

Otium

Det er er populært blandt ældre at investere. Ældre Sagen råder dog mange til at genoverveje. **side 4**

Forfatter: Mistillid, utryghed og frygten for svigt forfølger mange børn af alkoholikere hele livet. **side 16**

Hjertekarsygdom rammer 55.000 hvert år. Vil man forebygge det, bør man starte med små skridt. **side 22**

Fleming Hillner kæmper mod ensomheden over telefonen

Da pandemien lukkede landet ned, meldte 73-årige Fleming Hillner sig som telefonven. Psykolog og psykoterapeut peger på, at en simpel opringning kan være et effektivt middel mod ensomhed.

Side 10



SPÆNDENDE SOMMERKURSER

se mere: snoghoj.dk

»Når man snakker godt sammen, er det lige meget, at den ene sidder i Næstved og den anden i Aarhus«

Coronapandemien har fået ensomheden til at stige blandt danskerne. Det fik Fleming Hillner til at melde sig som telefonven, og hans samtaler med Gerda fra Højbjerg har nu udviklet sig til et rigtigt venskab. Han håber, at flere vil gribe muligheden for at få en telefonven.

KIRI KIM LASSEN JENSEN

Det var en lille annonce i den lokale avis, som fik 73-årige Fleming Hillner fra Fensmark på Sydsjælland til at reagere. Foråret var så småt på vej, fuglene fløjtede de samme triller, som de altid havde gjort på denne tid af året, mens vintergækkerne brød gennem mulden og strakte sig mod det tiltagende solskin. Men selvom alting på overfladen var præcis, som det plejede at være, så var det overhovedet ikke tilfældet. For kalenderen skrev april 2020, og en måned forinden var verden blevet sat på pause på ubestemt tid.

Det betød bl.a., at Fleming Hillner fra den ene dag til den anden ikke længere skulle møde op og være frivillig på det lokale turistkontor, hvor han ellers én gang om ugen hjalp vildfarne turister til spændende kulturoplevelser på Næstvedegnen. For turistkontoret var som alt andet lukket, og turister var der heller ingen af.

Ikke engang sved på panden kunne han få andre steder end hjemme på stuegulvet, for hans fitnesscenter, hvor han ellers flere gange ugentligt dyrkede cirkeltræning, var sat i bero. Og kontakten til familien i Jylland og hans tre børnebørn måtte han holde over Skype. Det største afsavn var dog, at resten af verden også lukkede ned.

»Jeg har altid rejst meget og gerne flere gange om året, især efter jeg gik på pension, og jeg elsker at møde og snakke med mennesker. Men det er jo lidt svært, når man bor alene, og vi skal huske at holde afstand og se så få som muligt,« siger han og fortsætter:

»På den måde er min verden blev meget mindre og kedeligere under corona, men heldigvis ikke så lille som for andre. Det var også derfor, jeg tænkte, at jeg kunne gøre nytte, da jeg så annoncen i ugebladet.«

897 telefonvenner

»Savner du hyggelige samtaler? Så meld dig til Ældre Sagens Telefonvenner, og giv dig selv og et andet menneske glæden ved en hyggelig samtale,« læste Fleming Hillner og tænkte, at det lød da som en mægtig hyggelig idé:

»Ikke at jeg selv nåede at føle mig ensom, for vi var jo kun kort tid inde i nedlukningen, men man har jo før hørt om ensomme ældre

mennesker, som mangler nogen at snakke med i det daglige. Og der ville ikke gå noget af mig, faktisk tværtimod, ved at gøre noget for en anden,« siger han og fortsætter:

»Så for mig var det en selvfølge, at jeg naturligvis skulle melde mig som telefonven. Så havde jeg jo også noget fornuftigt at bruge min egen tid på i denne coronatid.«

Derfor meldte han sig som frivillig ved det dengang nystartede Ældretelefonen - et projekt, der har til formål at hjælpe ensomme ældre ved at give dem en fast telefonven, som de kan sludre med indimellem. I skrivende stund har Ældretelefonen 897 aktive telefonvenner over hele landet.

Spørger man Kim Bonnesen, er telefonprojektet et tiltrængt initiativ. Han er psykolog og psykoterapeut med mere end 30 års erfaring inden for særligt de problemstillinger, som følger med tilværelsen som senior - herunder også ensomhed.

»Ensomhed er på den ene side et livsvilkår, vi alle lever med indimellem, og på den anden side en folkesygdom. Det var den også før corona, men det er klart, at den nok er blevet mere synlig i nogle grupper, som i forvejen er marginaliseret,« siger Kim Bonnesen og fortsætter:

»For eksempel de ældre på plejehjem, som pludselig ikke kunne se familien, men også hos de psykisk sårbare og udsatte, som i højere grad har oplevet at være isolerede fra samfundet.«

Ensomhed rammer forskelligt

Kim Bonnesen har fat i noget, som flere danske studier også peger på: Her et kalenderår efter, at statsminister Mette Frederiksen (S) lukkede landet ned første gang, har covid-19 ikke bare vendt op og ned på de flestes hverdag, men også på måden vi er sammen på. Og restriktioner, forsamlingsforbud og afstand har haft en række mentale følger som stigende ensomhed og mistrivsel i befolkningen.

Ensomheden har dog ramt danskerne forskelligt, og de ældre ser umiddelbart ikke ud til at være den befolkningsgruppe, der er hårdest ramt. Tværtimod. Ifølge HOPE-projektet, som siden krisens begyndelse har målt danskernes adfærd og trivsel, scorer danskere mellem 18 og 29 år højest, mens aldersgrup-



Vi er sociale væsener, og derfor har det konsekvenser for vores helbred, trivsel og psyke, når vi er ufrivilligt alene for længe.

Lau Caspar Thygesen, professor ved Syddansk Universitet

perne fra 50 og op til 70 år scorer lavest, når det kommer til at føle sig ensom.

På Syddansk Universitet har forskerne også kigget nærmere på coronapandemiens betydning for danskernes trivsel og mentale helbred og sammenlignet resultaterne med resten af verden. Og de ældre skiller sig ikke ud fra resten af befolkningen i spørgsmålet om ensomhed, fortæller professor Lau Caspar Thygesen, som leder projektet.

»I efteråret 2020 spurgte vi deltagerne, om de ofte følte sig ensomme, uønskede, alene og isolerede, og her var det kun 6 pct. over 65 år, der svarede ja. Det er jo ikke mange. Men man skal huske på, at seniorsegmentet er en meget forskelligartet gruppe, og man kan på ingen måde skære dem over én kam,« siger han og fortsætter:

»Derfor kan tallet godt være højere, hvis du specifikt spørger de helt gamle på et plejehjem, som er blevet afskåret fra at få besøg. Men der er ikke stærk evidens for at sige, at ensomheden blandt ældre er steget lige så markant som blandt de unge, for der er stor forskel på at være en frisk og aktiv 70-årig, der bor selv, og en 92-årig på et plejehjem.«

Ifølge Lau Caspar Thygesen har det haft en positiv effekt på danskernes mentale helbred, at nedlukningerne af samfundet er kommet i bidder.

»Samfundet har været lukket ned og åbnet op ad flere omgange, så den langvarige følelse af isolation og ensomhed har nok for mange været afbrudt af en sommer, hvor vi kunne se lidt flere mennesker. Det har uden tvivl også noget at skulle have sagt,« siger han.

Svært at få nye venner

Selvom de ældre ikke gør sig bemærket i covid-19 studierne, når det kommer til ensomhed, så er ensomhed blandt ældre alligevel en problemstilling, som har været oppe at vende i medierne, også før krisen. For konsekvenserne af langvarig ensomhed er invaliderende og kan blive meget alvorlige, påpeger Lau Caspar Thygesen:

»Studier har vist, at langvarig ensomhed gør os syge. Vi er sociale væsener, og derfor har det konsekvenser for vores helbred, trivsel og



Udover at være telefonven står Fleming Hillner også for at matche Ældretelefonens frivillige med ældre, der søger en at tale i telefon med. Foto: Ingrid Riis



Fleming Hillner har det seneste år været telefonven med Gerda fra Højbjerg, og de har sammenlagt talt sammen i over 60 timer. Foto: Ingrid Riis

► psyke, når vi er ufrivilligt alene for længe. Det kan bl.a. føre til hjertekarsygdomme og forhøjet blodtryk, mens det psykisk kan lede til depression, stress og angst,« siger han.

Coronapandemien gør det imidlertid ikke ligefrem nemmere at bryde ud af ensomheden – for hvor begynder man lige, når det hele er lukket ned, spørger Kim Bonnesen:

»Det kan i forvejen være svært at få venner som voksen, og oftest får man nye bekendtskaber, når man møder folk i nye sammenhænge eller fællesskaber. Men det er godt nok svært, når det stort set er umuligt at møde nye mennesker for tiden andet end på de sociale medier,« siger psykologen og tilføjer:

»Heldigvis er antallet af seniorer med digitale kompetencer stadig stigende, og for dem, der kan finde ud af at bruge tjenester som Facetime og Skype, er familie og venner ikke så langt væk igen.«

Et rigtigt venskab

Derudover er der heldigvis den gode gamle telefon, der kan blive en livslinje til verden og et effektivt og livsbekræftende våben mod coronaensomheden.

Det fandt 73-årige Fleming Hillner ud af, da han meldte sig som telefonven sidste forår. Ældretelefonen matchede ham ud fra fælles inter-

esser med 86-årige Gerda fra Højbjerg ved Aarhus.

Hendes mand døde for syv år siden, og ud over sine to sønner ser hun ikke mange mennesker i det daglige. Hun bor for sig selv, og da pandemien lukkede alt ned, mistede hun muligheden for at gå til ugentlig fællesspisning i den lokale menighed. Derfor søgte hun en at snakke med, og det blev Fleming Hillner.

»Det var selvfølgelig lidt underligt at ringe op første gang, men så snakkede vi lidt om familie og børnebørn, og så kørte snakken. Vi har stort set snakket om alt undtagen corona, for den fylder i forvejen alt for meget, er vi enige om,« siger Fleming Hillner og fortsætter:

»Jeg har sågar hjulpet hende med at skifte pæren i ovnen over telefonen. Når man snakker godt sammen, er det lige meget, at den ene sidder i Næstved og den anden i Aarhus.«

I løbet af det seneste år har de haft hinanden i røret på den gode side af 60 timer, og de nøjes ikke med at snakke sammen telefonisk. Da Jyllands-Posten fanger Fleming Hillner på en telefon, kører han på motorvejen mod Aarhus med en negativ coronatest i lommen. For Gerda har kaffe på kanden.

»Det er tredje gang, jeg kommer til kaffe, så vi er gået fra at være telefonvenner til at have et rigtigt venskab, som forhåbentligt varer læn-

gere end corona. Jeg er bare glad for at kunne gøre nytte og hjælpe en ældre dame med at have noget at se frem til – også selvom det bare er et opkald i ny og næ,« siger Fleming Hillner.

Flere kan få en ven

Ud over at være telefonven med Gerda er Fleming Hillner også blevet en af dem, der matcher frivillige med ældre, der ringer ind og søger en telefonven. Og han håber, at flere af de ældre, der måske sidder derhjemme og synes, at der går for lang tid mellem telefonopkaldene, får øjnene op for telefonvennerne.

»Lige nu har vi rigtig mange, der gerne vil ringe ensomme ældre op. Derfor har vi har brug for, at de ældre, der skulle føle sig ensomme i hverdagen, opdager, at tilbuddet findes, så de også kan få sig en telefonven,« siger Fleming Hillner.

Han bliver bakket op af Kim Bonnesen, som også selv har en ældre bekendt, han har sludret regelmæssigt med under coronanedlukningen:

»Vi bliver opfordret til at vise samfundssind ved at holde afstand til vores medmennesker, men samfundssind er også at række ud til dem, der måske har brug for det. Ofte kræver det ikke mere end en sms eller et opkald – en lille ting, som kan gøre en stor forskel,« siger Kim Bonnesen. ■

”

Jeg er bare glad for at kunne gøre nytte og hjælpe en ældre dame med at have noget at se frem til – også selvom det bare er et opkald i ny og næ.

Fleming Hillner, frivillig hos Ældretelefonen