

Text: Paula Salminen, Lotta Virrankari och Terhi Auvinen | Foto: Sarinja Kuokkanen

Ensamhet – ett allvarligt problem

Varje människa känner sig ensam ibland. För många personer är ensamheten ett ständigt tillstånd. Trots det talas det inte mycket om ensamheten, eftersom man tycker ofta att ensamheten är personens egna fel och man skäms att erkänna att han/hon är ensam. Epilepsi kan också orsaka skam och sociala rädslor som försämrar ännu känslan av ensamhet.

Man kan tänka att vara ensam och ensamheten betyder samma sak, men de är två olika saker. Att vara ensam kan vara frivilligt, och då känner man sig inte ensam. Nästan alla saknar ändå social interaktion och samhörighet med andra personer. Ensamheten orsakar depression och ångslan, om den inte är ett frivilligt val.

Var femte finländare känner sig ensam. Ensamheten är ett seriöst social- och hälsopolitiskt problem. Ensamheten tycks påverka finländarnas välbefinnande mer än någon annan faktor. Ensamheten ökar risken för sjukdomar och dödlighet. Den påverkar också arbetsförmåga och möjligheter att delta i samhället.

Ensamheten delas inte jämnt i samhället. Personer som har låg social status känner sig ensamare i jämförelse med personer vars sociala position är högre.

Epilepsi och ensamhet

Långtidssjukdomar eller handikapp kan öka ensamheten. Då talas det om ensamhetens onda cirkel. När personen har mindre resurser att delta på grund av

försämrad kompetens kan hon isolera sig socialt och då blir ensamheten ännu värre.

Epilepsi innebär också en risk av ensamhet. Många undersökningar visar att det finns ett samband mellan epilepsi och social isolation. Personer med epilepsi kan bli diskriminerade på skolan och i arbetslivet. Sjukdomen kan ännu bära med sig också stigmatisering och skam. Epilepsi kan också leda till lägre social kompetens då socialt deltagande minskar och ensamheten ökar. Dessutom har personer med epilepsi mer depression och ångslan än människor i genomsnitt.

Personer med epilepsi är oftare ensamboende och ogifta än människor i genomsnitt. Även om man kan känna sig ensam trots att man lever tillsammans med en annan människa, minskar parförhållandet vanligen upplevelsen av ensamhet.

Konster att bekämpa ensamhet

Ensamheten har traditionellt setts som personens egna problem, men samhället måste också ansvara för att bekämpa

ensamhet. Man kan förebygga ensamheten redan i barndomen, eftersom ensamheten under barndomen utsätter barnet till ensamhet också i framtiden. Också utbildning och undervisning som stöder socialt beteende kan minska ensamhet.

Medborgarorganisationer kan hjälpa för att bekämpa ensamhet på många olika sätt. Organisationer erbjuder stödgrupper och evenemang med låg tröskel. Det har också befunnits att deltagande i volontärbete främjar välbefinnande och sociala relationer.

I Epilepsiförbundet pågår ett projekt "Liekeissä" (2016-2018) vars mål är att förebygga och lindra ensamhet hos vuxna personer med epilepsi och öka möjligheter att delta i samhällets aktiviteter. Projektet utvecklar nya sätt att ge och få stöd av likställda. Till exempel öppna "café för vänner" -möten ordnas i olika städer. Projektet har två anställda som ger stöd åt personer med epilepsi och berättar om verksamhetsmöjligheter. Projektet samarbetar också med sjukhus och polikliniker.

Liekeissä-projektet får medel också från Sinikka Avilas minnesfond.

Litteraturlista:

Kälviäinen, R., Järvisetu-Hulkkonen, M., Keränen, T. & Rantala H. (toim.) (2016) *Epilepsia*, Kustannus Oy Duodecim Helsinki
Saari, J. (toim.) (2016) *Yksinäisten Suomi*, Gaudeamus Helsinki University Press: Tallinna

Baker, G., Brooks J., Buck, D. & Jacoby, A. *The stigma of epilepsy: a European perspective*. *Epilepsia* 2000;41:98-104.

Bishop, M. & Hermann, B. *Impact of Epilepsy on quality of life: A Review*. Toim. Baker, G. & Jacoby, A. *Quality of life in Epilepsy. Beyond seizure counts in assessment and treatment*. 2000; 103-117.

De Boer, H., Mula, M. & Sander, J. *The global burden and stigma of epilepsy*. *Epilepsy Behav* 2008; 12:540-6. (mm. Thompson & Oxley 1988 ja Collings 1990)

