum, og áhrifum þeirra úrræða sem ætlað er að vinna gegn einmanaleika og félagslegri einangrun eldra fólks. Í kjölfar heimsfaraldurs, með tilheyrandi sóttvarnaraðgerðum og hömlum á félagslegum samskiptum og samveru, hefur orðið mikil aukning á rannsóknnum

og fræðilegri umfjöllun um áhrif faraldursins á félagslega einangrun og einmanaleika fólks, en sérstaklega meðal eldra fólks.

Með lauslegri athugun í leitarvél *Web of Science* á fjölda ritryndra greina sem fjalla um einmanaleika (e. loneliness) má sjá að árið 2014 voru greinarnar um 200. Þeim fjölgar síðan árlega; eru rúmlega 600 árið 2019, vel yfir 1.300 árið 2022 og eru um 100 á mánuði á árinu 2023. Þetta staðfestir að einmanaleiki hefur í vaxandi mæli verið viðfangsefni rannsókna á síðustu árum, ekki síst í kjölfar heimsfaraldursins.

Rannsóknarmarkmið greinarinnar er að leita svara við spurningum um hvernig nýlegar fræðilegar yfirlits- og samantektarrannsóknir, alþjóðlegar skýrslur og samantektir og rannsóknir: 1) fjalla um samspil félagslegrar einangrunar og einmanaleika, 2) greina undirflokkka eða tegundir einmanaleikans og 3) fjalla um tíðni einmanaleika. Lögð er áhersla á að leita að og vinna með heimildir frá síðustu fimm árum (frá 2018 til 2023/4), þar sem ætla má að þær greinar og samantektir gefi yfirlit um núverandi þekkingu og stöðu á sviðinu. Horft var sérstaklega til rannsókna og verkefna sem fjallað hefur verið um í norrænu samhengi á vettvangi samstarfshópa og verkefna á sviði málefna eldra fólks og umræðu um afleiðingar Covid-19.

Einmanaleiki og félagsleg einangrun eldra fólks

Í þessum hluta er fjallað um skilgreiningar, flokkun og samspil hugtakanna einmanaleika og félagslegrar einangrunar og leitast við að lýsa þeim megingundum einmanaleika sem þekktar eru. Síðan er í stuttu máli gefið yfirlit um nokkrar nýlegar yfirlitsrannsóknir og alþjóðlegar samantektir um efnið og fjallað um um tíðni einmanaleika á Íslandi.

Skilgreiningar

Einvera að eigin vali til að skerpa á vitund og einbeittni er gjarna viðfangsefni í bókmenntum. Þá er gert ráð fyrir þörf mannsins til að dvelja með eða í sjálfum sér til þess að læra að hugleiða eða þekkja sjálfan sig, eins og Christine E. Swane (2018) fjallar um í grein sinni í danska tímaritinu *Gerontology*. Stundum er í þessu sambandi talað um hinn góða og hinn slæma einmanaleika, sem er andstæða hins sjálfsprotna og einkennist af óþægilegri upplifun af skorti á félagslegum tengslum eða nánú sambandi við aðra.

Í nýlegri norrænni yfirlitssamantekt (Aartsen og Rothe, 2023, bls. 8) um einmanaleika og afleiðingar Covid-19 eru settar fram skilgreiningar á hugtökunum einmanaleika (e. loneliness) og félagslegri einangrun



(e. social isolation) og þau skilgreind. Þar er bent á að einmanaleiki sé huglæg tilfinning, sem sé annað en það að vera einn. Hægt sé að vera einmana innan um fjölda fólks og þeir sem eru einir upplifi sig ekki endilega einmana. Félagssleg einangrun sé aftur á móti hlutlægt mat á einveru vegna skorts á eða útilokunar frá félagslegum samskiptum. Í norrænu samantektinni er stuðst við eftirfarandi skilgreiningar hugtaka (hér í lauslegri þýðingu höfundu):

Einmanaleiki er ástand sem einstaklingurinn upplifir og á rætur í óþægilegum eða óviðunandi skorti á tengslum og samskiptum. Í þessu felst að magn samskipta, gæði þeirra eða nánd tengslanna er minni en æskilegt eða ætlað hafði verið (de Jong Gierveld í Aartsen og Rothe, 2023).

Greint er á milli félagslegs einmanaleika, þegar umfang félagslegra tengsla er of lítið, og síðan tilfinningalegs einmanaleika, þegar vöntun er á nánnum tengslum og samskiptum (Weiss í Aartsen og Rothe, 2023).

Þriðja vídd einmanaleika sé svo tengd því þegar tilgang vanti með lífinu (van Tilburg í Aartsen og Rothe, 2023)).

(Aartsen og Rothe, 2023, bls. 8).

Félagssleg einangrun er því hlutlægt ástand einveru einkennist af of fáum eða takmörkuðum samskiptum og má rekja til ramma eða viðmiða samfélagsins sem útiloka fólk eða neyða það til að útiloka sig frá samskiptum.

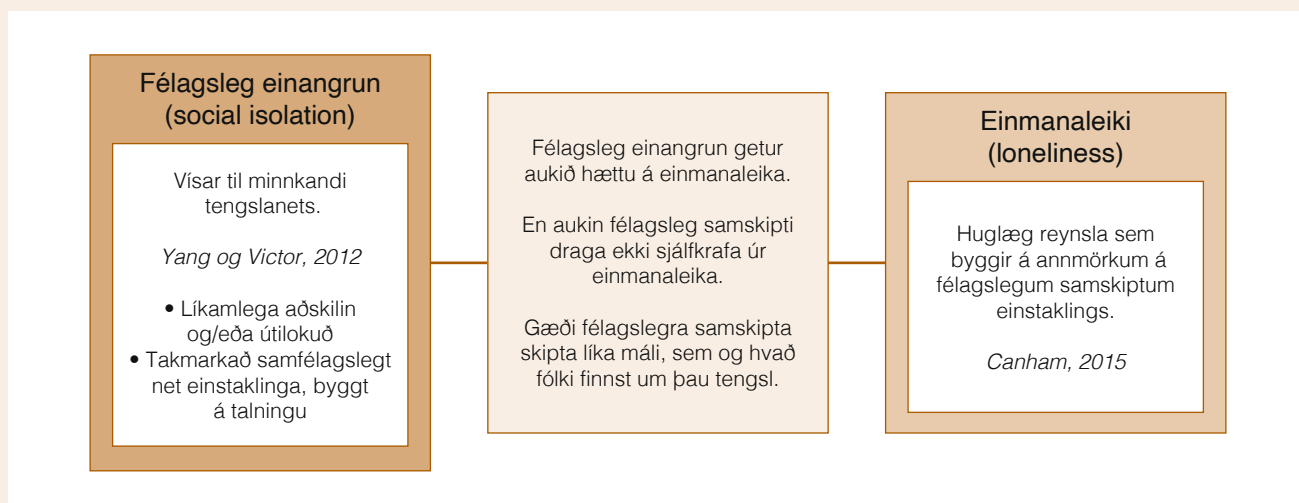
Að vera einn vísar hins vegar til þeirra hlutlægu aðstæðna þegar fólk hefur engin samskipti við annað fólk í tiltölulega stuttan tíma. Það að vera einn, einvera, fylgir óhjákvæmilega en er ekki eitt og sér félagsleg einangrun. Að vera einn getur verið jákvæð staða ef fólk vill vera eitt, í einveru (Cacioppo o.fl. í Aartsen og Rothe, 2023).

(Aartsen og Rothe, 2023, bls. 8)

Þessar skilgreiningar gera ráð fyrir félagslegri einangrun eða útskúfun sem sjálfstæðum þætti og síðan að einmanaleiki skiptist í þrjár víddir eða tegundir: félagslegan-, tilfinningalegan og tilvistarlegan einmanaleika.

Í umfjöllun um tilvistarlegan einmanaleika er hugtakið stundum talið vera einn þáttur mannlegrar tilveru, sem vísar til þeirrar djúpstæðu tilfinningar um einangrun og sambandsleysi sem einstaklingar geta upplifað þegar þeir standa frammi fyrir grundvallarspurningum lífsins og leyndardómum tilverunnar. Það vísar til tilvistarkreppunnar sem kann að skapast þegar fólk efast um tilgang, merkingu og þýðingu tilvistar sinnar. Þetta form einmanaleika einkennist ekki af vöntun félagslegra samskipta, heldur er það runnið frá djúpri þrá eftir mannlegum tengslum og skilningi (Aartsen og Rothe, 2023; National Institute on Ageing, 2022; Jansson, 2020; Bolmsjo o.fl., 2019).

Í grein sinni um einmanaleika eldra fólks í Reykjavík skilgreinir og fjallar Sigrún Þórarinsdóttir (2012) um tvær víddir (félagslegs og tilfinningalegs) einmanaleika. Ef lítið er til orðskýringa má sjá að í ensk-íslenskri orðabók er enska orðið *isolation* þýtt sem einangrun, einsemd eða einmanaleiki (Snara-vefbókasafn, e.d.) og á heimasíðu Heilsuveru er einmanaleika lýst svo:



Mynd 1. Skýringarmynd um aðgreiningu og samspil félagslegrar einangrunar og einmanaleika (National Institute on Ageing, 2022), í lauslegri þýðingu höfundu



... sú tilfinning sem við finnum fyrir þegar við upplifum skort á félagslegum tengslum. Mannfólkið er í eðli sínu félagsverur og flestir hafa ríka þörf fyrir að vera í samskiptum og félagsskap annarra.

Þó má ekki endilega gera ráð fyrir að allir sem eru einir séu einmana því félagsþörf okkar er misjöfn. Sumir una sælir í eigin félagsskap án þess að finna til einmanaleika. Á hinn bóginn getur fólk verið einmana þrátt fyrir að vera í reglulegu samneyti við aðra ef það saknar nánari og dýpri tengsla við aðra manneskju. Það sem skiptir mestu máli er hvort persónubundinni þörf okkar fyrir félagsleg samskipti og tengsl sé fullnægt (Heilsuvera.is, 2023).

Af þessu má draga þá ályktun að félagsleg einangrun sé forsenda og áhrifaþáttur einmanaleika. Hugtakinu einmanaleika var að jafnaði skipt í tvær víddir eða tegundir en á síðustu árum hefur sú þriðja – tilvistarlegur einmanaleiki – (sem getið var lauslega hér að framan) bæst við, eins og Jansson (2020) gerir ítarlega grein fyrir í doktorsritgerð sinni og kemur líka skýrt fram í ritvæðri skýrslu *National Institute on Ageing* (2022) um félagslega einangrun og einmanaleika í Kanada. Í báðum þessum ritum er einnig áhugaverð og gagnleg myndræn framsetning á samspili og sérkennum einmanaleika og félagslegrar einangrunar (sjá mynd 2).

Hugtakið einmanaleiki skiptist því í að minnsta kosti eftirfarandi þrjár meginvíddir:

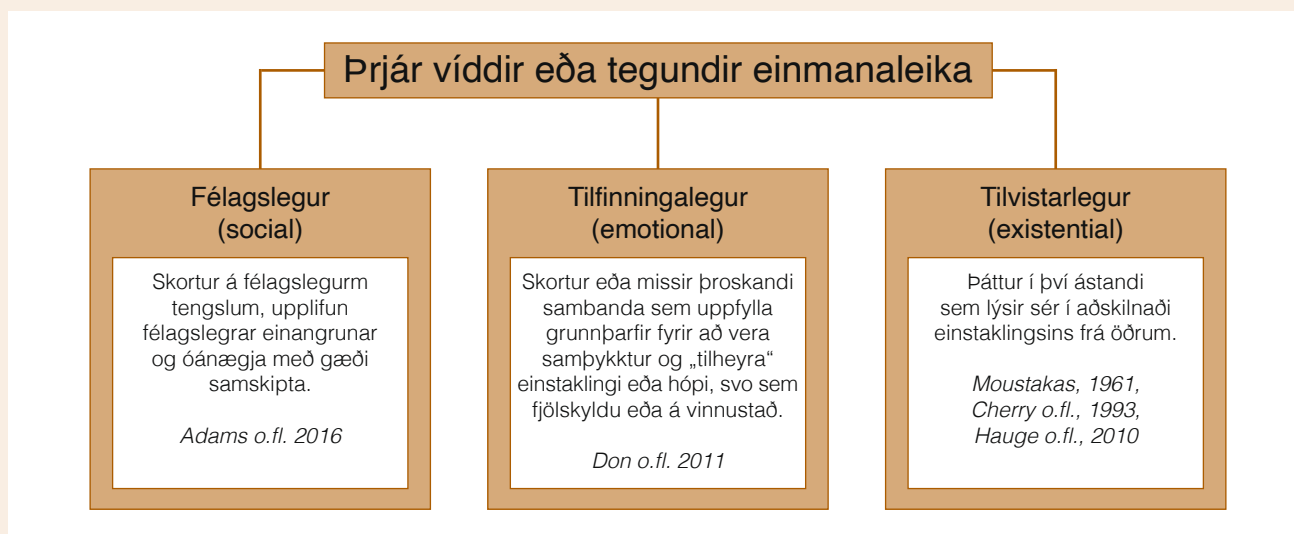
- **Félagslegur** einmanaleiki (skortur á félagslegum samskiptum og tengslum – horft er til tíðni samskipta).
- **Tilfinningalegur** einmanaleiki (skortur eða vöntun á nánari og dýpri tengslum – horft er til

gæða og mikilvægra aðila, svo sem fjölskyldu, maka, barna).

- **Tilvistarlegur** einmanaleiki (viðtækari aðskilnaður frá samfélaginu og skortur á tilgangi í lífinu).

Rannsóknir á tíðni einmanaleika á Íslandi

Þegar kemur að rannsóknum á tíðni einmanaleika og félagslegrar einangrunar er mikilvægt að hafa í huga að mælingar og aðferðir eru ólíkar. Til dæmis eru flestar rannsóknir byggðar á stöðumælingu á ákveðnum tíma (dæmi: Covid-19) eða úrtaki fólks sem býr utan stofnana og endurspeglar misvel samsetningu þýðisins (dæmi: aldur, kynjahlutfall). Þá eru spurningarnar ólíkt orðaðar og matstækin sem notuð eru í rannsóknum mismunandi. Stundum er leitast við að mæla sjálfsmat og upplifun (dæmi: ... er einmana) eða spurt er um tíðni athafna og virkni sem saman mynda kvarða á félagslega þætti eða einmanaleika. Ýmsar rannsóknir og skýrslur hafa bent á að meira samræmis sé þörf þegar verið er að mæla einmanaleika (Aartsen o.fl., 2023; Helgi Guðmundsson og Guðný Gústafsdóttir, 2023; Berta María Hreinsdóttir, 2022; Jansson og Strandberg, 2022; National Academies of Sciences, Engineering and Medicine, 2020; WHO, 2020). Ábendingar rannsókna hafa líka gengið í þá átt að mæla þurfi sérstaklega hvern þátt einmanaleika, þ.e. félagslegan, tilfinningalegan og tilvistarlegan einmanaleika. Má í þessu sambandi benda á að í íslensku könnuninni *Hagir eldri borgara* hefur verið spurt um félagslega virkni (tíðni samskipta við ýmsa aðila) og þar er líka ein spurning um einmanaleika, þ.e. hvort svarandinn telji sig vera einmana (sjálfsmat á líðan) (Helgi Guðmundsson, 2021). Þessu var síðan breytt í sérstakri könnun



Mynd 2. Þrjár víddir eða tegundir einmanaleika (National Institute of Ageing, 2022), í lauslegri þýðingu höfunda



vegna greiningar á einangrun og einmanaleika eldra fólks eftir uppruna. Þar var í fyrsta sinn notað staðlað matstæki, sex spurninga listi, til að aðgreina félagslegan og tilfinningalegan einmanaleika (Helgi Guðmundsson og Guðný Gústafsdóttir, 2023).

Í umfjöllun um einmanaleika eldra fólks kemur gjarnan upp hugtakið félagsleg einangrun, eins og Sigrún Þórarinsdóttir (2012) bendir á í grein sinni um einmanaleika eldri borgara í Reykjavík. Sigrún (2012) lýsir þar viðtalsrannsókn við sex einstaklinga sem valdir voru með markmiðsbundnum hætti af biðlista, þjuggu einir, tóku ekki þátt í félagsstarfi eða dagdvöl og vildu meiri tengsl og stuðning. Fimm af sex þátttakendum töldu sig vera einmana. Í samantekt Sigrúnar kemur fram að fyrir lágu tvær fyrstu kannanir meðal eldra fólks sem Félagsvísindastofnun hafði framkvæmt, en þær hafa verið framkvæmdar alls fimm sinnum, síðast árið 2020 (mynd 3). Samandregið er niðurstaða þeirra kannana að mikill meirihluti eldra fólks á Íslandi (79–87%) kveðst vera frekar sjaldan eða aldrei einmana en 13–21% hafa stundum og frekar oft verið einmana (sjá mynd 3).

Samkvæmt niðurstöðunum eru konur oftast einmana en karlar. Einnig eru svarendur sem eru ekki í launaðri vinnu, meta líkamlega heilsu sína slaka og þeir sem fá heimþjónustu meira einmana (Helgi Guðmundsson, 2021).

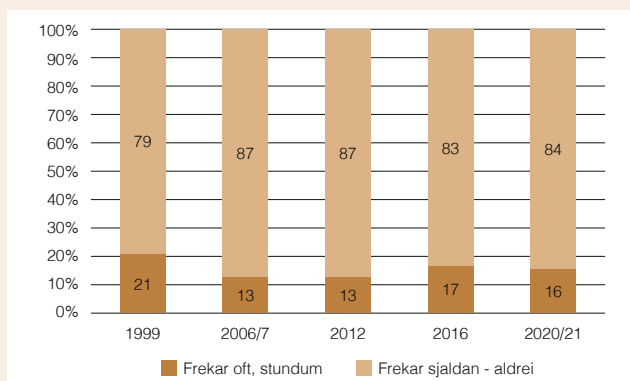
Í grein Reine og félagar (2023) er fjallað um tíðni einmanaleika á Íslandi (mynd 4) og byggt á gögnum úr fyrirlögn Félagsvísindastofnunar vegna rannsóknarinnar *Hagir eldri borgara 2020*, en engu að síður reiknast tíðni einmanaleika hærrí en í fyrri útreikningum, eða um 30%, og er eins í báðum aldurshópum, yngri og eldri en 75 ára. Einmanaleiki karla á Íslandi reiknaðist 26% og kvenna 35%. Skýringin á hærri tíðni felst í því að flokkun svara er unnin á annan hátt og þrengri því svarkosturinn „frekar sjaldan“ einmana er flokkaður

með svörum þeirra sem talin eru segjast vera einmana. Í skýrslu Félagsvísindastofnunar (Helgi Guðmundsson, 2021) er sá svarkostur – eins og í fyrri könnunum – flokkaður með þeim sem ekki eru taldir einmana og skýrir það þennan mun á niðurstöðum ofangreindra birtinga (sjá mynd 4).

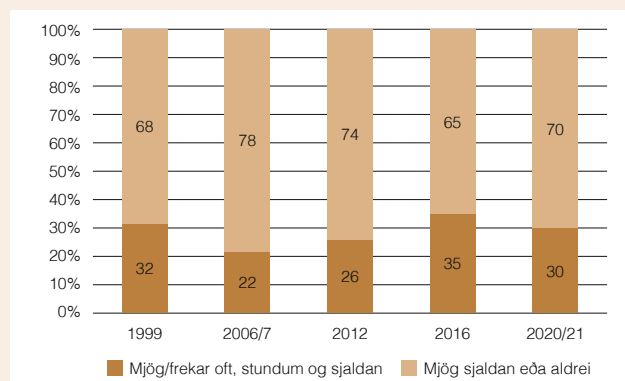
Í yfirlitsrannsókn (e. scoping review) Bertu Maríu Hreinsdóttur (2022) eru raktar nokkrar BA- og meistarárannsóknir, en þær byggja allar á rannsókn Félagsvísindastofnunar, *Hagir og líðan eldri borgara*, nema ein. Það er meistarárannsókn Theodoru Jóhannsdóttur frá 2017 en hún vann úr gögnum varðandi sjálfsmat 60 ára og eldri sem svöruðu fullyrðingunni „mér finnst ég einmana“ þar sem svarkostirnir voru 0=ekki rétt, 1=að einhverju leyti rétt eða stundum rétt, og 3=á mjög vel við eða er oft rétt. Tíðni einmanaleika reiknaðist um 24% og heldur hærri hjá þeim sem voru 75 ára og eldri en yngri hópnum.

Berta María (2022) fjallar um skilgreiningar á hugtakinu einmanaleika og kenningarleg sjónarmið og jafnframt um erlendar rannsóknir og fræðigreinar sem skoðuðu tengsl einmanaleika og ýmissa félagslegra og persónulegra þátta og áhrif úrræða við einmanaleika. Dregið er fram að þættir sem hafa áhrif á félagslegan einmanaleika eru samgöngur, búseta, fjárhagur og heyrn, á meðan hjúskaparstaða, börn og umönnun barnabarna og nán ættingjatengsl hafa áhrif á tilfinningalegan einmanaleika. Loks eru heilsa, vitsmunaleg geta og það að búa einn atriði sem hafa áhrif á tilvistarlegan einmanaleika. Aðrir þættir eru síðan áhrif umhverfisins.

Niðurstöður könnunar Embættis landlæknis á heilsu og líðan (e.d.) sem birt er á lýðheilsuvaktinni er með þeim annmörkum að niðurstöður sundurgreina ekki aldurshópa nákvæmlega. Þess í stað eru 55 ára og eldri í einum hópi og því engin aðgreining við 67 ára mörkin.



Mynd 3. Tíðni einmanaleika meðal eldra fólks á Íslandi á árunum 1999–2020 (Helgi Guðmundsson, 2021).



Mynd 4. Tíðni einmanaleika meðal eldra fólks á Íslandi á árunum 1999 til 2020, byggt á sömu gögnum og mynd 3 (Helgi Guðmundsson, 2021), en flokkun svarkosta önnur (Reine o.fl., 2023).



Tíðni einmanaleika meðal eldra fólks á Íslandi (67 ára og eldri) virðist liggja á bilinu 16–30%. Tíðni einmanaleika og félagslegrar einangrunar virðist í rannsóknum vera breytileg eftir mælingum og úrtaksaðferðum og eins eftir því hvaða viddir (félagslegur, tilfinningalegur, tilvistarlegur einmanaleiki) eru mældar í hvert sinn, en líklegt er að það tengist því hvaða mælitæki eru notuð (National Academies of Sciences, Engineering and Medicine, 2020; Berta María Hreinsdóttir, 2022; Jansson og Strandberg, 2022; Helgi Guðmundsson og Guðný Gústafsdóttir, 2023).

Erlendar rannsóknir á áhrifum félagslegrar einangrunar og einmanaleika og ábendingar um gagnlegar aðgerðir

WHO (2021) segir félagslega einangrun og einmanaleika vera skaðlegt ástand sem minnki lífslíkur eldra fólks og skaði andlega og líkamlega heilsu og rýri lífsgæði. Vinna þurfi gegn þessu með því að innleiða og efla aðgerðir til að vinna gegn einangrun og einmanaleika, efla rannsóknir og leggja áherslu á aukna samstöðu um að forgangsraða aðgerðum gegn félagslegri einangrun og einmanaleika eldra fólks. Sem dæmi um aðgerðir er bent á að nýta samskipti og meðferðir, hvort sem er á staðnum eða í fjarbúnaði, þjálfaræni og efla vinatengsl. Bæta þurfi innviði samfélaga, samgöngur, rafræna þátttöku og gera samfélög aldursvæn. Loks þurfi, sem dæmi, að vinna gegn aldursfordómum og ójöfnuði með áherslum í stefnumótun og lagatextum.

Í samantekt og tillögum WHO (2021) um félagslega einangrun og einmanaleika meðal eldra fólks kemur fram að tíðnin sé metin á bilinu 20–34% í flestum heimsálfum, en þar er almennt miðað við 65 ára og eldri. WHO (2021) fjallar líka um einmanaleika eftir aldri og kyni og bendir á að óskýrt sé hvort einmanaleiki aukist eða minnki með hækkandi aldri. Bent er á að einmanaleiki sé mikill meðal yngri hópa og virðist síðan aftur aukast eftir 75 ára aldur. Eins bendi rannsóknir til að aukningin verði upp úr 50–60 ára aldri og að karlar séu oftarmana á yngri árum en konur á efri árum og tíðnin sé allt að tvisvar sinnum hærra meðal karla en kvenna.

Í nýlegri sænskri þversniðsrannsókn (Axen o.fl., 2023), sem er byggð á tilviljunarúrtaki 66 ára og eldri, er fjallað um mikilvægi tengsla og félagslegra þátta fyrir sjálfsmat eldra fólks á eigin heilsu. Niðurstöður voru í takt við það sem áður hefur komið fram, að nán tilfinningatengsl draga mjög úr einmanaleika. Einmanaleikinn var algengari meðal þeirra sem ekki bjuggu með maka og hittust sjaldnar. Þá kom fram að samvera með börnum og barnabörnum og samfélagslegt tengslanet

dró úr einmanaleika. Rannsóknin undirstrikar mikilvægi þess að eiga einhvern til að deila með nánum tilfinningalegum tengslum til að draga úr einmanaleika.

Algengi einmanaleika og félagslegrar einangrunar meðal eldra fólks á tímum Covid-19 (Su o.fl., 2023) var til skoðunar í kerfisbundinni úttekt og yfirlitsgreiningu (e. systematic review and meta analysis). Niðurstaðan var að tíðni einmanaleika væri 28,6% og félagslegrar einangrunar 31,2% og að tíðnin væri marktækt hærra í mælingum sem gerðar voru eftir fyrstu þrjú mánuði faraldursins en í upphafi hans.

Samfélagsverkefnið *MoTo Together* (kallað *Moto*) í Silkeborg í Danmörku snýst um að vinna gegn einmanaleika meðal ungs fólks og eldri fullorðinna. Það er umfangsmikil, fjölbætt og fjölpæpa íhlutun, innblásin af aðferðum samfélagsvinnu (e. collective impact framework) og byggð á þverfaglegu samstarfi. Í greinum um verkefnið er fjallað um skipulag samstarfsins, skipulag íhlutunar og gerð áætllana, lykilorði þess og starfsemi og markhópa. *MoTo* miðar að því að þróa, innleiða og meta nýjar leiðir til að takast á við einmanaleika, hugsanlega umbreyta skilningi á fyrirbærinu og leiðbeina um framtíðaríhlutun (Lasgaard o.fl., 2023; Swane, 2018).

Vinahópar (e. circle of friends) er dæmi um verkefni sem velferðarsamtök um málefni eldra fólks í Finnlandi hafa innleitt til að vinna með hópi einstaklinga sem eru einmana. Niðurstöður rannsókna hafa sýnt góðan árangur þessa starfs og staðfesta að hópastarfið hefur jákvæð áhrif á heilsufar eldra fólks, vitræna getu og velíðan og dregur úr notkun á heilbrigðisþjónustu sem og dánartíðni meðal þátttakenda (Janson og Pitkälä, 2021).

Í Danmörku var gefin út yfirlitssamantekt um áhrif af íhlutunum vegna einmanaleika meðal barna og yngra og eldra fólks og hverjar þeirra væru árangursríkar. Greindar voru 136 rannsóknir byggðar á ólíkum aðferðum og frá fjórum heimsálfum, sem flestar áttu það sameiginlegt að sýna fram á jákvæðar eða marktækar breytingar hjá þeim notendum sem tóku þátt í íhlutunarhópum, hvort sem þeir voru byggðir á hópavinnu eða einstaklingsvinnu (Christiansen o.fl., 2021).

Í fræðilegri kanadískri skýrslu (National Institute on Ageing, 2022) er ítarlega fjallað um skilgreiningar og mælingar á einmanaleika og félagslegri einangrun meðal eldra fólks. Þar eru reifaðir helstu áhættuþættir og einnig hvaða aðgerðir og úrræði geti helst virkað til að draga úr einmanaleika og félagslegri einangrun. Niðurstaða skýrslunnar er að einmanaleiki og félagsleg einangrun sé lýðheilsuvandi meðal eldra fólks sem þurfi að meðhöndla sérstaklega þar sem honum fylgi skerðing



lífsgæða sem leiði jafnvel til aukinnar dánartíðni. Leggja þurfi áherslu á samfélagslega stefnumótun og aðgerðir sem miðast að því að vinna kerfisbundið gegn einmanaleika og félagslegri einangrun, bæði á landsvísu og svæðisbundið.

Fleiri fjölþjóðlegar skýrslur og yfirlitsrannsóknir sem byggjast á fræðilegu efni til ráðgjafar og stefnumótunar eru aðgengilegar og er *Loneliness in the EU: Insights from surveys and online media data* ein slík (Baarck o.fl., 2021). Þar er fjallað um breytingar á einmanaleika í löndum Evrópusambandsins, tíðni út frá aldri, kyni og félagslegri stöðu og hvað vitað sé um afleiðingar einmanaleika, sérstaklega í kjölfar heimsfaraldursins (Baarck o.fl., 2021; Dahlberg o.fl., 2023; Malcolm o.fl., 2019; Meehan o.fl., 2023; Fakoya o.fl., 2020; Zhang og Dong, 2022; Hajek o.fl., 2023).

Samantekt og lokaorð

Ýmsar áhugaverðar niðurstöður og staðfestingar koma fram í verkefni Bertu Maríu (2022). Auk þeirra þátta sem hafa áhrif á hverja tegund einmanaleika, rekur hún neikvæð samfélagsleg áhrif einmanaleika sem birtast í auknu álagi á heilbrigðisþjónustu og bráðavakt, innlögnum, lyfja- og hjúkrunarkostnaði og aukinni dánartíðni. Bent er á aukna tíðni þunglyndis og hættu á líkamlegri og andlegri hnignun og skertri sjálfsmynd. Þá er staðfest að einmanaleiki og félagsleg einangrun eykst síðustu ár fyrir andlát.

Eins og kom fram hér að framan mældist einmanaleiki meðal eldra fólks 16%, meðal karla 13% og kvenna 19% (Helgi Guðmundsson, 2021) en hann reiknast um 30% ef svarkostir eru flokkaðir þannig að einungis þeir sem segjast mjög sjaldan eða aldrei vera einmana teljast ekki vera einmana (Reine o.fl., 2023). Einn áhættuþáttur einmanaleika er að búa ein/einn og afleiðingar félagslegrar einangrunar og einmanaleika birtast á margvíslegan hátt í félagslegum, geðrænum og líkamlegum einkennum og erfiðleikum (WHO, 2021).

Samandregið má vafalítið halda því fram að þörf sé á frekari rannsóknum á einmanaleika á Íslandi. Þá er og mikilvægt að í þeim rannsóknum sé lögð áhersla á að nýta þau stöðluðu matstæki sem til eru til að reyna að varpa skýrara ljósi á það hvers eðlis erfiðleikarnir eru og hvort um sé að ræða félagslega einangrun eða félagslegan, tilfinningalegan eða tilvistarlegan einmanaleika.

Víða erlendis eru stjórnvöld, á landsvísu og svæðisbundið, búin að setja sér markmið og aðgerðaáætlanir um að vinna markvisst gegn einmanaleika og þeirri samfélags- og heilsuvá sem getur hlotist af honum, og þá sérstaklega meðal eldra fólks (Dahlberg o.fl., 2023; Helgi

Guðmundsson og Guðný Gústafsdóttir, 2023; Lasgaard o.fl., 2023; Baarck o.fl., 2021; Christiansen o.fl., 2021; WHO, 2021; National Institute on Ageing, 2020; Swane, 2018). Landssamtök, félagasamtök og hjálpar-samtök hafa verið stofnuð eða sett sér yfirlýst markmið um að berjast gegn einmanaleika og dæmi um slíkt er að finna í Bretlandi, Danmörku og Kanada. Þá er þekkt að bæði í Bretlandi og Japan hafa verið skipaðir ráðherrar yfir málaflokkinn um baráttuna við einmanaleika.

Eins og ljóst má vera er einmanaleiki og félagsleg einangrun eða útskúfun alls ekki bundin við eldra fólk og öldrun (Christiansen o.fl., 2021). Allar víddir einmanaleika er hægt að heimfæra á aðstæður yngra fólks þar sem vitað er að einmanaleiki mælist æ algengari. Erfiðleikar eins og einelti, skólaforðun, atvinnuleysi og jafnvel ógnanir loftslagsbreytinga má tengja við og skilja í samhengi við hugtökin félagslega einangrun eða útskúfun eða við félagslegan, tilfinningalegan og tilvistarlegan einmanaleika. Að mörgu leyti kann að vera gagnlegt að horfa til vinnuáferða félagsráðgjafar í samfélagsvinnu og þess hvernig samfélagsleg úrræði og viðbrögð geta verið svar við erfiðleikum, upplifun og stöðu einstaklinga á öllum aldri (Courts o.fl., 2024).

Tilgangur þessarar greinar er að vekja athygli á mikilvægu málefni sem allt bendir til að sé og verði í vaxandi mæli viðfangsefni velferðarþjónustunnar. Í þeim verkefnum er og verður mikilvægt að almenn-ingur og starfsfólk þekki skilgreiningar einmanaleika og félagslegrar einangrunar svo hægt sé að meta hvaða forsendur séu fyrir hendi þegar hefja skal þá íhlutun sem líklegt er að skili árangri.

Þakkir.

Félagsráðgjafafélagi Íslands, B-hluta vísindasjóðs, er sérstaklega þakkaður stuðningur við þetta verkefni.

Heimildir

- Aartsen, M. og Rothe, F. (2023). The impact of the covid-19 pandemic on social isolation and loneliness. A nordic research review. Nordic Welfare Centre. <https://doi.org/10.52746/EGPO9288>
- Axén, A., Taube, E., Sanmartin Berglund, J. og Skär, L. (2023). Loneliness in relation to social factors and self-reported health among older adults: A cross-sectional study. *Journal of Primary Care & Community Health*, 14. <https://doi.org/10.1177/21501319231198644>
- Baarck, J., Balahur, A., Cassio, L., d'Hombres, B., Pásztor, Z. og Tintori, G. (2021). *Loneliness in the EU. Insights from surveys and online media data*. Publications Office of the European Union. https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC125873/loneliness_in_the_eu__insights_from_surveys_and_online_media_data_online.pdf



- Berta María Hreinsdóttir. (2022). *Einmanaleiki eldri borgara: Flóknari en virðist í fyrstu. Yfirlittsamantekt* [óútgefin meistararitgerð]. Skemman. <http://hdl.handle.net/1946/43024>
- Bolmsjö, I., Tengland, P.-A. og Ramgard, M. (2019). Existential loneliness: An attempt at an analysis of the concept and the phenomenon. *Nursing Ethics*, 26(5), 1310-1325.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C. og Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations study. *Psychology and Aging*, 25(2), 453-463. <https://doi.org/10.1037/a0017216>
- Christiansen, J., Løvschall, C., Laustsen, L. M., Hargaard, A.-S., Maindal, H. T. og Lasgaard, M. (2021). Interventioner, der skal mindske ensomhed – En systematisk litteraturregennemgang af 136 effektstudier. DEFACTUM, Region Midtjylland. <https://www.defactum.dk/publikationer/showPublication?publicationId=998&pageId=309986>
- Courts, R., Brophy, L., Bleue, M., Jacques, M. og Badcock, J. C. (2024). Mapping social work's response to the 'grand challenge' of loneliness: A systematic scoping review of the literature. *The British Journal of Social Work*, 54(2), 817-837. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcad272>
- Dahlberg, L., McKee, K. J., Frank, A. og Naseer, M. (2022). A systematic review of longitudinal risk factors for loneliness in older adults. *Aging and Mental Health*, 26(2), 225-249. Doi. 10.1080/13607863.2021.1876638
- de Jong-Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 119-128. <https://doi.org/10.1037/00223514.53.1.119>
- Embætti landlæknis. (e.d.). Tölfræði, gagnasöfn og rannsóknir. Lýðheilsuvaktin. <https://island.is/lydheilsuvaktin>
- Fakoya, O. A., McCorry, N. K. og Donnelly, M. (2020). Loneliness and social isolation interventions for older adults: A scoping review of reviews. *BMC Public Health*, 20(1), 129. Doi.10.1186/s12889-020-8251-6
- Hajek, A., Riedel-Heller, S. G. og König, H.-H. (ritstj.). (2023). *Loneliness and social isolation in old age. Correlates and implications*. Routledge. <https://doi.10.4324/9781003289012>
- Halldór S. Guðmundsson. (2021). *Virðing og reisn. Samþætt heilbrigðis- og félagsþjónusta fyrir eldra fólk. Drög að stefnu um heilbrigðisþjónustu fyrir aldraða, unnið fyrir heilbrigðisráðuneytið í júní 2021. Heilbrigðisráðuneytið*. <https://www.stjornarradid.is/library/02-Rit-skyslur-og-skrar/Vir%20ing%20og%20reisn%20-%20dr%20a%20a%20stefnu%20um%20heilbrig%20is%20bej%20vi%20aldra%20a.pdf>
- Heilsuvera. (4.júlí 2023). Hvað er að vera einmana? <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/lidan/einmanaleiki/hvad-er-ad-vera-einmana/>
- Helgi Guðmundsson. (2021). *Hagir eldri borgara. Greining á högum og líðan aldraða á Íslandi árið 2020. Félagsvísindastofnun*. <https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Felagsmalaraduneytid/Hagir%20eldri%20borgara%202020-%20ni%C3%B0urst%C3%B6%C3%B0ur.html>
- Helgi Guðmundsson og Guðný Gústafsdóttir. (2023). *Einangrun eldra fólks. Greining á einangrun og einmanaleika eldra fólks eftir uppruna*. <https://www.stjornarradid.is/library/02-Rit-skyslur-og-skrar/Ni%20urst%20b%20ur%20k%20b%20nnunar%20F%20a%20lagsv%20adsinda-stofnunar.html>
- Jansson, A. (2020). *Loneliness of older people in long-term care facilities*. [Óbirt doktorsritgerð] University of Helsinki. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/319092>
- Jansson, A. og Pitkälä, K. H. (2021). Editorial: Circle of friends, an encouraging intervention for alleviating loneliness. *The Journal of Nutrition, Health and Ageing*, 25(6), 714-715. Doi.10.1007/s12603-021-1615-5
- Jansson, A. og Strandberg, T. (2022). Editorial: Screening – an important starting point for effective loneliness interventions among older adults. *The Journal of Nutrition, Health and Ageing*, 26(5), 419-420. <https://doi.10.1007/s12603-022-1795-7>
- Lasgaard, M., Bo, A. F., Nielsen, L. A., Swane, C. E., Qualter, P. og Christiansen, J. (2023). Reducing loneliness in the community. More together ('flere i fællesskaber')—a complex intervention in Denmark. *Health Promotion International*, 38(5). <https://doi.org/10.1093/heapro/daad105>
- Malcolm, M., Frost, H. og Cowie, J. (2019). Loneliness and social isolation causal association with health-related lifestyle risk in older adults: A systematic review and meta-analysis protocol. *Systematic Reviews*, 8(1), 48. <https://doi.org/10.1186/s13643-019-0968>
- Meehan, D. E., Grunseit, A., Condie, J., HaGani, N. og Merom, D. (2023). Social-ecological factors influencing loneliness and social isolation in older people: a scoping review. *BMC Geriatrics*, 23(1), 726. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04418-8>
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2020). *Social isolation and loneliness in older adults: Opportunities for the health care system*. The National Academic Press. <https://doi.10.17226/25663>
- National Institute on Ageing. (2022). *Understanding social isolation and loneliness among older Canadians and how to address it*. National Institute on Ageing. <https://static1.squarespace.com/static/5c2fa7b03917eed9b5a436d8/t/637628e674654241f5624512/1668688106493/Social+Isolation+Report+-+FINAL2.pdf>
- Reine, I., Mikelsone, M., Gudmundsson, H., Ivanovs, A., Tomson, S. og Gudmundsson, H. S. (2023). Loneliness, social isolation and ageing: A methodological approach to compare Latvian and Icelandic older populations in the course of covid-19 pandemic. *Research Square*. <https://doi.10.21203/rs.3.rs-2870118/v1>
- Sigrún Þórarinsdóttir. (2012). Einmanaleiki eldri borgara í Reykjavík. *Tímarit Félagsráðgjafa*, 6(1), 21-23. <https://felagsradgjof.is/wp-content/uploads/2022/10/1733-1624-1-PB.pdf>
- Snara-vefðókasafn. (e.d.). Ensk-íslenska orðabókin. www.snara.is



- Su, Y., Rao, W., Li, M., Caron, G., D'Arcy, C. og Meng, X. (2023). Prevalence of loneliness and social isolation among older adults during the covid-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *International Psychogeriatrics*, 35(5), 229-241. Doi.10.1017/S1041610222000199
- Swane, C. E. (2018). Spidsen. Den gode og den onde ensomhed. *Gerontologi*, 34(1), 14-15. <https://danskgerontologi.dk/wp-content/uploads/2018/09/201813.pdf>
- Van As, B. A. L., Imbimbo, E., Franceschi, A., Menesini, E. og Nocentini, A. (2021). The longitudinal association between loneliness and depressive symptoms in the elderly: a systematic review. *International Psychogeriatrics*, 34(7), 1-13. <https://doi.org/10.1017/S1041610221000399>
- World Health Organization (WHO). (26. október 2020). Healthy ageing and functional ability. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-ageing-and-functional-ability#:~:text=WHO%20defines%20healthy%20ageing%20as,they%20have%20reason%20to%20value.>
- World Health Organization (WHO). (2021). *Social isolation and loneliness among older people: Advocacy brief*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240030749>
- Zhang, X. og Dong, S. (2022). The relationships between social support and loneliness: A meta-analysis and review. *Acta Psychologica (Amst)*, 227. 103616. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103616>

