

*Peter Öberg, Lars Andersson & Torbjörn Bildtgård*

# Skyddar en parrelation på äldre dar mot ensamhet?

## **Does couplehood in later life protect against loneliness?**

The purpose of this article is to study the importance of intimate relationships as protection from loneliness in later life. We base the study on a survey of Swedes aged 60–90 (n=1,225) focusing on intimate relationships. The analysis considers neglected issues in ageing research on loneliness: the importance of union form, the importance of looking at relationship dissolution in terms of both widowhood *and* divorce, and the importance of new late-life unions (a gains perspective). We use two theoretical perspectives: the discrepancy model (realities vs. ideals), and the protection hypothesis, where the partner is generally the first and most important source of support in everyday life. The results show that a partner protects against loneliness and that union form matters: marriage provides the best protection, followed by cohabitation and living apart together (LAT). Feelings of loneliness decrease over time following a union dissolution – and, for men, more rapidly after separation than widowhood. The more one's ideal union form differs from one's actual union form, the more common are feelings of loneliness. Initiating a new relationship after a union dissolution protects against loneliness. The article discusses the importance of using union form instead of civil status as relationship indicators in studies of older people in late modern Sweden, and of including separation/divorce as indicators of union dissolution besides widowhood. It also stresses the importance of looking at later life not only from a loss perspective but also from a gains perspective.

*Peter Öberg* är professor i socialt arbete och lektor vid Akademin för hälsa och arbetsliv vid Högskolan i Gävle.

*Lars Andersson* är professor emeritus vid Nationella institutet för forskning om äldre och åldrande (NISAL) vid Linköpings universitet.

*Torbjörn Bildtgård* är docent i sociologi och lektor vid Institutionen för socialt arbete vid Stockholms universitet.

Kontakt: peter.oberg@hig.se

Ensamhet har beskrivits som det största vardagsproblemet för änkor och änkemän, som saknar både intimiteten med den bortgångna partnern och deras gemensamma sociala liv (se t.ex. Lopata, 1996; Davidson, 2002). I Bildtgård och Öbergs (2015a) studie om parrelationer på äldre dar beskriver en 78-årig särboende informant den svåra ensamheten efter sin frus död.

Den första ensamheten i ett halvår, den var enormt jobbig. Man ska väl inte säga att det kändes ungefär som att sitta i dödens väntrum men det blir ju väldigt ensamt... Vad de än säger, så är det tvåsamhet som gäller... Jag som alltid varit mer eller mindre tvåsam hade det väldigt svårt. När man blir 77–78 år, då kan man inte gå ut och ragga någon. Och det gör att man ställer in sig på ensamlivet – till döden.

[Efter han träffat sin nya partner:] Vi var på bio för ett tag sedan. Bara känslan att vi två går dit. Det är stor skillnad. Jag var faktiskt på bio en gång när jag var ensam – ganska trist. Man går ensam; går in på bion; sätter sig; ser filmen och så går man hem och så kommer man upp här och så "hoho" – ingenting. Och [nu när] man går och handlar eller går till doktorn, så vet man att när jag kommer hem så finns det någon hemma... Hon påverkar mig positivt, från dödens väntrum till livslust igen.

Citatet belyser konsekvensen både av att förlora, och av att få en ny, partner sent i livet. En partner är en speciell resurs. Att vara singel som äldre (genom änkestånd och allt oftare genom skilsmässa, Bildtgård & Öberg, 2015b), vilket är vanligt och blir allt vanligare ju högre upp i åldrarna man kommer, innebär en ökad sårbarhet – all form av stöd och hjälp, såväl vänskap som annat emotionellt, socialt och instrumentellt stöd skall komma från källor utanför relationen, vilket i de allra flesta fall innebär utanför hushållet (de Jong Gierveld, 2002). Syftet med den här artikeln är att undersöka vad en parrelation på äldre dar betyder för upplevelsen av ensamhet: Vilken betydelse har samlevnadsformen (äktenskap, samboende, särboende) för känslor av ensamhet? Vilken betydelse har en parrelation för mäns och kvinnors upplevda ensamhet? Vad betyder det att leva utan en partner? Kan en ny relation fungera som buffert mot ensamhet<sup>1</sup>?

## Tidigare forskning om parrelationer

Många ensamhetsstudier har visat att det i stort sett inte finns några större åldersskillnader när det gäller ensamhetsupplevelser från tidig medelålder upp till åtminstone yngre pensionsålder (Andersson, 1998; Pinguart & Sörensen, 2001; Dykstra, van Tilburg & de Jong Gierveld, 2005; Yang & Victor, 2011). Däremot identifierar många en ökning av ensamhetsupplevelserna i de allra äldsta åldersgrupperna. Även om ensamheten inte varierar

---

1 I artikeln studeras *upplevd ensamhet*. Alltid när ensamhet nämns i artikeln är det upplevd ensamhet som åsyftas.

stort med ålder kan det som orsakar ensamheten skilja sig i olika delar av livsloppet och för enskilda individer kan ensamheten variera stort över tid (Samuelsson, Andersson & Hagberg, 1998; Dahlberg et al., 2015). En stor mängd faktorer har visat sig samvariera med ensamhet. Bland strukturella faktorer utmärker sig civilstånd som speciellt viktig.

### *Parrelationers betydelse*

Flera studier har visat att äktenskapet kan vara en god skyddsfaktor mot ensamhet på äldre dar (t.ex. Allen, Blieszner & Roberto, 2000; Dykstra & de Jong Gierveld, 2004). Genomgående i tidigare forskning rapporterar gifta mer lycka, bättre mental hälsa, högre livskvalitet och mindre ensamhet, än ogifta. Samtidigt rapporterar de som aldrig gift sig mindre ensamhet än skilda och änkor/änklingar (Peters & Liefbroer, 1997).

Enligt en metastudie av Andersson (1998) visar de flesta studier att kvinnor oftare upplever ensamhet än män. Ibland har det hävdats att traditionella manlighetsideal gör att män inte vill erkänna – och därför underrapporterar – känslor av ensamhet. Om man samtidigt tar hänsyn till civilstånd blir bilden emellertid en annan. Då är det de ensamstående männen som till störst andel känner sig ensamma. Därefter följer de ensamstående kvinnorna, sedan de gifta kvinnorna, och till sist de som minst ofta upplever ensamhet – de gifta männen.

Mönstret ovan är dock inte helt konsistent. Medan metastudien om äldre personer ovan visar att gifta kvinnor upplever mer ensamhet än gifta män, så visar en del andra studier inte någon skillnad i upplevd ensamhet mellan äldre män och kvinnor, vare sig de är gifta (Peters & Liefbroer, 1997; Pinquart, 2003; Stevens & Westerhof, 2006; Tornstam, 1992), eller har ett parförhållande i vilken samlevnadsform som helst (Dykstra, van Tilburg & de Jong Gierveld, 2005; de Jong Gierveld, 2002). Bland dem som saknar en partner är det däremot, som konstaterades i metastudien, en högre andel män än kvinnor som känner sig ensamma (Dykstra, van Tilburg & de Jong Gierveld, 2005; Peters & Liefbroer, 1997; Pinquart, 2003).

Sammanfattningsvis är ensamhetskänslor mindre vanliga bland gifta än icke-gifta. Bland dem som inte är gifta är ensamhetskänslor mindre vanliga bland kvinnor än män, medan resultaten om könsskillnader bland gifta är inkonsistenta.

De flesta studier utgår från civilståndsvariabeln. Till de ensamstående räknas då fränskilda, änkor/änkemän och aldrig gifta. I stora delar av västvärlden är äktenskapet emellertid inte längre den självklara relationsformen – varken för yngre eller äldre personer. En studie av Bildtgård och Öberg (2015b) visar att närmare en tredjedel av de svenska 60–90-åringar som utifrån civilstånd räknas som "ensamstående", de facto har en partner i ett sambo- eller särboförhållande. Det är viktigt att även dessa relationer inkluderas i en analys av ensamhetsupplevelser. Det är möjligt att olika relationsformer ger olika skydd mot ensamhet. Det är också möjligt att det inte är civilstånd som är viktigt för ensamhetsupplevelsen, utan huruvida man har en partner eller inte.

### *Förlusten av en parrelation*

Det finns gott om studier om den stressfyllda övergången till att bli änka eller änkling (Carr & Utz, 2002; Carr, 2004; Davidson, 2001; 2002; Dykstra, 1993; Stevens, 2002; Ha, 2008), där samstämmiga resultat pekar på förlusten av en livspartner som en av de största riskfaktorerna för ensamhet (se t.ex. Berg et al., 1981; Dahlberg et al., 2015; Lopata, 1996; Pinguart, 2003). Däremot har få studier fokuserat på äldres ensamhet efter skilsmässa. Likväl är alltför många äldre personer frånskilda. Bland 60–90-åringar i Sverige idag är fler frånskilda än änkor/änklingar, och skilsmässotalen (incidensen) har fördubblats under de senaste tio åren enligt SCB:s offentliga statistik (se även Bildtgård & Öberg, 2015b).

En studie som undersökt ensamhet bland frånskilda är van Tilburg, Aartsen och van der Paz (2014) som studerat tre kohorter skilda 54–65-åringar i Holland 1992, 2002 och 2012. De fann att andelen frånskilda som upplever ensamhet minskade över historisk tid. Detta förklarades bland annat med att skilsmässa blivit mer accepterat och mindre stigmatiserat, och att äktenskapets exklusivitet som integrerande och skyddande institution minskat. I en annan holländsk studie fann dock Peters och Liefbroer (1997) att skilsmässor tidigare i livet hade en bestående effekt på känslor av ensamhet: Ju fler upplösta relationer man varit med om under livet, desto större var risken att känna sig ensam. Den upplevda ensamheten minskade visserligen över tid efter ett relationsavslut, men ”tiden läkte inte alla sår”.

### *Betydelsen av en ny parrelation*

Även om många studier funnit att en äktenskapspartner är ett viktigt skydd mot ensamhet, och att makar utgör ett viktigt emotionellt och instrumentellt stöd, är det få som studerat om *nya* ingångna parrelationer kan minska ensamhetskänslor bland äldre. Likväl är frågan relevant och aktuell. Både i Sverige och generellt i västvärlden ingår ett ökande antal äldre personer nya parrelationer sent i livet (Brown, Bulanda & Lee, 2012; Bildtgård & Öberg, 2015b). Dessa är dock sällan gifta och syns därför inte i civilståndsstatistiken.

I en holländsk studie fann de Jong Gierveld et al. (2009) att det inte var någon skillnad i ensamhet mellan män och kvinnor bland dem som var gifta – däremot bland omgifta: att gifta om sig minskade ensamhetsupplevelser mer för män än för kvinnor. Slutsatsen man drog var att män föreföll tjäna mest på omgifte. Kvinnorna, som var förankrade i större sociala nätverk än männen, riskerade en försämrad kontakt med både vänner och barn vid omgifte. Studien visade också att ett särboförhållande tycktes skydda kvinnor bäst mot ensamhet medan ett äktenskap erbjöd större skydd för män. Man förklarade det i termer av att männen, som i regel hade ett mindre socialt nätverk, hade mer att vinna på att ha en partner i hushållet. Men även om en ny relation skyddar mot ensamhet, så tycks en långvarig relation utgöra ett starkare skydd. Studier har visat att omgifta äldre upplever mera ensamhet än äldre som fortfarande lever i sitt första äktenskap (Peters & Liefbroer, 1997; Van Tilburg et al., 2014).

I en av de få studier som behandlar vilket skydd olika samlevnadsformer ger mot ensam-

het fann de Jong Gierveld (2002; 2003a) att äldre personer som träffat en ny partner i lägre utsträckning upplevde ensamhet än singlar, oberoende av vilken form av relation de valt (gifttermål, samboende, särboende). Ensamhet visade sig vara en viktig "push-faktor" som motiverade äldre att ingå nya relationer, vilket också konstaterats i andra studier; bland äldre änkemän i Kanada (Moore & Stratton, 2004) och äldre singlar i Holland (Stevens, 2002). En ny relation ger alltså ett skydd mot ensamhet, oberoende av samlevnadsform, men inte ett lika gott skydd som en mer långvarig relation. Ett nytt äktenskap ger ett bättre skydd åt män än det ger åt kvinnor.

Sammanfattningsvis har ensamhet länge varit ett viktigt tema inom äldreforskningen och även betydelsen av att ha en partner har undersökts i flera studier. Tidigare forskning har dock främst undersökt betydelsen av att vara gift och har lämnat alternativa samlevnadsformer obeforskade. Tidigare forskning har också ofta studerat betydelsen av att förlora en partner. Den har emellertid nästan enbart fokuserat på betydelsen av att bli änka eller änking – inte av att bli fränsild. Slutligen har väldigt lite tidigare forskning (och ingen svensk) fokuserat på betydelsen av att på äldre dar träffa en ny partner för ensamhetsupplevelsen. För att bättre spegla äldres verklighet i det senmoderna Sverige inkluderar den här studien olika samlevnadsformer som mått på att ha en parrelation, samt både separation/skilsmässa och änkestånd som mått på att ha avslutat en parrelation. Studien undersöker även vilken betydelse en ny parrelation har för ensamhetsupplevelsen.

## Teoretiska perspektiv

Perlman och Peplau (1981) definierar ensamhet som: "the unpleasant experience that occurs when a person's network of social relations is deficient in some important way, either quantitatively or qualitatively" (s. 38).

Det mest använda perspektivet i forskning om ensamhet är Peplau och Perlmans diskrepansmodell (1982; se också Perlman & Peplau, 1998), där ensamhet ses som en upplevd diskrepans mellan den "ideala" och "verkliga" nivån på den sociala interaktionen. Johnson och Mullins (1987) skriver att oavsett vilken nivå av sociala kontakter man faktiskt har, bygger en individs bedömning av om dessa är tillräckliga eller bristfälliga på en subjektiv jämförelse mellan den sociala interaktion man faktiskt har och den man förväntar sig, behöver eller önskar ha. Dykstra och de Jong Gierveld (1994) har visat att graden av ensamhet som änkor/änkemän upplever är beroende av deras önskemål om att ha en partner – ju viktigare man upplever det vara att ha en partner, desto mer ensamhet upplever man. Ensamhet bland gifta har utifrån diskrepansmodellen också tolkats som en otillfredsställelse med den äktenskapliga relationen (de Jong Gierveld et al., 2009; se också Karney & Bradbury, 1995; Stevens & Westerhof, 2006). Det är alltså möjligt att det inte är samlevnadsformen som är avgörande för ensamhetsupplevelser, utan hur väl ens parförhållande (eller singelskap) motsvarar ens önskemål.

I den här artikeln är det den del av det sociala nätverket som en parrelation utgör som står

i fokus. En partner kan antas tillfredsställa fundamentala mänskliga behov, erbjuda ett viktigt socialt utbyte och antas vara den viktigaste källan för närhet, intimitet och delade erfarenheter. Partners stöd utgör en buffert mot stress, enligt det Coombs (1991) kallar för skyddshypotesen. Skyddshypotesen kan tolkas utifrån Bodenmans (2005) teori om dyadisk coping, det vill säga att individer i regel hanterar livets påfrestningar i relation till andra och främst en partner. Coping ses ur ett systemperspektiv där olika reaktioner förstås i relation till parrelationen snarare än individen. Negativa upplevelser som en individ i en relation har drabbar även den andre, vilket gör denne till en aktiv deltagare i copingprocessen, inte bara för partners skull utan även för individens egen skull och relationens. Exempel på dyadisk coping kan vara att partnern ser till att man kommer ut på sociala tillställningar, eller diskuterar och hjälper en hantera ensamheten man känner efter en tidigare bortgången partner (Bildtgård & Öberg, 2015c).

Bodenman intresserar sig främst för coping inom äktenskapet, men teoretiserar samtidigt en stödhierarki, i vilken han menar att människor i regel först testar individuell coping, i andra hand coping med hjälp av sin partner, i tredje hand med barn, släktingar och vänner, och slutligen professionella. Bildtgård och Öberg (2015c) har i en tidigare artikel teoretiserat en "relationshierarki" i vilken partnern så gott som alltid kommer först som stödresurs – före barn, syskon, vänner och professionella. Först vid avsaknaden av en partner blir andra relationer centrala och då i första hand barn. Författarna tolkar detta i termer av tillgänglighet och hur naturligt ansvaret uppfattas. Partnern har, som de vuxna barnen, ett naturligt ansvar, men är mer tillgänglig (föräldrarna var ofta oroliga för att ligga sina vuxna barn till last). Samma hierarki har beskrivits i Cantors (1979) hierarkisk-kompensatoriska modell, där vuxna barn i princip alltid framstår som främsta ställföreträdare för partnern för olika typer av stöd till ensamstående äldre (om barn finns).

Gemensamt för de hierarkiska modellerna är att de lyfter fram att partnern till en överväldigande del är den naturliga coping-personen för negativa vardagsupplevelser, vilket kan förklara ensamhetskänslor hos den som saknar en partner eller har en bristfällig parrelation. Partnern är ofta den mest tillgängliga personen, speciellt om man delar hushåll och därför den person som man oftast delar både en känslomässig närhet och sina bekymmer med. Utifrån modellerna kan man anta att de som lever i ett parförhållande i huvudsak har ett bättre skydd mot ensamhet än andra äldre, som kanske måste förlita sig på mindre tillgängliga stödresurser utanför en etablerad relation.

## Metod och urval

Resultaten i den här artikeln baserar sig på en rikstäckande svensk enkätstudie som genomfördes av SKOP i januari–mars 2013 till ett bruttourval om 3 000 personer i åldrarna 60–90 år bosatta i Sverige. Två slumpmässiga urval drogs ur befolkningsregistret: ett bland gifta och ett bland icke-gifta personer. Det gjordes ett överintag av icke-gifta personer (n=2 250) i relation till gifta (n=750) med syftet att maximera antalet respondenter som hade ingått

nya relationer (offentlig statistik visar att få äldre gifter sig). Totalt besvarades enkäten av 1 225 personer (42,5 procent). De gifta hade en högre svarsfrekvens (58,5 procent; n=428) än de icke-gifta (36,5 procent; n=786). Bortfallsanalysen visar att den gifta svarandegruppen inte avviker från den gifta populationen när det gäller ålders- och könsfördelning. Den icke-gifta svarandegruppen avviker inte heller från populationen när det gäller könsfördelningen. Däremot finns det en liten signifikant avvikelse när det gäller åldersfördelningen för kvinnor ( $p < 0,05$ ), men skillnaderna går åt olika håll för olika åldersgrupper. När data viktats för kön, ålder och civilstånd, är förekomsten av samboende (icke-äktenskapligt) i vår studie på samma nivå (8,6 procent) som SCB:s (SCB.se) befolkningsstatistik för samma år 2013 (8,7 procent). För särboende finns inga offentliga jämförbara data.

För bortfallsanalysen ringde SKOP 500 personer som inte besvarat enkäten. Den helt dominerande orsaken man uppgav för att inte delta var att frågorna var för intima (i enkäten ingick frågor om sexualitet, om att utvärdera relationen med ens nuvarande partner och tidigare partner etc.). Det är omöjligt att säga exakt vad detta ger för avtryck i resultaten när det gäller ensamhetsupplevelser.

Resultaten från enkätstudien analyseras med viktade (poststratifierade) data med avseende på civilstånd, kön och ålder för att kompensera för de olika sannolikheterna att komma med i urvalen och för bortfall.

I studien har den beroende variabeln upplevd ensamhet studerats med frågan: "Känner du dig ensam?". Svartalternativen var "Ja, ofta", "Ja, ibland", "Nej, sällan" och "Nej, aldrig".<sup>2</sup> Svaren har i analysen dikotomiserats till dem som upplever ensamhet (ofta/ibland), respektive dem som inte upplever ensamhet (sällan/aldrig). Att dikotomisera ensamhetsvariabeln har varit en vanlig praxis i ensamhetsstudier (se t.ex. Holmén & Furukawa, 2002; Nicolaisen & Thorsen, 2014; Thorsen, 1990; Tiikainen & Heikkinen, 2005) för att göra svarsgrupperna större.

De oberoende variablerna i analysen är kön, civilstånd, samlevnadsform, ideal samlevnadsform, tid sedan senaste relations avslut, samt sättet på vilket relationen avslutades. Observerade skillnader mellan grupper har testats med Pearsons chi-2.

Samlevnadsform inkluderar gifta, samboende och särboende, samt singlar. Äktenskap operationaliserades med civilståndsvariabeln. Särboende och samboende operationaliserades med frågan "Bor du... a) Ensam, utan partner, b) Ensam, men har en fast partner (särbo), c) Tillsammans med en fast partner (sambo/maka/make), d) Tillsammans med någon annan än en partner?". Kategorin sambo operationaliserades som de som svarat alternativ (c) på frågan ovan – efter att de gifta exkluderats.

Önskemål om samlevnadsform operationaliserades med frågan: "Oavsett hur du bor idag, hur vill du helst bo?" Svartalternativen var a) Ensam utan partner, b) Ensam, men med

---

<sup>2</sup> Av samtliga respondenter är de som känner sig "ofta ensamma" 4 procent, "ibland ensamma" 27 procent, "sällan ensamma" 34 procent, "aldrig ensamma" 35 procent.

fast partner (särbo), c) Tillsammans med partner (sambo/make/maka), d) Tillsammans med annan/andra än partner (det sista alternativet har tagits bort ur analysen).

Tiden sedan den senaste relationen avslutades operationaliserades med ett frågebatteri om den "senaste avslutade" fasta parrelationen, där respondenterna fyllde i ålder på frågan: "Hur gammal var du när relationen avslutades?" Denna åldersangivelse subtraherades sedan från nuvarande ålder. Tidsvariabeln för hur lång tid som gått sedan senaste relationen avslutades har trikotomiserats som 0–2 år, 3–8 år och 9+ år, för att få en spridning av antalet respondenter i respektive kategori. Respondenterna svarade också på frågan: "Hur avslutades relationen?" med svarsalternativen "separation" eller "dödsfall".

I den följande analysen ligger fokus på parrelationers betydelse för upplevelsen av ensamhet på äldre dar. Vi är speciellt intresserade av frånskilda och dem som ingått nya relationer sent i livet, grupper om vilka det i princip inte gjorts någon tidigare forskning om ensamhet. Dessa grupper är dock relativt små, vilket begränsar möjligheterna till avancerade multivariata analyser.

## Resultat

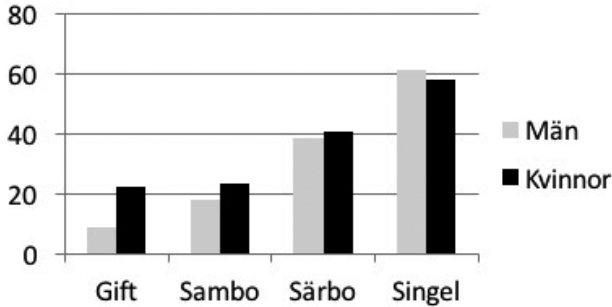
Vad innebär det för ensamhetsupplevelser att ha en parrelation? I resultaten fokuserar vi inledningsvis på betydelsen av relationsform och hur den samverkar med kön och önskemål om samlevnadsform. Efter det övergår vi till att visa vad det innebär för ensamhetsupplevelsen att *mista* en partner. Vi fokuserar på betydelsen av *hur* relationen upplösts – genom partners dödsfall eller separation – och om tiden lindrar upplevelsen av ensamhet. Slutligen visar vi vad det innebär för ensamheten att ha *en ny* parrelation, samt hur ensamhetsupplevelsen ändras över tid, för dem som har en ny parrelation respektive dem som saknar en parrelation.

### *Vad innebär det att ha en parrelation?*

Ensamhet varierar med både kön och ålder. Andelen kvinnor som känner sig ensamma är högre än andelen män (38 procent vs. 24 procent) och en högre andel bland de allra äldsta känner sig ensamma (39 procent i gruppen 75–90 år vs. 28 procent i gruppen 60–74 år). Dessa siffror döljer dock förekomsten av parrelationer. Sannolikheten att bli ensamstående ökar med åldern för både män och kvinnor, i huvudsak på grund av partners död. På äldre dar är det emellertid betydligt vanligare för kvinnor än för män att vara singlar då kvinnor har högre medellivslängd och deras partner ofta är några år äldre. När vi kontrollerar för relationsform så försvinner sambandet med ålder medan sambandet mellan ensamhetsupplevelser och kön preciseras (vi utvecklar detta nedan).

Ett sätt att studera vad en parrelation betyder för ensamhet är att utgå från civilståndsvariabeln, vilket visar att endast en minoritet (15 procent) av dem som är gifta uppger att de känner sig ensamma, jämfört med över hälften (51 procent) av dem som inte är gifta. Civilståndsvariabeln är emellertid ett trubbigt instrument för att studera parrelationer





Figur 1. Andelen 60–90-åriga män och kvinnor som "ofta/ibland" känner sig ensamma, enligt samlevnadsform (%; n=1 166).

eftersom – som vi konstaterat ovan – närmare en tredjedel (30 procent) av de för tillfället *icke-gifta* svenskarna i åldern 60–90 år lever i en parrelation, antingen som samboende eller särboende (Bildtgård & Öberg, 2015b). Vi väljer därför att analysera andelen som känner sig ensamma i relation till vilken samlevnadsform de har eller om de är singlar utan fast parförhållande.

Figur 1 visar ett tydligt samband mellan ensamhet och samlevnadsform. Andelen som känner sig ensamma är lägst bland gifta (15 procent), något högre bland samboende (21 procent), ännu högre bland särboende (38 procent), och högst bland singlar (60 procent) ( $p < 0,001$ ). Att vara sammanboende (som gift eller sambo) ger ett större skydd mot ensamhet än att vara särboende. Detta kan förstås i termer av att alla stödresurser till singlar och särboende måste komma från någon utanför hushållet.

En kompletterande tolkning är att graden av etablering av relationen utgör ett skydd mot ensamhet. Särboende innebär ofta lägst grad av etablering, i termer av gemensamma resurser, som ekonomi och hushåll. Det är kort och gott en relation som det är lätt att bryta upp från. Etableringsgraden återspeglas också i den genomsnittliga längd som den nuvarande parrelationen varat. Äktenskapen har i genomsnitt varat längst (43 år), medan samboförhållandena varat kortare (26 år) och särboförhållandena allra kortast (14 år). Samboendet, och i ännu högre grad särboendet, har vanligen etablerats i ett senare livsskede och innebär därför ofta färre gemensamma barn. Äktenskapet kan därför generellt sett antas erbjuda en något högre grad av social integrering än sambo- och särborelationer. I konsekvens med detta visar analysen (inte redovisad) också att relationer som varat längre ger ett större skydd mot ensamhet ( $p < 0,001$ ). Andelen ensamma är högre i parrelationer som varat i högst 9 år (41 procent), än i parrelationer som varat mellan 10 och 29 år (18 procent), respektive i 30 år eller mer (15 procent).

Det finns inga signifikanta skillnader i andelen män och kvinnor som känner sig ensamma i de olika samlevnadsformerna, bortsett från i äktenskapet, där det är betydligt mindre vanligt för män än kvinnor att känna sig ensamma ( $p < 0,001$ ). Det är svårt att förklara varför

äktenskapsrelationer, men inte samborelationer, tycks erbjuda män ett större skydd mot ensamhet än kvinnor. Gifta män avviker i de flesta av den här studiens mätbara fall inte från samboende män (t.ex. när det gäller inkomst, utbildning, födelseort, ålder) och i den mån de gör det så gäller detta även för kvinnor (t.ex. med avseende på relationens längd). Det enda sätt som gifta män avviker från samboende män är att en större andel svarar att de är lyckliga i sin relation ( $p < 0,01$ ) och att de värderar sin relation som bättre ( $p < 0,01$ ), vilket skulle kunna förklara varför de känner sig mindre ensamma i relationen. Det finns inte någon sådan tydlig skillnad för kvinnorna. En tentativ förklaring till könsskillnaden, som vi inte kan belägga, är att äktenskapen, som ingåtts tidigare i livet och i en tidigare historisk period, ofta är byggda kring externt definierade könsroller som ger männen fördelar och större trygghet, medan samborelationerna ofta är etablerade i en senare historisk period, och därmed mellan mer jämställda partner (jfr. Giddens, 1992; Hackstaff, 1999).

### ***Diskrepansen mellan önskemål och realiteter***

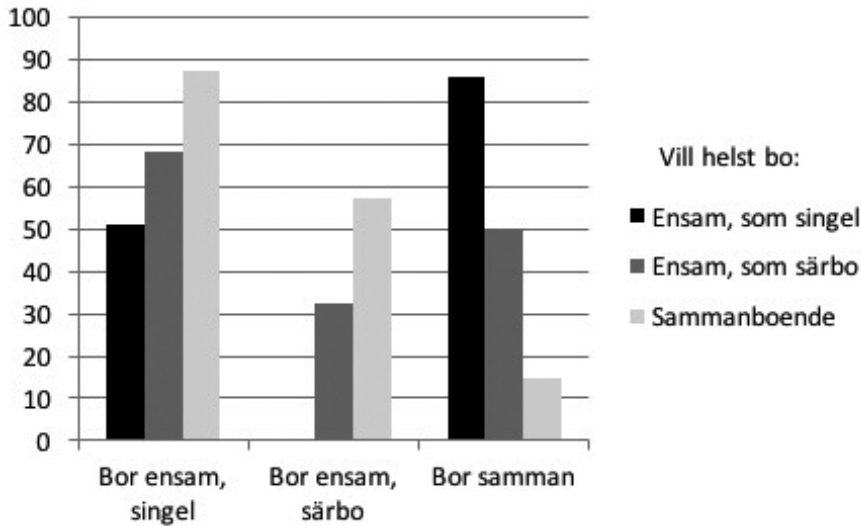
Det är rimligt att ensamheten i alla relationsformer beror på hur ens relationsideal ser ut. Enligt diskrepansmodellen är det skillnaden mellan ideal och verklighet som förklarar upplevelsen av ensamhet, vilket t.ex. kan innebära att de singlar som *vill* leva utan en parrelation mer sällan känner sig ensamma än de som vill ha en relation. De facto önskar sig en majoritet av äldre singlar (77 procent) ingen parrelation, medan en minoritet (23 procent) helst skulle vilja leva i en parrelation.<sup>3</sup>

Figur 2 visar hur diskrepansen mellan relationsideal och verklighet relaterar till upplevd ensamhet.<sup>4</sup> Bland dem som är singlar (första kolumnens tre staplar) är andelen som känner sig ensamma minst bland dem som också önskar vara singlar, medan andelen som känner sig ensamma är något större bland dem som skulle vilja vara särboende, och störst andel som känner sig ensamma finns bland dem som önskar vara sammanboende ( $p < 0,001$ ). För dem som är särboende (andra kolumnens två staplar) är mönstret detsamma – det är en mindre andel som känner ensamhet om särboende också är ens önskemål, än om man helst skulle vilja vara sammanboende, men skillnaden är inte signifikant (ingen särbo önskade vara singel utan partner). För sammanboende (tredje kolumnens tre staplar) är ensamhetsupplevelser minst vanliga bland dem som vill vara sammanboende, betydligt vanligare bland dem som helst skulle vilja vara särboende och allra vanligast bland dem som helst skulle vara singlar utan fast partner ( $p < 0,001$ ). Att vara sammanboende och inte vilja leva i en parrelation är sannolikt uttryck för en stor otillfredsställelse med sin relation. Oavsett vilken boendeform man har för närvarande är mönstret tydligt – om önskemålen avviker från hur

---

3 Frågan var "Vill du idag helst leva i en parrelation?" och svarsalternativen var "Ja/Nej". Det var vanligare bland manliga än kvinnliga singlar att vilja ha en parrelation (37 procent respektive 16 procent,  $p < 0,001$ ).

4 På frågan: "Oavsett hur du bor idag, hur vill du helst bo?", var det bland samtliga respondenter 22 procent som helst ville leva som singlar utan partner, 12 procent ville leva som särboende och de allra flesta (65 procent) ville leva som sammanboende.



Figur 2. Andelen 60–90-åriga ensamboende singlar, särboende och sammanboende (gifta/samboende) som "ofta/ibland" känner sig ensamma i relation till hur man, oavsett nuvarande boendeform, helst skulle vilja bo (%; n=1 106).

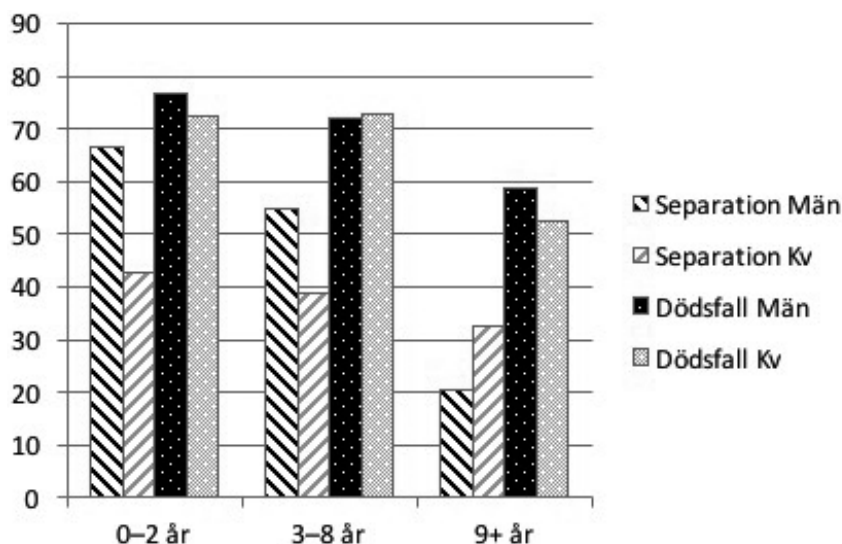
man faktiskt lever så är det förknippat med en högre andel som känner sig ensamma. Det finns ingen signifikant skillnad i svarsmönstren mellan män och kvinnor.

Avslutningsvis kan man notera att för de som lever i enlighet med sina önskemål finns det fortfarande en tydlig skillnad: Andelen som känner sig ensamma är störst bland singlar som vill vara singlar (51 procent), något mindre bland särboende som vill vara särboende (32 procent) och minst bland sammanboende som vill vara sammanboende (15 procent).

### *Vad innebär det att mista en partner?*

Inom äldreforskningen har betydelsen av att förlora en partner för ensamhetsupplevelsen rönt stor uppmärksamhet – främst genom studier av att bli änka eller änkeman (se t.ex. Bennett & Victor, 2012; Utz et al., 2014). Här lyfter vi fram betydelsen av sättet på vilket relationen avslutats – genom separation eller partners död. Vi undersöker också betydelsen av hur lång tid som passerat sedan relationens upplösning.

Andelen som känner sig ensamma är lägre ju längre tid som gått sedan den senaste relationen upphörde ( $p < 0,001$ ). Med tiden anpassar man sig i regel till förlusten av sin tidigare partner. Bland dem som avslutat sin senaste relation för högst 2 år sedan kände sig en stor andel ensamma (69 procent), bland dem som avslutat sin senaste relation för mellan 3 och 8 år sedan en mindre andel (62 procent), och bland dem som avslutat sin relation för 9 år sedan eller mer var andelen minst (33 procent). Allra högst andel som kände sig ensamma fanns bland dem som avslutat relationen för mindre än 1 år sedan (91 procent).



**Figur 3.** Andelen 60–90-åriga män och kvinnor som upplever ensamhet i förhållande till antalet år sedan den senaste relationen avslutades, genom separation respektive dödsfall (% , n=551).

Det är rimligt att det också har betydelse *hur* den förra relationen avslutades: genom partners dödsfall eller genom en separation/skilsmässa. Medan ett dödsfall i de flesta fall är mycket oönskat så är en separation i regel en önskad livsförändring för åtminstone en av parterna (även om den kan vara en svår livsförändring). Om vi ser till civilstånd är andelen som känner sig ensamma större bland änkor och änklingar än bland skilda (64 procent respektive 42 procent). Återigen är dock civilstånd en trubbig variabel, eftersom den varken inkluderar avslut från icke-äktenskapliga relationer, eller nyingångna särbo- och samborelationer efter en avslutad äktenskaplig relation. Vi utgår därför istället från frågan om hur den senaste fasta parrelationen avslutades, vilket förutom gifta även inkluderar särboende och samboende. I figur 3 jämför vi hur ensamhetsupplevelsen för äldre som separerat, respektive för äldre vars relation avslutats genom dödsfall, förändras över tid efter relationens slut.

Figur 3 visar att det för både män och kvinnor är vanligare att uppleva ensamhet om den senaste relationen avslutades på grund av partners död än genom separation. För änkor/änkemän förefaller andelen som känner sig ensamma minska något efter att nio år eller mer passerat, dock är minskningen för liten för att vara signifikant. Medan det inte finns någon skillnad mellan män och kvinnor efter änkestånd, är däremot könsskillnaden tydlig efter en separation. Den första skillnaden är att en betydligt större andel män (68 procent) än kvinnor (43 procent) känner sig ensamma de första två åren efter separationen. Den andra skillnaden är att andelen män som känner sig ensamma minskar snabbt över tid ( $p < 0,001$ ),

vilket den inte gör för kvinnorna (ej signifikant). Som en konsekvens av detta är det när nio år eller mer passerat sedan separationen större andel kvinnor (43 procent) än män (33 procent) som känner sig ensamma. Den centrala förklaringen till minskningen av andelen som känner sig ensamma är emellertid om man träffat en ny partner eller inte. Det är betydligt vanligare att männen än kvinnorna träffar en ny partner efter ett tidigare relationsavslut, och det är mycket vanligare att träffa en ny partner efter separation än efter änkestånd (Bildtgård & Öberg, 2015b).

### ***Vad innebär det att få en ny relation?***

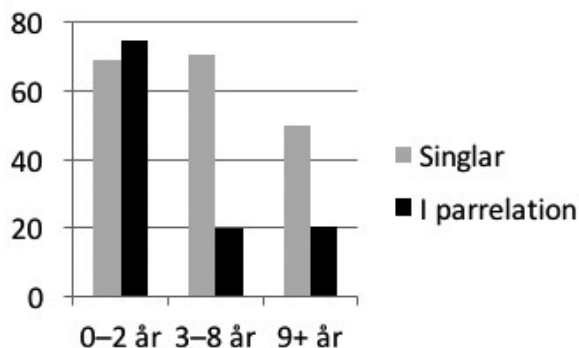
Medan en hel del forskning studerat hur förlusten av en livspartner påverkar upplevelsen av ensamhet (problemperspektivet), har däremot lite intresse riktats mot hur en ny relation kan minska ensamhetsupplevelserna (skyddsperspektivet). En viktig fråga, som även de Jong Gierveld (2002) ställt, är om nya parrelationer kan lindra ensamheten bland äldre som blivit singlar efter att ha förlorat sin livspartner. För att svara på den frågan ska vi studera ensamhetsupplevelser hos äldre som haft en tidigare parrelation som avslutats och jämföra dem som nu är singlar med dem som har en ny parrelation, för att se om upplevelserna i dessa grupper förändras över tid.<sup>5</sup>

Figur 4 visar att inom de två första åren efter att man avslutat en relation känner sig sju av tio ensamma, oberoende av om de är singlar eller lever i en ny parrelation. Tre år eller mer efter den senaste relationens avslut verkar upplevelsen av ensamhet avsevärt minska hos dem som lever i en ny parrelation, medan andelen som upplever ensamhet förblir densamma för singlar. När det gått mellan tre och åtta år är det endast en av fem som har en parrelation som känner sig ensam. Bland singlar utan partner är det fortfarande lika stor andel som känner sig ensamma som under de två första åren efter förra relationsavslutet. När det gått nio år eller mer efter att man avslutat sin relation är andelen som känner sig ensamma bland singlar också lägre, men det är fortfarande mer än dubbelt så vanligt att uppleva ensamhet om man är singel än om man är i en parrelation. Skillnaden mellan singlar och dem i en ny parrelation är tydlig både från tre till åtta år och nio år eller senare ( $p < 0,001$ ). Resultaten kan alltså peka på att en ny relation kan lindra ensamhetsupplevelser som är vanliga efter förlusten av en tidigare partner – men detta sker med en viss fördröjd effekt.

En del av förklaringen till det här mönstret ligger eventuellt i en skillnad mellan skilda och änkor/änklingar, där skilda snabbare tycks vara redo att inleda nya relationer (se även Calasanti & Kiecolt, 2007; Davidson, 2002; de Jong Gierveld, 2004). Fokus enbart på äldre personer i nya relationer minskar tyvärr underlaget för analyser av olika undergrupper och dessa frågor kan därför inte besvaras tillförlitligt.

---

<sup>5</sup> Den här analysen bygger på en svarandegrupp som är för liten för att även separera enligt män och kvinnor. Av de 250 respondenter som har en ny parrelation är det väldigt få ( $n=4$ ) som har inlett denna de senaste två åren, relativt få som inlett en ny relation för 3–8 år sedan ( $n=15$ ), medan de flesta som inlett en ny relation gjort detta för 9+ år sedan ( $n=231$ ).



Figur 4. Andelen 60–90-åringar som upplever ensamhet, i relation till antal år som gått sedan deras senaste relation avslutades, uppdelat på singlar utan fast partner och respondenter i en parrelation (%; n=543).

## Diskussion

Medan merparten av tidigare forskning utgått från enbart civilstånd som mått på att ha en parrelation och änkestånd som mått på att ha avslutat en parrelation, så utgår den här studien från ett brett spektrum av samlevnadsformer som speglar äldre människors förändrade verklighet i det senmoderna Sverige.

- Vilken betydelse har *olika* samlevnadsformer för upplevelsen av ensamhet?
- Vilken betydelse har det för ensamhetsupplevelsorna om den senaste parrelationen avslutats på grund av dödsfall *eller* separation?
- Vilken betydelse har det för upplevd ensamhet att få en *ny* parrelation?

Därmed bidrar studien med kunskap på flera områden som varit lite beforskade internationellt och knappast alls i Sverige när det gäller äldre människors ensamhet.

I teoriavsnittet presenterade vi två sätt att förstå ensamhet. Diskrepansperspektivet lyfter fram att ensamhet uppstår i skillnaden mellan ens ideala och verkliga sociala kontakter. Man behöver med andra ord inte känna sig ensam för att man har få sociala kontakter. Inte heller är många sociala kontakter nödvändigtvis ett skydd mot känslor av ensamhet. Skyddsperspektivet lyfter fram det stöd som en annan person kan utgöra för att hantera vardagens utmaningar, och de hierarkiska relationsmodellerna visar att partnern är den person som i de allra flesta fall erbjuder ett sådant stöd. Först om en partner inte finns tillgänglig vänder sig äldre i regel till barn, syskon, vänner eller andra (Bildtgård & Öberg, 2015c; Bodenman, 2005; Cantor, 1979).

Resultaten ovan bekräftar i stora drag teoriernas antaganden. I enlighet med de hierarkiska relationsmodellerna uppgav de med en partner mer sällan att de kände sig ensamma

än de som saknade en partner. För singlar tycktes inte avsaknaden av en partner helt kompenseras av andra eventuella relationer, speciellt inte för dem som önskade ha en parrelation. Vidare var ensamhet mindre vanligt i mer etablerade relationer: Bland de gifta var andelen som uppgav att de kände sig ensamma minst, tätt följda av samboende, sedan särboende och slutligen singlar med den största andelen som uppgav att de kände sig ensamma. En tydlig skiljelinje gick mellan dem som hade en partner i hushållet (gifta/samboende) och dem som inte hade en partner i hushållet (särboende), vilket kan förstås som ett mått på partners tillgänglighet som stöd i vardagen.

De äldre kvinnorna var generellt sett oftare ensamma än männen, men till största del förklarades detta av den större sannolikheten att vara singel som kvinna på äldre dar. Sannolikheten att uppleva sig som ensam var lika stor för manliga och kvinnliga singlar, särboende och samboende. En skillnad fanns dock för gifta män och kvinnor, där signifikant mindre andel män kände sig ensamma än kvinnor. En möjlig förklaring till detta, som har stöd i många tidigare studier, är att männen i större utsträckning får sina emotionella och sociala behov fyllda inom parrelationen, medan kvinnor i större utsträckning även vänder sig utanför relationen för detta. de Jong Gierveld (2003b) har t.ex. visat, att medan mäns ensamhetsupplevelser i huvudsak hänger samman med kvaliteten i relationen till partnern så hänger kvinnors ensamhet samman med kvaliteten i deras sociala nätverk generellt. Männen förefaller alltså inte utgöra ett lika fullgott socioemotionellt stöd för kvinnorna som vice versa. Om den här förklaringen håller så vinner den dessutom i relevans med ökad ålder, eftersom äldre personers sociala nätverk tenderar att krympa över tid när vänner avlider, och hälsan inte tillåter så täta kontakter utanför hushållet.

En svaghet i förklaringen av skillnaden mellan gifta mäns och kvinnors ensamhetsupplevelser är att samma skillnad borde gälla samboförhållanden, men empiriskt kan ingen skillnad i ensamhetsupplevelse ses mellan kvinnliga och manliga samboende. Detta kan å andra sidan bero på att samborelationer ofta är etablerade senare både i historisk tid och i det individuella livsloppet, och möjligen är mer förhandlingsbaserade och jämställda och inte ger männen samma relativa fördelar.

I enlighet med tidigare forskning visar resultaten att förlusten av en partner ökar risken för ensamhet men också att andelen som upplever sig ensamma bland dem som förlorat en partner minskar över tid. Oavsett hur lång tid som passerat är det emellertid vanligare att änkor/änkemän känner sig ensamma än att separerade/skilda gör det. En förklaring, utifrån diskrepansmodellen, är att en separation i regel är en mer önskad livsförändring än ett dödsfall. Ur ett skyddsperspektiv kan det tilläggas att en skilsmässa kan ses som en bekräftelse på att relationen på ett eller annat sätt inte erbjudit det stöd och de resurser som parterna sökt hos varandra. Detsamma kan inte antas vid en partners bortgång.

Slutligen visade resultaten att en ny relation kan kompensera förlusten av en tidigare partner. Redan efter att två år gått sedan den tidigare relationen avslutats var det en tydlig skillnad där det var vanligare att singlar kände sig ensamma än de som ingått en ny par-

relation. Detta kan återigen förstås utifrån ett skyddsperspektiv. I Bildtgård och Öbergs (2015c) tidigare kvalitativa studie var det vanligt att intervjupersonerna berättade om hur deras nya partner hjälpte dem att hantera både vardagens utmaningar och saknaden efter deras tidigare partner. Detta är också i linje med andra studier som visat att ett syfte med att träffa en ny partner bland äldre personer varit att få en buffert mot ensamhet (Bulcroft & O'Connor, 1986; Watson & Stelle, 2011; de Jong Gierveld, 2003b).

Studiens resultat begränsas av det relativt stora bortfallet. Den bortfallsanalys vi redovisade i metodavsnittet visar dock inte på några uppenbara skevheter när det gäller representativiteten i svarspopulationen. Studien "begränsas" också av sitt fokus på mindre subgrupper i materialet, speciellt dem som har en avslutad relation respektive dem som har ingått en ny relation. Konsekvensen är att det är svårt att inkludera alla relevanta och intressanta variabler i en och samma analys. En styrka i studien är dock att den lyfter fram och behandlar grupper av äldre som tidigare studier av ensamhet, både svenska och internationella, har förbisett.

## Referenser

- Allen, K. R., Blieszner, R. & Roberto, K. A. (2000) Families in the middle and later years: A review of research in the 1990s. *Journal of Marriage and Family*, 62(4): 911–926.
- Andersson, L. (1998) Loneliness research and interventions: a review of the literature. *Aging & Mental Health*, 2(4): 264–274.
- Bennett, K. M. & Victor, C. (2012) 'He wasn't in that chair': what loneliness means to widowed older people. *International Journal of Ageing and Later Life*, 7(1): 33–52.
- Berg, S., Mellström, D., Persson, G. & Svanborg, A. (1981) Loneliness in the Swedish aged. *Journal of Gerontology*, 36(3): 342–349.
- Bildtgård, T. & Öberg, P. (2015a) Time as a structuring condition behind new intimate relationships in later life. *Ageing & Society*, 35(7): 1505–1528.
- Bildtgård, T. & Öberg, P. (2015b) Förändrade intimitetsformer bland äldre i det senmoderna samhället. *Sociologisk Forskning*, 52(1): 5–32.
- Bildtgård, T. & Öberg, P. (2015c) New intimate relationships in later life – consequences for the social and filial network? *Journal of Family Issues*. Publicerad som "Online first"-artikel 2015-04-04 (doi: 10.1177/0192513X15579503).
- Bodenmann, G. (2005) Dyadic Coping and Its Significance for Marital Functioning. I: T. A. Revenson, K. Kayser & G. Bodenmann (red.) *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping. Decade of behavior*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Bulcroft, K. & O'Connor, M. (1986) The importance of dating relationships on quality of life for older persons. *Family Relations*, 35(3): 397–401.
- Brown, S. L., Bulanda, J. R. & Lee, G. R. (2012) Transitions into and out of cohabitation in later life. *Journal of Marriage and Family*, 74(4): 774–793.
- Calasanti, T. & Kiecolt, K. J. (2007) Diversity among late-life couples. *Generations – Journal of the American Society on Aging*, 31(3): 10–17.
- Cantor, M. (1979) Neighbors and friends: An overlooked resource in the informal support system. *Research on Aging*, 1(4): 434–463.



- Carr, D. (2004) The desire to date and remarry among older widows and widowers. *Journal of Marriage and Family*, 66(4): 1051–1068.
- Carr, D. & Utz, R. (2002) Late life widowhood in the United States: New directions in research and theory. *Ageing International*, 27(1): 65–88.
- Coombs, R. H. (1991) Marital status and personal well-being: a literature review. *Family Relations*, 40(1): 97–102.
- Dahlberg, L., Andersson, L., McKee, K. J. & Lennartsson, C. (2015) Predictors of loneliness among older women and men in Sweden: A national longitudinal study. *Ageing & Mental Health*, 19(5): 409–417.
- Davidson, K. (2001) Late life widowhood, selfishness and new partnership choices: a gendered perspective. *Ageing and Society*, 21(3): 297–317.
- Davidson, K. (2002) Gender differences in new partnership choices and constraints for older widows and widowers. *Ageing International*, 27(4): 43–60.
- de Jong Gierveld, J. (2002) The dilemmas of repartnering: Considerations of older men and women entering new intimate relationships in later life. *Ageing International*, 27(4): 61–78.
- de Jong Gierveld, J. (2003a) The interweaving of repartnered older adults' lives with their children and siblings. *Ageing & Society*, 23(2): 187–205.
- de Jong Gierveld, J. (2003b) Social networks and social well-being of older men and women living alone. I: S. Arber, K. Davidson & J. Ginn (red.) *Gender and ageing. Changing roles and relationships*. Maidenhead, UK: Open University Press.
- de Jong Gierveld, J. (2004) Remarriage, Unmarried Cohabitation, Living Apart Together: Partner Relationships Following Bereavement or Divorce. *Journal of Marriage and Family*, 66(1): 236–243.
- de Jong Gierveld, J., Groenou, M. B. v., Hoogendoorn, A. W. & Smit, J. H. (2009) Quality of marriages in later life and emotional and social loneliness. *Journal of Gerontology*, 64B(4): 497–506.
- Dykstra, P. A. (1993) The differential availability of relationships and the provision and effectiveness of support to older adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(3): 355–370.
- Dykstra, P. A. & de Jong Gierveld, J. (1994) The theory of mental incongruity, with a specific application to loneliness among widowed men and women. I: R. Erber & R. Gilmour (red.) *Theoretical frameworks for personal relationships*. Hillsdale, N. J.: Erlbaum.
- Dykstra, P. A. & de Jong Gierveld, J. (2004) Gender and marital-history differences in emotional and social loneliness among Dutch older adults. *Canadian Journal on Aging/La revue canadienne du vieillissement*, 23(2): 141–155.
- Dykstra, P. A., van Tilburg, T. G. & de Jong Gierveld, J. (2005) Changes in older adult loneliness. Results from a seven-year longitudinal study. *Research on Aging*, 27(6): 725–747.
- Giddens, A. (1992) *The transformation of intimacy: sexuality, love and eroticism in modern societies*. Oxford: Polity Press.
- Ha, J.-H. (2008) Changes in support from confidants, children, and friends following widowhood. *Journal of Marriage and Family*, 70(2): 306–318.
- Hackstaff, K. B. (1999) *Marriage in a culture of divorce*. Philadelphia: Temple University Press.
- Holmén, K. & Furukawa, H. (2002) Loneliness, health and social network among elderly people – a follow-up study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 35(3): 261–274.
- Johnson, D. P. & Mullins, L. C. (1987) Growing old and lonely in different societies: Toward a comparative perspective. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 2(3): 257–275.
- Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (1995) The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method and research. *Psychological Bulletin*, 118(1): 3–34.
- Lopata, H. Z. (1996) *Current widowhood: Myths & realities*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

- Moore, A. J. & Stratton, D. C. (2004) The "current woman" in an older widower's life. I: K. Davidsson & G. Fennell (red.) *Intimacy in later life*. London: Transaction Publishers.
- Nicolaisen, M. & Thorsen, K. (2014) Loneliness among men and women – a five-year follow-up study. *Aging and Mental Health*, 18(2): 194–206.
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (red.) (1982) *Loneliness: a sourcebook of current theory, research, and therapy*. New York: John Wiley & Sons.
- Perlman, D. & Peplau, L. A. (1981) Toward a social psychology of loneliness. I: S. W. Duck & R. Gilmour (red.) *Personal relationships in disorder*. London: Academic Press.
- Perlman, D. & Peplau, L. A. (1998) Loneliness. I: H. Friedman (red.) *Encyclopedia of Mental Health* (Vol. 2, s. 571–581). San Diego, CA: Academic Press.
- Peters, A. & Liefbroer, A. C. (1997) Beyond marital status: Partner history and well-being in old age. *Journal of Marriage and the Family*, 59(3): 687–699.
- Pinquart, M. (2003) Loneliness in married, widowed, divorced, and never married older adults. *Journal of Personal and Social Relationships*, 20(1): 31–53.
- Pinquart, M. & Sörensen, S. (2001) Influences on loneliness in old age: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4): 245–266.
- Samuelsson, G., Andersson, L. & Hagberg, B. (1998) Loneliness in relation to social, psychological and medical variables over a 13-year period: A study of the elderly in a Swedish rural district. *Journal of Mental Health and Aging*, 4(3): 361–378.
- Stevens, N. (2002) Re-engaging: New partnerships in late-life widowhood. *Ageing International*, 27(4): 27–42.
- Stevens, N. & Westerhof, G. J. (2006) Marriage, social integration and loneliness in the second half of life: A comparison of Dutch and German men and women. *Research on Aging*, 28(6): 713–729.
- Thorsen, K. (1990) *Ensom og alene, sammen og lykkelig? Ensomhet i ulike aldersgrupper*. Oslo: Norsk gerontologisk institutt. NGI-Rapport 2-1990.
- Tiikkainen, P. & Heikkinen, R.-L. (2005). Associations between loneliness, depressive symptoms and perceived togetherness. *Aging & Mental Health*, 9(6): 526–534.
- Tornstam, L. (1992) Loneliness in Marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9(2): 197–217.
- Utz, R. L., Swenson, K. L., Lund, D., Caserta, M. & DeVries, B. (2014) Feeling Lonely vs. Being Alone: Loneliness and Social Support Among Recently Bereaved Older Adults. *The journals of gerontology, series B*, 69(1): 85–94.
- Van Tilburg, T. G., Aartsen, M. J. & van der Paz, S. (2014) Loneliness after divorce: A cohort comparison among Dutch young-old adults. *European Sociological Review*. Published as advanced access, doi: 10.1093/esr/jcu086.
- Yang, K. & Victor, C. (2011) Age and loneliness in 25 European nations. *Ageing & Society*, 31(8): 1368–1388.
- Watson, W. K. & Stelle, C. (2011) Dating for older women: Experiences and meanings of dating in later life *Journal of Women & Aging*, 23(3): 263–275.