

**Uddannelse til arbejdsmiljøsygeplejerske**

September 2002

Vejleder: Birte Aarslev-Jensen

Opgavetitel:

**Den isolerede sømand**

Udarbejdet af:

© **Birgit Larsen Jensen**

Kopiering eller anden gengivelse af opgaven, eller dele deraf, er kun tilladt med den studerendes skriftlige tilladelse.

# Den isolerede sømand

© Copyright: Birgit Larsen Jensen.

Uddannelse til arbejdsmiljøsygeplejerske  
September 2002

Vejleder: Birte Aarslev-Jensen

## Resumé:

Opgaven omhandler den danske sømand, der sejler langfart. Der gives først en beskrivelse af den danske sømand, hvad er han for én, hvad er hans betingelser, og hvorfor mener jeg, det er relevant at beskæftige mig med ham.

Mit udgangspunkt er, at jeg selv er gift med en sømand, og længe har beskæftiget mig med hans arbejds- og livsbetingelser, via ”Sømandskoneforeningen af 1976”

Jeg mener sømanden er isoleret og ensom i sit arbejde og at det påvirker ham i en negativ retning.

Jeg mener, han tager psykisk skade af sit job, og derfor er problemformuleringen:

## Problemformulering:

**Påvirker sømandens isolerede tilværelse hans personlighed og socialisering, - med andre ord; tager han psykisk skade af sit job?**

## Metode:

Til belysning af denne problemstilling har jeg foretaget kvalitative interviews. Interviews der er præget af en løst struktureret samtale. Jeg har interviewet 3 søfolk og deres hustruer, heraf 2 maskinmestre og 1 skibsfører. Jeg valgte denne metode, idet jeg havde en fornemmelse af, at det ville være svært at vise denne opfattelse.

## Resultater:

Jeg fandt at sømanden får depressioner og frygter at blive sær, eller han bliver menneskesky og/eller angst og måske sær. Det afhænger tilsyneladende af personlighedstype om det udvikler sig til det ene eller det andet. Begge typer synes at lide af træthed og bliver mere eller mindre apatiske.

## Analyse:

Der redegøres for hvordan disse symptomer kan sidestilles med de symptomer isolationsfanger udvikler.

## Konklusion:

Sømanden tager psykisk skade af sit job, og det i den grad at det ikke lykkes ham at resocialisere eller restituere sig, i sine ellers lange ferier.

### Løsningsforslag:

Der gives en del bud på hvad man kan gøre for at bedre sømandens betingelser: Der må skabes åbenhed, erkendelse og viden omkring disse forhold i erhvervet. Det kræver dialog mellem søfolk og eksperter. Flere mennesker, heriblandt flere danskere ombord i skibene. Bedre mulighed for landlov. Bedre faciliteter til fritidsbeskæftigelse ombord. En satsning på måltiderne ombord, både madmæssigt og socialt. Sikre faste besætninger, så sømanden har samme kolleger og samme skib. Bedre og billigere mulighed for kontakt til familien, og bedre nyhedsdækning samt postleverance. Bedre mulighed for medsejlad. Forslag til hvad den enkelte sømand kan gøre: Skabe netværk/selvhjælpsgrupper? ”Tvinge” sig selv til mere socialt samvær ombord og i ferien? Der mangler viden på dette felt.

# **The isolated seafarer**

© Copyright: Birgit Larsen Jensen

Education for occupational health nurse

September 2002

Instructor: Birte Aarslev-Jensen

## **Summary:**

**Does the isolation of the seafarer affect his personality and socialization, - in other words: Is he being harmed psychologically in his job?**

### **Introduction:**

This is a paper about the Danish deep-sea seafarer, and how he is affected by his isolated existence onboard a cargo ship.

The seafarer suffers voyaging with small crews, crews that are multiethnic, increasing workloads, less opportunities for shore leaves, being parted from his loved ones for 2 to 4 months, different colleagues and ships on every tour of duty, lacking satisfactory access to communicate with the family and the outside world, and the limited possibility of spare-time occupation.

The point is, that I am married to a seafarer myself, and for a long time I have been involved in the seafarers conditions onboard and ashore through "The Seamen's Wives Association".

I consider the seafarer to be isolated and lonely in his work, which affects him in a negative way. I consider him to be harmed psychologically by his job.

### **Method:**

I expected it to be rather difficult to find this effect on the seafarers mentality, if at all possible. I have collected data through qualitative interviews. The interviews were carried out with a very loose structure. I interviewed 3 seafarers and their wives. Two of the seafarers were chief engineers and one was a captain. I was uncertain about how my own background would affect the interviews. However, I found it to my advantage, as it seemed as a way to "open up", especially for two of the wives.

### **Results:**

I found that the seafarer gets depressed and fears to become odd. Either that, or he shuns humans, and/or he becomes anxious, and maybe he becomes odd. Apparently it depends on the type of person you are, whether it develops into one or the other. The introspective person shuns humans, and he might become anxious, where as the extrovert person gets depressed. Both types seem to suffer from fatigue and gets more or less apathetic.

Analysis:

I compare the findings with the symptoms of prisoners in isolation.

Conclusion:

My conclusion is, that the seafarer is being harmed psychologically by the isolation in his job, and that it seems he does not manage to rehabilitate or socialize on his rather long holidays.

What can be done:

I suggest that the trade creates openness, recognition and knowledge about the phenomenon. This calls for a dialogue between the seafarer and the experts. Psychologists are needed here. Other suggestions are: Increased crews, more Danish seafarers amongst them. Better opportunities for shore leave. Better facilities for spare-time occupation onboard. Aiming at better meals onboard, this is, the quality of the food and the social aspect of the meal. Fixed crews at the same ships. Better and cheaper opportunities for communication with the family at home, and better news coverage and mail delivery. Better opportunity for the wife (and children) to join his ship. As for what the seafarer can do himself: Create support network or groups of self-help. "Force" himself to socialize more onboard and at home? There is a lack of knowledge on this topic.

## Indholdsfortegnelse:

1.	Indledning: .....	- 1 -
2.	Begrundelse for valg af emne: .....	- 1 -
3.	Karakteristik af den danske sømand og hans arbejdsvilkår: .....	- 2 -
4.	Problemformulering: .....	- 3 -
5.	Afgrænsning: .....	- 3 -
6.	Metode: .....	- 3 -
	Etiske overvejelser: .....	- 4 -
	Interviewpersonerne: .....	- 5 -
7.	Analyse .....	- 6 -
	Analyse af interviewmateriale: .....	- 6 -
	Sammenligning med isolationsfanger: .....	- 16 -
	Øvrige undersøgelser og kommentarer hertil: .....	- 17 -
8.	Opsummering: .....	- 18 -
9.	Konklusion: .....	- 20 -
	Løsningsforslag: .....	- 20 -
	Formidling: .....	- 22 -
10.	Litteraturliste .....	- 23 -
	Interviewguide Sømanden .....	- 25 -
	Interviewguide Sømandskone .....	- 26 -

## **1. Indledning:**

Denne opgave omhandler den danske sømand på langfart.

Interessen for arbejdsmiljøet til søs er kommet senere i gang, end det er tilfældet på land, idet lov om arbejdsmiljø ikke gælder for søfarten. Men man er i gang. Søfartens Arbejdsmiljøråd, som svarer til et branchearbejdsmiljøråd og branchebedriftsundhedstjeneste på land, har efterhånden fået styr på det man kalder røg, støj og møg. Nu er det især det psykiske arbejdsmiljø, der er på dagsordenen (1). Det er det psykiske arbejdsmiljø til søs opgaven her handler om.

## **2. Begrundelse for valg af emne:**

Jeg har længe interesseret mig for dette ”mærkværdige væsen” af en sømand, dels fordi jeg er gift med en, dels fordi jeg synes det er en glemt gruppe. Jeg har en del viden om dette emne, i kraft af at være gift med en sømand, der sejler langfart, og via medsejladser hvor jeg selv har oplevet en del af denne verden. Endvidere er jeg aktiv i ”Sømandskoneforeningen af 1976”. En forening, der varetager sømandsfamiliens tarv. Igennem Sømandskoneforeningen har jeg været meget rundt omkring sømandens livs- og arbejdsbetingelser via debatter, foredrag og samtaler med søfolk og deres familier. Jeg har kontakt til Forskningsenheden for Maritim Medicin (FMM) samt Søfartens Arbejdsmiljøråd, hvor jeg henholdsvis har deltaget i møder med gensidig erfaringsudveksling og temadage om arbejdsmiljøet til søs. Endvidere har jeg i forbindelse med denne opgave, talt med psykologer, hvoraf en benyttes af Søfartens Arbejdsmiljøråd til kriseterapi for søfolk (17). Jeg har talt med navigatørernes fagforening: Dansk Navigatørforening, med Søfartsstyrelsen, med lederen af Søfartens Arbejdsmiljøråd samt med en forsker fra FMM (21).

Inden for erhvervet er man, som nævnt, begyndt at se på det psykiske arbejdsmiljø til søs, for der er nok noget, der trænger til forandring og forbedring. Man ved også at sømanden lever en isoleret tilværelse ombord, som er blevet mere mærkbar efter man har mindsket besætningernes størrelse, og sat flere udlændinge ombord. Men jeg tror ikke, man endnu har gjort sig klart, at denne isolation har en omkostning på det personlige plan. Både privat, men også via Sømandskoneforeningen, har jeg set, at denne isolation gør noget ved sømændene. Det er dette ”noget”, jeg vil forsøge at afdække. Jeg mener, at det hen ad vejen forandrer sømanden psykisk, en personlighedsforandring, om man vil. Han bliver ”psyko-socialt syg” eller ”psyko-socialt handicappet”. Det er barske ord, men det er for at bøj det i neon. Den isolation, ensomhed og ensformighed han føler ombord, bliver en slags vedvarende tilstand. Når han kommer hjem, ønsker han ikke at deltage i det sociale

liv mere end højst nødvendigt. Han bliver indelukket og tavs, mere end han var i forvejen. Han kommer ikke rigtig ud af den isolationsfølelse. Han bliver måske tilmed apatisk.

### **3. Karakteristik af den danske sømand og hans arbejdsvilkår:**

Den danske sømand, er i manges bevidsthed begrænset til fuglen, der lever det frie liv under eksotiske himmelstrøg, og med en pige i hver en havn. Men virkeligheden er en ganske anden.

Hvad er sømanden da for en? Det vil jeg i det følgende prøve at beskrive:

Sømanden på langfart er karakteriseret ved, at være adskilt fra familie, venner og hjemland i længere perioder ad gangen. Han lever i to forskellige verdener, den til søs, og den hjemme. Han har ofte meget skiftende kolleger, lige som skiftende skibe. Det vil sige både det fysiske og det sociale miljø varierer meget, hvilket han har ingen eller meget ringe indflydelse på. Han har altså ingen faste kolleger, og de få danske kolleger, han måtte have, bor ofte spredt rundt i landet. Han er påvirket af stressende faktorer, som en stor arbejdsmængde, hyppige havneanløb og mangel på søvn. Han må ofte acceptere en elendig kost. Han befinder sig på et meget begrænset areal, som han ikke kan undslippe. Det forstærker selvsagt oplevelsen af konflikter mellem kolleger. Han er der 24 timer i døgnet i hele udmønstringsperioden, som kan være fra 2 til 4 måneder eller mere. Kun sjældent kommer han i land, under de kortvarige havneanløb. Han mærker ensomheden blandt de få mennesker ombord, hvoraf de fleste ofte er fra en meget fremmedartet kultur, og som måske taler skibets sprog (engelsk) meget dårligt. Det er således en international arbejdsplads, dels i kraft af multietniske besætninger, dels i kraft af havneanløb over hele verden, hvor der er et samarbejde med de respektive landes folk og myndigheder. Desuden er besætningernes størrelse blevet kraftigt beskåret, på grund af den hårde konkurrence i erhvervet. Han er underlagt naturens luner, i og med at en tur i hårdt vejr, kan belaste nattesøvnen, og den daglige færden i det hele taget. Han nærer måske bekymring for om skibet (og styrmand/kaptajn) bringer ham sikkert i land. Lige som han er bekymret for piratoverfald og blindpassagerer. Oplevelser med blindpassagerer kan, lige som piratoverfald, være meget skræmmende. Han oplever ulykker, sygdom og død ombord, idet der selvsagt ikke lige er en skadestue rundt om hjørnet. Trods disse moderne teletider, har han forholdsvis ringe muligheder for at kommunikere jævnlige, såvel mundtligt som skriftligt, med familie og venner der hjemme. Hans muligheder for fritidsbeskæftigelse er yderst begrænsede. For navigatørernes vedkommende er der tale om fast skifteholdsarbejde. Til kompensation for alt dette, har sømanden en god lang ferie, der er næsten lige så lang som udmønstringsperioden. Alle disse faktorer, hvordan påvirker de sømanden, og hvad er hans muligheder for at afreagere, eller tale med en selvvalgt fortrolig, til at bearbejde livets genvordigheder? For med til beskrivelsen af sømanden

hører også, at han fortsat er manden med hår på brystet, der ikke klynker over småting. Den bløde mand nåede aldrig ud til søs. Tidligere kunne sømanden afreagere under landlov, det er blevet yderst begrænset i dag. En selvvalgt fortrolig at tale med, er ligeledes begrænset af de mindre besætninger, som ovenfor beskrevet.

Min opfattelse er, at han kun i meget begrænset omfang, får bearbejdet eller afreageret eller hvad behovet nu må være, for at klare disse forhold.

#### **4. Problemformulering:**

Min problemformulering bliver således:

Påvirker sømandens isolerede tilværelse hans personlighed og socialisering, - med andre ord; tager han psykisk skade af sit job?

Hermed har jeg allerede antaget, at han er isoleret i sit job, og jeg formoder at det gør noget ved hans personlighed og evne til socialisering. Med socialisering mener jeg hans evne til at falde ind i samfundet og fungere i det, efter den isolerede periode ombord i skibet.

#### **5. Afgrænsning:**

Jeg forudsætter at sømanden er isoleret, uden at gå nærmere ind i det, vel bevidst om at mange faktorer spiller ind. Lige som jeg ikke går ind i problematikken omkring de multietniske besætninger, andet end at konstatere, at det forstærker ensomhed og isolation. Jeg vil ene og alene se på hvad denne isolerede tilværelse gør ved sømanden. Jeg har med overlæg valgt kvindelige søfolk fra. Dels fordi, de i antal udgør en meget lille del, dels fordi kvinder højst sandsynligt reagerer anderledes på de samme betingelser, end mænd gør, hvilket ligger uden for denne opgaves rammer.

#### **6. Metode:**

Som sømandskone og aktiv i "Sømandskoneforeningen af 1976" har jeg en hel del viden og erfaring omkring sømandens vilkår. Jeg har, som nævnt, længe haft en fornemmelse af, at sømandens arbejdsliv skader ham på sjælen, så jeg er helt klart forudindtaget på baggrund af mine egne erfaringer og antagelser. Men jeg var også meget usikker: ville jeg overhovedet være i stand til at påvise dette "noget", og var det overhovedet eksisterende, eller blot min egen subjektive opfattelse? Og hvis jeg mødte dette fænomen, ville det så kun være tilstede, som svar på min usagte konstatering eller mere direkte påvirkning? Jo mere jeg tænkte over det, jo mere usikker blev jeg. Hvis der overhovedet var noget om snakken, var jeg sikker på, det ville blive svært at få frem, og

måske endda mere end svært. Dels fordi, det er de færreste, der har lyst til at sige - jeg er psykisk skadet af mit job - dels fordi jeg formoder det ofte er uerkendt hos den enkelte. Det overbeviste mig om, at kun via en fortrolig samtale, ville jeg kunne få det frem, og den samtale skulle udover mine spørgsmål, være styret af interviewpersonen og samtalens forløb. Min metode blev derfor det kvalitative interview (2,3), hvor interviewguiden således blev mere vejledende, end en rigid fulgt, guide (se bilag nr. 1 og 2). Jeg har især anvendt Jette Fog: "Med samtalen som udgangspunkt" (2). Jeg valgte allerede tidligt, at ville interviewe både sømanden og hans hustru, idet jeg har en formodning om, at disse forandringer kan være så subtile, at måske kun og netop ægtefællen er den der registrerer dem, fordi det er noget der kommer snigende over tid.

Jeg opstillede følgende kriterier for udvælgelse af sømænd til undersøgelsen:

De skulle sejle i langfart, og det igennem en del år, de skulle være gift/samlevende, og de skulle helst have sejlet med etnisk blandede besætninger. Jeg fandt frem til 3 ægtepar ad tilfældighedens vej, som jeg ikke på forhånd kendte. Det viste sig tilfældigt at være 2 maskinfolk og 1 navigatør. Jeg ville godt have haft 2 af hver, men tiden var ikke til det. Jeg interviewede sømand og sømandskone hver for sig. Jeg valgte at optage samtalerne på bånd. Det gav mig nogle gode lange samtaler med disse mennesker. Disse båndoptagelser har jeg efterfølgende skrevet ud. Under udskrivningen forsvinder tonation, kontaktform, kropssprog og meget andet. Det ligger i stedet implicit i min tolkning, min oplevelse af samtalerne (2). Under udskrivningen fandt jeg diverse faldgruber, misforståelser med mere, som jeg således har taget højde for i min analyse. Så overordnet finder jeg ikke nogen væsentlig confounding, om end jeg ikke er nogen professionel forsker. Samlet set vurderer jeg samtalerne temmelig valide, idet jeg oplevede en god kontakt med interviewpersonerne (2). Samtalernes indhold overraskede mig flere gange, så min forudindtagethed har ikke været for dominerende. Under udskrivningen fik jeg flere ting frem, som jeg i første omgang havde overhørt. Alt sammen meget lærerigt.

### **Etiske overvejelser:**

Hvor meget kunne jeg tillade mig at tolke og analysere på interviewmaterialet? Kunne jeg tillade mig at konkludere noget som interviewpersonen ikke selv ser eller ønsker, og kunne jeg overhovedet være sikker på, der var hold i mit syn på sagen, trods jeg allerede under samtalens forløb fik den opfattelse? Og hvordan ville jeg frasortere mine egne holdninger, så de ikke farvede materialet? Herom skriver Jette Fog blandt andet: "Jeg må være et subjekt sammen med et andet subjekt, være mig-selv-sammen-med-netop-denne-person. Ellers taber interviewet både

pålidelighed og gyldighed” (2: s. 158) og ”De redskaber hun (forskeren) begriber med, er udviklet af og begrænset af den kultur og den historiske epoke, som hun er i.” (2: s. 152)

Jeg var i tvivl om, hvor vidt, det faktum, at jeg selv er del i sømandens verden, var en ulempe eller fordel. Jeg vil vove den påstand, at det viste sig at være en fordel. Det fremgår af interviewmaterialet, at specielt de to hustruer, først sent i interviewet åbner mere op, for hvordan de synes arbejdslivet påvirker deres mand, efter at de har spurgt til mit liv med en sømand. Man kunne sige, at jeg har lagt dem ordene i munden, men det var min klare opfattelse, at det var et spørgsmål om, hvor vidt de kunne forvente en forståelse hos mig, en forståelse, der ikke lod dem alene med denne smertefulde erkendelse. Desuden gav den ene sømand udtryk for det samme, uden at vide noget om mit liv med en sømand. Ulempen kunne dog også være, at mine fordomme ikke forklares og derved lægger et røgslør. Jeg har forsøgt at være bevidst om dette under samtalerne, og kan næppe komme det nærmere. Men her var fordelene klart den vigtigste del af projektet, nemlig at kunne åbne op, og jeg fornemmede et langt stykke, at det netop var min egen baggrund, der åbnede. Jeg tog identifikation med mig, så disse mennesker kunne se, jeg var den jeg udgav mig for. Jeg forklarede, at de er sikret anonymitet og at det kun er mig, der hører optagelserne, som kasseres efter brug (se bilag nr. 1) .

### **Interviewpersonerne:**

De to maskinchef er sejler i danskejede skibe, skibsføreren sejler i udenlandsk ejet skib. Jeg vidste ikke på forhånd, at skibsføreren sejlede i udenlandsk ejet skib, da jeg ikke havde spurgt om det i telefonen. Men jeg vurderede, at om end der er forskel, er lighederne langt større, indenfor det område jeg har taget op. I hans tilfælde ser jeg blot en forstærket tendens, en tendens som også ses i den danske handelsflåde med udflagning og dermed flere udlændinge i skibene, på bekostning af de danske søfolk. Med flere udlændinge i skibene, tvinges danske søfolk over i udenlandske skibe. Af hensyn til anonymiteten, undlader jeg, at beskrive, hvorledes jeg fandt frem til personerne, lige som jeg her bringer de konkrete data i tilfældig rækkefølge:

Alder og sejltid:

Sømand: 51 år og 33 år til søs, hustru: 48 år og sømandskone i 25 år.

Sømand: 56 år og 40 år til søs, hustru: 48 år og sømandskone i 9 år.

Sømand: 57 år og 37 år til søs, hustru: 60 år og sømandskone i 22 år.

Alle tre sejler med flerkulturelle/nationale besætninger. Besætningernes størrelse varierer fra 7 til 13. Besætningernes sammensætning er som følger:

Et skib med 3 danskere, 4 filippinere.

Et skib med 4 danskere, 2 ukrainere, 7 filippinere.

Et skib med 1 dansker, 3 litauere (russere), 1 rumæner, 1 englænder, 2 cap verde.

De sejler med tørlastskibe i fri fart. De har mere eller mindre skiftende kolleger. Hvad angår samme skib er der stor variation: fra forskelligt skib hver gang til samme skib i adskillige år. Sejltiden ligger mellem 3 og 4 måneder, hjemmetiden mellem 2 til 4 ca. Ingen af dem har fast nattevagt ombord. Hvad angår sømandskonerne er eller har de alle tre været udearbejdende. Der er børn i to af ægteskaberne.

Alle har et godt helbred.

## **7. Analyse**

### **Analyse af interviewmateriale:**

Jeg er bevidst om, at interviewene af de tre sømænd og deres hustruer ikke kan anses for at være repræsentative antalsmæssigt. Alligevel finder jeg i interviewene nogle tendenser, som ser mere alarmerende ud, end jeg havde forventet.

Det jeg ser ud af mit materiale, er at enten bliver sømændene menneskesky, og måske angste, eller de får depressioner og frygter at blive sære, og formentlig for alle, at de bliver mere eller mindre apatiske. Muligvis vil man støde på flere påvirkninger ved et større materiale, idet reaktionen ser ud til at afhænge af mennesketype. Den i forvejen lidt indadvendt sømand bliver menneskesky, evt angst - og måske sær? Den udadvendt sømand får depressioner, som dog forsvinder. Spørgsmålet er om den forsvinder helt, for han er "ikke glad", så længe han er ude. Der synes at være en hvis apati hos dem alle, lige som de beskriver træthed. Det kan være led i en depressiv tendens.

De fremhæver ensomheden og isolationen samt ensformigheden som de mest tungtvejende faktorer. En fremhæver bekymringen og risikoen for piratoverfald. Jeg registrerer en angst, der ikke kun går på pirater, men snarere er diffus. Han fremhæver endvidere, det belastende i, at man ikke kan komme hjem til sine forældres begravelse.

Det overraskede mig, at sømanden, i hvert fald i nogen tilfælde, egentlig godt er klar over hvilken effekt, den påvirkning han er udsat for i sit job, har på ham. Men jeg fornemmede helt klart at det er smertefuldt at sætte ord på. Det er ikke noget han råber op om.

Citaterne er ikke personificeret.

*Hvordan er det sociale liv ombord?*

Der er ikke så meget. Det sociale liv, det går ud på at se videofilm om aftenen, og nogen gange så spiller vi lidt kort, og nogen gange så, vi har sådan et trivial pursuit, så spiller vi det. Men det er meget sjældent, for det gider jeg simpelthen ikke. For så slænger man sig hen i en stol og så ser jeg en film.. Det der store sociale liv, det har vi sgu ikke... Der er jo lidt, men folk de... de er jo trætte. Er det hårdt vejr, så er de endnu mere trætte, så får de ikke sovet om natten, så går de op og lægger sig.

Trætheden nævnes flere gange af sømændene og hustruerne, både som et fænomen ude og som et fænomen i de første en til tre uger efter hjemkomsten. Jeg tolkede det som en kedsomhedsfaktor og en form for apati, i lige så høj grad som, eller snarere mere end, et udtryk for fysisk træthed. Det bliver også beskrevet som; ”man er ikke glad”. Så måske er det også et udtryk for en mindre depressiv tilstand?

*Synes du, du overkommer det samme, når du er hjemme, som du gjorde for f.eks. 10 år siden?*

Nej.

*Hvad tror du det skyldes?*

Det ved jeg ikke. Der er mange ting jeg skulle have lavet, men jeg kan ikke komme i gang. Jeg synes ikke jeg har lyst.

*Det får du af og til mulighed for? (en tur i land)*

Det forekommer, ja. I hvert fald, hvis vejret ikke er for dårligt, så kan jeg gå mig en tur, men jeg ved ikke rigtig, jeg synes ikke man... man er ikke glad, man er ikke i godt humør.. du ved, Gud, hvor har vi det godt ikke, nej, det har man ikke, man går bare der... nå, ja ja, så gik den dag, altså det er ikke... det er noget der skal overstås.

Jeg har også tit alene, gået mig en tur op, og så har jeg ringet hjem, og så godnat og så traske hele vejen tilbage igen, så har jeg været ude og røre mig, det er sådan en udflugt på 1½ times tid, og det er der egentlig ikke meget ved, man føler Gud, hvor man spilder tiden, for søren da, altså man er ikke træt, man er heller ikke det modsatte, så kan man bare gå hjem igen, og sidde og kigge i et eller andet ikke, det er jo...

...det betyder altså meget at man sådan rent mentalt spiller sammen, selvom danskere og englændere, de ligger rimelig tæt på hinanden, det må man nok sige... hvor man lige som mentalt fungerer bedre sammen. Altså det der med at stoppe en united nation crew sammen der... alle går og lider under det. Det er ikke bare undertegnede, man kan mærke det på de andre også, og.. vi prøver da at være høflige over for hinanden, og det er vi da også, men.. man kan mærke det, man kan mærke de andre folk bliver rastløse, de ligger og flyder mærkelige steder, så ser de lidt af en film i fjernsynet, så går de igen og lader den stå og larme der nede, og alt det der... det er i hvert fald efter min mening et typisk tegn på at man vantrives temmelig meget, rigtig dårligt...

Sømanden er både fysisk og psykisk isoleret. Fysisk af skibets rammer, og psykisk af ringe kontakt med omverdenen. Det forstærkes af de få mennesker og/eller kulturelt meget forskellige mennesker ombord, som ofte er nye ansigter hver gang.

..Det er da helt sikkert, du er da isoleret. Du.. at være på sådan et skib i dag, det er jo.. dem der sidder i et åbent fængsel, de har det jo egentlig bedre. Fordi du er jo isoleret, du kan jo ikke en skid, andet end.. ja, du har det skib at være på, og så kan du så være heldig når du kommer om i land, at du lige kan få lov at gå et par timer. Ellers er du altså spærret inde på et begrænset område.

Hustruen til denne sømand, bekræftede hans gode helbred, og ikke mindst at han er psykisk stærk, og at han trives og ikke ønsker job i land, alligevel siger hun sidst i samtalen:

... ønske for hans job?... at han ville blive gladere for det, for jeg skal sige dig..., han hader egentlig at sejle, for det siger han tit: Han hader det! Men han kunne jo så heller ikke tænke sig det der 7 til 4 job... Men det er sådan når han kommer hjem, når der er gået en tre fire dage, så siger han, eyhh, jeg tager ikke ud at sejle igen.

Så den største ulempe er måske i virkeligheden det, at man er adskilt fra familien?

Ja, det tror jeg helt sikkert det er. Når du ligger der ude i Stillehavet, så er du altså isoleret fra alting, og man kan ikke følge med i en skid, selvom du får de der aviser engang imellem... det irriterer mig også, at man kan overhovedet ikke følge med i noget som helst.. Man aner ikke hvad der sker rundt om i den store verden, det gør man ikke. Jeg kan huske da jeg kom hjem engang, det er mange år siden, det var dengang de sprang i luften derovre ved Tjernoby. Jeg anede jo ikke en skid om det, og det var sket mens vi lå midt ude på Atlanten. Så kommer man hjem, og så hører man sådan noget. Det er jo chokerende, synes jeg.

*Men der er en ting, jeg ikke helt forstår, fordi du siger at du har det godt, og du trives godt med dit job, og når jeg så spørger dig, om der var noget du kunne tænke dig anderledes, så kunne det godt være et helt andet job?*

Jamen, det kan da godt blive ensformigt, ikke, og det samme og det samme og det samme år ud og år ind.

Sømanden her ovenfor fastholdt et lang stykke hen ad vejen en positiv indstilling, men kom pludselig med et vredesudbrud, da dette slap ud.

Jeg fornemmede her en smerte der er fastlåst, fordi sømanden (sømandene) ikke på nogen måde kan se, hvordan det nogen sinde kan blive bedre, og han havde heller ingen forslag til forbedring, andet end flere danskere ombord, hvilket han ved er urealistisk. Han ser heller ikke muligheder i hvordan han kan gøre det bedre for sig selv.

*Hvad tænker du så, når du går ombord i sådan et skib.. glæder du dig til at møde nogle nye mennesker, eller..?*

Nej, jeg gør ej, jeg skal bare ud og have det overstået, det har jeg grebet mig selv i, at jeg bliver enormt deprimeret, når jeg skal af sted hjemmefra, altså ikke fordi det at man rejser, men det at man skal ud i det der... det der... og hvor hele ens tilværelse skal stilles på nåle, ikke fordi man skal stille sig op, for det kan jeg sagtens gøre, men jeg bliver bare enormt deprimeret, sådan en otte ti dage, så forsvinder det lige pludselig igen. .. Det er når jeg er landet på stedet der ude, det er egentlig ikke når jeg tager af sted.

..Men det er blevet så ringe og.. så menneskefjendsk på en eller anden måde.

Denne sømand er ellers en meget udadvendt natur, og havde førhen altid fundet det interessant at lære nye mennesker at kende. Alligevel er han så generet af depression, at han på et tidspunkt spurgte sin læge, om han kunne få noget for det.

*Hvordan vil du beskrive dit helbred?*

Godt. Men jeg er en følsom sjæl over for det dårlige liv der ude, og det er det, der giver depression, nu skal man ned i det der triste igen, for det er vel det, der er i vejen, og jeg... jeg har snakket lidt med kolleger om det, det er det samme alle steder, man har det skidt med det, sådan vil jeg nok sige det, for jeg synes selv, som jeg siger.. mit blodtryk, det er som en cykelrytter på 20 år, sagde en læge, sidste år, så jeg...

*Hvad synes du sømandslivet har gjort ved dig, som menneske?*

Som menneske.. jeg har lært en masse, menneskekundskab ud over alle grænser, jeg har været sammen med mange tusind mennesker, også fordi det interesserer mig, det mener jeg, det skal gøre, især som skibsfører, altså man bliver sådan lidt af en lommepsykolog på mange måder..

Den her nævnte sømand er udadvendt, er interesseret i sine medmennesker, er bevidst om faren ved erhvervet - at man kan blive sær - gør alt for at holde sig orienteret, tager med familie og venner til fest, rejser med mere, selvom han egentlig helst blev hjemme, behøver at have ånden over sig, for at komme i gang med noget der hjemme, og så får han depression af at komme ombord. Han ved godt hvorfor, og forsøger at modarbejde det. Han ved han skal genfinde sig selv, når han kommer hjem, og mener bestemt det lykkes. Hustruen mærker ingen forskel, sikkert fordi hun har nok i sit eget "rædselsfulde" job, og er måske lidt træt af at høre den samme sang igen og igen, og hun får måske den samme sang igen og igen, fordi det ikke lykkes sømanden helt at ryste skibets isolation af sig??. De er begge lige magtesløse.

*Så du har medlidenhed med ham?*

Ja, det har jeg da. Men det er bare.... det er lige som om, de skal ynkes! Det er altså også slemt på landjorden.

Man kan indvende at det psykiske arbejdsmiljø til søs ikke er værre end på land. Der er bare den afgørende forskel, at i land, der kommer man hjem til sig selv, hver dag (for det meste), hvor der til søs, ikke er nogen flugtvej! Man er i det 24 timer hver dag, og det er nok her skaden sætter ind. Desuden har de fleste på land faste kolleger, og der er oftest overvægt af danskere.

*Hvad gør det ved én, tror du? (isolation blandt flere)*

.. Det gør nok det, at hvis man ikke passer kummerlig godt på, så bliver man sær, altså rigtig... man bliver underlig... egoistisk.

*Kan du beskrive det det nærmere?*

... altså man mener selv, at man har et... man ved meget mere om alting, man bliver meget kritisk overfor mange ting, man er ikke særlig fleksibel, og det kan være alt, det kan være regeringen der hjemme og det kan være.. ja, det kan være næsten hvad det skal være, man er simpelthen så skide klog på alting, og i virkeligheden så aner man ikke en pind om det, man har et... det er en facade man bygger op, for lige som at forsvare sig selv mod noget usikkerhed, stor usikkerhed, man bliver nemlig usikker.

*Hvorfor bliver man usikker, tror du?*

Det er fordi man ikke er i stand til at følge med i hvad der sker, det tror jeg nok.

... og det har vi da snakket om, vi skal passe på, vores cirkler ikke bliver for snævre.

*Ser du meget nyheder, når du kommer hjem?*

Ja, det gør jeg. Jeg ser nyheder hele tiden, og hører nyheder. Det første jeg gør hver morgen, så går jeg ind og starter computeren og kigger aviser igennem, og så ser jeg CNN og danske nyheder og radio også.

Vi har alle et behov for at være en del af et samfund eller et fællesskab, et sted med tilknytning og fælles referenceramme, som er med til at give livet mening. Lige som vi har et behov for at vide, hvad der sker omkring os. Men sømanden har mistet det fællesskab, der førhen var i skibene, og som formentlig kompenserede for afsavnene. Den ringe nyhedsformidling samt kontakt med familien virker derfor så meget stærkere. Måske fordi der ikke er noget ombord, der giver mening? Det skaber usikkerhed, og depression, som den isolerede fange, der udelukkes fra fællesskabet.

*Hvordan er det så at komme hjem, og at være hjemme?*

Det skal jeg jo så vænne mig til,. For man skal jo lige omstille sig.

*Hvad er det man skal vænne sig til, synes du?*

Det ved jeg ikke, jeg ved bare, jeg skal omstille mig. Du har jo to, det er jo to vidt forskellige hjem du har, ikke. Når jeg kommer ombord i et skib, så skal jeg også omstille mig. Der går jo i hvert fald en uge, før jeg har omstillet mig.

*Så det er lettere at omstille sig, når man kommer hjem, synes du?*

Når jeg kommer hjem, så den første uge, der ligger jeg bare på ryggen og slapper af, og laver ikke en skid overhovedet.

*Hvad så hvis du kommer hjem om mandagen, og så siger konen, i morgen, der skal vi til dit og dat og...*

Det gør jeg ikke.

*Det gør du ikke?*

Det gør jeg i hvert fald ikke. Jeg tager ikke nogen steder den første uge, det er helt sikkert.

*Jamen, nu har tante Olga altså 80 års fødselsdag..*

Ja, det ved jeg ikke, det gør jeg ikke.

*Det gør du ikke?*

Nej, det gør jeg dæleme ikke.

*Hvad er det, der gør det, tror du?*

Jamen, det er når du kommer hjem, så vil du bare være hjemme. Det er det du har gået og set frem til i 3 måneder, ikke. Man glæder sig jo som et lille barn til at komme hjem.

...Vi har jo nogen gode venner, vi kommer sammen med. Dem mødes vi jo så sammen med engang imellem. Men altså, jeg har ikke nogen stor omgangskreds, og det er jo nok fordi at man sejler sådan som jeg gør, altså man kan jo godt gå hen og blive lidt indadvendt, det bliver man, det er jeg helt sikker på. Det bliver man. Det der med mange mennesker, det gider jeg ikke. Jeg gider heller ikke komme ned i en eller anden åndssvag forretning, og der er fyldt med mennesker, det har jeg ikke lyst til. Men det er simpelthen fordi, man er vant til at gå der....

*....i et lille lukket samfund?..*

Ja, ja. Det er jeg sikker på. Fordi min kone, hun er meget udadvendt, og det er jeg i hvert fald ikke, og det skyldes sikkert nok, at jeg har sejlet i så mange år. Det er jeg sikker på. ... Jeg gider simpelthen ikke, i det hele taget store fødselsdage og store sammenkomster, det har jeg ikke lyst til.

Den her nævnte hustru fortæller:

..Og så plejer jeg gerne at ringe til rederiet, hvornår han kommer og hvad fly, fordi så henter vi ham gerne, for han hader at skal med det der tog, og alle de der fremmede mennesker, lad mig komme ud i bilen og hjem, yes!

Sømanden skal restitueres ved hjemkomst, hvor der skal være fred og ro, og uden krav, i en periode på en til tre uger.

Hustruen til denne sømand fortæller, at han altid har været en lukket type. De 14 dage, det tager ham at omstille sig (for det tager 14 dage, siger hun), betegner hun som jetlag. Hun har tilpasset sig dette mønster. Lige som hun har tilpasset sig, at han ønsker at fastholde samme spisetider og kaffepauser, som han har til søs. Jeg fornemmer, at det er smertefuldt at erkende, at ens livsledsager måske har taget skade af sit job. Hun siger selv flere gange, at man finder så mange forklaringer. Om end hun har tilpasset sig, går det hende på, at han ikke er meget for at møde nye mennesker.

... Det er lige som om kropssproget det afslører ham, ikke. Han ser ikke rar og imødekommende ud...

*Det er måske lidt den der holdning, hold mig fra livet?*

Ja! Sådan kan jeg godt opfatte ham. Selvfølgelig vi andre kender ham, og ved at sådan er han ikke. Men jeg tror da, der er mange der opfatter ham sådan, vor Herre bevares!..

Denne sømand har nok altid været lidt den indadvendte type, men han betoner selv at man bliver indadvendt, så det forværres helt sikkert, hvilket hustruen også bekræfter. Indadvendtheden udvikler sig til menneskeskyhed. Denne menneskeskyhed sætter sig i hans kropssprog, det vil sige, den internaliseres. Primært er den måske for at beskytte sig selv, sekundært forværrer den vel netop denne tilstand. Han er isoleret og isolerer sig selv. Det bliver en ond cirkel. Dette til trods for, at han også kan fortælle om et godt og interessant samvær med en udenlandsk kollega, som han har været så heldig, at være sammen med på 2 udmønstringer.

*En sømand, hvad er han for én? Hvis du skulle beskrive en sømand?*

Det er helt sikkert, der er mange gamle, mange søfolk, der har sejlet i mange år, der bliver sæere, men det skyldes nok at de bliver indadvendte, at de har gået der for sig selv i så mange år. Men det er da ikke alle, der bliver sådan. Jeg har sgu´ da været sammen med mange af de der, rigtig mange endda. Der er mange af de der, der får nogen forstokkede ideer, og så skal det være sådan, og så bliver det sådan. Man kan ikke diskutere fornuft med sådan nogen mennesker der, det er nogen der har sejlet i mange år. Det kan ikke undgås andet end det påvirker folk i en eller anden retning, og nogen gange, så er det måske nok i en meget negativ retning. Men det er jo forskelligt, det er jo ikke alle der bliver sådan. Det var nok værre i gamle dage, hvor folk var ude at sejle i så lang tid som de var. Der er jo mange, de når jo at komme hjem efter de 3 måneder, nogen de sejler kun 2 måneder, de når jo ikke... de når jo at lægge det der af inden de... inden de... inden det sætter sig, hvis man kan sige det.

Jeg oplevede en tvivl eller usikkerhed om, hvor vidt han selv (og de andre) mener, det virkelig lykkes sømanden at lægge det fra sig, inden det sætter sig. En usikkerhed, som det er over ordentligt svært, og formentlig smertefuldt, at erkende eller sætte ord på, når det gælder én selv. Sømanden må resocialiseres, - vænne sig til et pulserende samfund - , hver gang han kommer hjem. Noget tyder på, at det ikke rigtig lykkes.

En anden indadvendt sømand:

*Du tænker ikke over, om det er ensomt? (arbejder alene på sit område)*

Nej, det gør jeg ikke. Jeg synes jeg har det bedst sådan der.

..(om at have nære venner): ... Jamen, jeg er.. jeg er ikke den, der sådan åbner mig, det har jeg aldrig været..

*Det har du aldrig været?*

Nej, jeg er ikke den, der skal have krisehjælp og.. støtte, det.. altså, det klarer jeg selv.

Hustruen fortæller at han har brug for en til to uger til at omstille sig i, hvor han helst skal have fred og ro (ingen gæster!), og at han har det som alle andre søfolk, hun kender til: de er ikke meget for at møde nye mennesker. Hun siger flere gange, at "man skal bare lade dem gå selv, når man kan

mærke at der er noget". Hun synes han er blevet en mere nervøs mand, selv fortæller han, at han havde et nervøst hjerte og tendens til mavesår som ung. Ellers fastholder han, at være glad for sit job, trods han erkender, at der nok er mange, der ikke har det godt til søs. Men i samme åndedrag, siger han, at der er jo så mange der er arbejdsløse, så han er taknemlig for at han har et arbejde. Da han fortæller om piratoverfald, registrerer jeg en angst, der ikke kun er begrænset til frygten for overfald. Men en angst, der er blevet mere diffus.

Alle udtrykte behov for mere og bedre kontakt til hjemmet, og understregede den betydning det har for deres trivsel. Men også et godt solidt hjemland understreges som vigtigt.

*Hvad er de optimale forhold for at genfinde sig selv, når man kommer hjem?*

Det er at have den rigtige kone, og.. ja, nu har jeg været gift to gange, første gang, det var altså svært, jo, der skal være noget forståelse for det, også fra den anden side, det skal der. Min første kone, hun var en hård banan, der var jo altså en lang liste over alt det, der skulle laves, og ved du hvad, hvis du har ligget der og sejlet vintersejlad i Middelhavet i 4 måneder, så skal du nok lige have lov at ryste hovedet engang inden man kommer hjem, altså skal vi sige det sådan, hvor partneren ikke kører for hårdt på én lige i starten.

I samtlige interviews gik det igen, at der sker en tilpasning ægtefællerne imellem, hvilket ikke er specielt i sig selv. Men det forekom at være en nødvendighed, en forudsætning for samlivet. Det er det nok i så mange andre ægteskaber. Men her går det på behovet for selskabelighed eller ikke, udadvendthed eller ikke. I de to familier var det tydeligvis hustruen, der tilpassede sig, mens det i den tredje var manden, der tilpassede sig.

*Men du er alligevel blevet på søen. Hvorfor er du det, tror du?*

Det ved jeg ikke. Jeg har aldrig prøvet at have et job fra 7 til 4, efter at jeg kom ud at sejle. Og det tror jeg ikke, jeg kunne tænke mig. Det er nok det, det er nok én af grundene.

Alle tre talte om et job i land, i en eller anden form. Men jeg fornemmede hos de to "indadvendte" en bekymring for, om de overhovedet ville kunne fungere i et 7 til 4 job i land. De fremhæver dog også "den gode lange ferie", hvor de "kan gøre hvad de vil", - i modsætning til livet ombord! Det er nærliggende at tro, at de ville være udfarende i hjemmeperioden, efter en isoleret periode, men det er lige omvendt. De vil helst være hjemme.

*Og da han var ung, kunne han godt tage med til tante Olgas 80 års fødselsdag uden at protestere..?*

Ja, ja, det vil jeg nok mene. Det vil jeg nok mene... Men du ved, man skyder det jo altid hen i noget andet, og siger at, jamen det er fordi han har været væk og er gået glip af TV-avis, og han vil gerne ind og... sidde i sin stol og se fjernsyn... og.. århhh...!

Apatien sætter sine begrænsninger for livsudfoldelse, og det er vanskeligt at gennemskue, både for sig selv og ens nærmeste.

### **Sammenligning med isolationsfanger:**

Selvom søfolk umiddelbart ikke har helt samme symptomkompleks som isolationsfanger udvikler, er det relevant at se på isolations virkninger, idet der er visse sammenfald.

Når man taler om isolation, skelner man mellem 3 former for isolation:

1. Sensorisk isolation, hvor der er tale om en reduktion i forskelligt omfang af de stimuli, der rammer vore sanseorganer.
2. Perceptuel isolation, hvor sanseorganerne nok stimuleres, men der er tale om ustrukturerede eller samme ensartede sansestimuli.
3. Social isolation, hvor antallet af de daglige menneskelige kontakter er betydeligt nedsat eller eventuelt helt ophørt. (4)

Søfolk lider under social isolation i deres job, med den begrænsede menneskelige kontakt, de har, og som de ikke har nogen indflydelse på. I visse tilfælde lider de også under perceptuel og sensorisk isolation, med f.eks. samme smagløse mad hver dag og samme uinspirerende fysiske omgivelser.

Under symptomer hos isolationsfanger ses blandt andet depression, apati, angst og indadvendthed, sådan som jeg finder det hos søfolkene (4,5). Sømandens situation kan stort set sammenlignes med lettere isolation, som ifølge Inge Lunde (4) kan accepteres i maksimum 3 uger, der ud over må man tale om tortur. Fanger der har været udsat for selv hård fysisk tortur, finder isolation værre end den fysiske tortur (4).

Det er kendt at netop den sociale deprivation (6) er den del af isolationskomplekset, der giver de voldsomste følger, og følgerne ses i mange år efter. Hos norske søfolk der deltog i konvojsejlsads under krigen (6) fandt man bl.a. træthed, rastløshed, tendens til at isolere sig socialt, depression og angst. Den konstante dødstrussel var den ene faktor, for udvikling af symptomerne, isolation og

afsavn fra oprindeligt tilhørsforhold, var den anden faktor. Men også hos isolerede smittefarlige patienter, har man fundet lignende symptomatologi (6).

Under det kroniske isolationssyndrom ses en uforklarlig træthed, uforklarlig, fordi de hverken bevæger sig fysisk eller foretager sig noget, og nogle bliver apatiske, hvor de ligger på sengen døgnet rundt (6). De sociale eftervirkninger hos isolationsfanger viser sig specielt i menneskeskyhed og nærmest angst for samvær og følelsesmæssig nærhed med andre, i den grad at de ofte frivilligt fortsætter isolationen. Denne invalidering kan vare år efter et isolationsophold. De isolerede forsøger ofte at skjule, hvor dårligt de har det. Isolation forringer fysisk og psykisk sundhed i alvorlig grad. Det er intet under, at sømanden, der gang på gang, vender tilbage til sin isolation ombord, udvikler lignende symptomer.

### **Øvrige undersøgelser og kommentarer hertil:**

Flere forskere, der har forsket i sansemæssig og social deprivation og følgevirkningerne heraf, ”konstaterer samstemmende en isolationssymptomatologi, der viser, at voksne velfungerende menneskers funktionsniveau forandres under deprivation. Personernes identitetsoplevelse ændres, og sindslidelser af depressiv og psykotisk karakter er almindelige.” (6: s.112) Forklaringen på den usikkerhed, sømanden beskriver, skal nok findes heri. Det samme gælder selvsagt hans depression og angst. Lige som det nok er forklaringen på det følgende:

Fra undersøgelser blandt søfolk, har man fundet mere udbredt tendens til psykiske lidelser end hos sammenlignelige grupper i land, lige som man har fundet højere selvmordsfrekvens. Søfolk der har suicideret, har ofte skiftet job forinden. Det skal ses i lyset af en aktiv selektion, via de lovbehandlede sundhedsundersøgelser hos søfartslæger (7).

Søfartens Arbejdsmiljøråd lavede i 1995 en undersøgelse blandt 128 sømandskoner, hvor 88% mener, at sømandens arbejde påvirker hans psykiske helbred (8).

Under arbejdet med denne opgave, har min egen sømand stået model til mange spørgsmål, og da jeg en dag spurgte ham: ”føler du ubehag ved at være sammen med andre (ud over familien)” (4) svarede han: ”nej, men der er altid lige som et lille hegn imellem”.

Det vides at social støtte i arbejdssituationen og hjemmet har stor betydning for den enkeltes trivsel og sundhed, idet ensomhed forværrer ikke blot tendens til psykiske forstyrrelser, men også til fysiske, i form af hjerte-karlidelser (9,10,11). Så når man taler om sømandens tobaksforbrug med mere (12), må man samtidig medinddrage hans isolerede tilværelse, idet den ganske givet har lige så stor betydning. Jagten på livsstilssygdommene og den misforståede sundhedsfremme, hvor man

vil ændre livsstilsfaktorerne, kan i sin yderste konsekvens forværre sømandens situation, idet han så "fratages" den smule fornøjelse han måtte have tilbage ombord i skibene, eksempelvis tobak og alkohol i acceptable mængder. Dermed ikke sagt at tobak og alkohol er uskadeligt, men at en ensidig fokusering ikke forbedrer noget. Undersøgelser har vist, at grupper som er socialt eller kulturelt mobile (flytter ofte, pendler eller emigrerer) har høj forekomst af hjerte-karsygdomme, depressioner, lungecancer og sarkomer (13). Man må altså nødvendigvis medinddrage isolationens påvirkning, i udarbejdelse af handlingsplaner for sømandens sundhed.

Søfolk er dobbelt isolerede, fordi de på en og samme tid føler sig alene, og er langt væk fra deres hjem/familie. Efter lang tids isolation får man problemer med at passe ind i virkelighedens verden på land, hvor det bliver vanskeligt at gå på et offentligt kontor, for man synes ikke man kan forklare sig. Det kræver jo at man følger med. Der sker en opsplitning mellem to universer, der er umulige at integrere (14).

Menneskelig kontakt er meget mere end et trivielt eller tilfældigt aspekt af vores helbred. I mange tilfælde er den det centrale problem (10).

Det er nærliggende at spørge hvorfor sømanden ikke gør noget for at ændre på situationen. Men heri ligger en selvforstærkende effekt, idet den sociale isolation udgør en fremmedgørelse af det enkelte individ. Denne fremmedgørelse bevirker at han føler, han intet kan gøre, situationen er ude af hans kontrol og han føler sig "fanget" eller "i en trædemølle". Han ser sig ude af stand til at gøre noget ved det, og efterhånden bliver det vanskeligt for ham at svare på spørgsmålet: "Hvem er jeg?". (15,16). I den situation er det selvsagt svært at ændre på tingenes tilstand.

## **8. Opsummering:**

Sømanden lider under den stigende isolation ombord, og det i den grad at det ikke lykkes ham at restituere og resocialisere sig fuldt i sine ellers lange ferier.

Han passer sit arbejde, men der ud over, føler han sig træt, har ikke lyst til noget, gider ikke, er ikke glad. Selv når han gør noget for sig selv, eksempelvis en tur i land, føler han egentlig bare det er tidsspilde. I sin ferie må han; have ånden over sig, for at få lavet noget, eller; han får ikke lavet noget ved det alligevel. Med andre ord apatisk.

Sømanden afskyr store menneskemængder, store familiefester, folk han ikke kender, han har ingen rejselyst, selv en tur med et regionalt tog er en pestilens, og han vil helst bare være hjemme med sin kernefamilie. Hans kropssprog beder nærmest folk om at holde sig væk fra ham. Med andre ord, han bliver menneskesky. Endvidere udvikler han tilsyneladende angst.

Sømanden vantrives, af og til hader han at være ombord, det er bare noget der skal overstås, han bliver nervøs, lider under ensformigheden, får depressioner. Det er blevet menneskefjendsk ombord i skibene. Alle lider under utilstrækkelig kontakt med omverdenen, både i form af kontakt til familien og i form af ordentlig nyhedsdækning, hvilket gør sømanden usikker. En usikkerhed som han bygger en facade op omkring. Sømanden frygter at blive sær. Han skal omstille sig mellem to vidt forskellige hjem/verdener, hver gang han skifter mellem skib og hjem. For at kunne restituere sig, kræves den rigtige hustru, baglandet skal være i orden.

Sømandens største ønske, er at der er så mange mennesker, så han kan fornemme liv ombord. Her iblandt flertal af danskere. Det fremhæves at to danskere er for lidt.

Der er altså ikke meget tvivl om, at sømandens isolerede tilværelse til søs, har en negativ påvirkning på hans sind, og at forklaringen skal findes i det isolerede og menneskefjendske miljø ombord i skibene. Lige som, der heller ikke er tvivl om, at hans evne til socialisering, eller rettere resocialisering, begrænses proportionelt med hans tid på havet. Og at denne begrænsede evne til socialisering skyldes en gradvist udviklende menneskeskyhed og måske angst, forårsaget af isolation ombord. Man kunne forvente at de lange ferier kunne udbedre denne "skade". Men hvor man ville forvente at sømanden ville være socialt mere udadvendt i sin ferie, for at kompensere for det manglende sociale liv ombord, så gør han det modsatte: han isolerer sig. Ganske som isolationsfanger gør. Under mine interviews registrerede jeg, en ubevidst tendens til at skjule, hvor dårligt sømanden har det, og det både hos ham og hustruen. Det var "andre" søfolk, der blev beskrevet som sære og rastløse, hvor jeg fornemmede en frygt for selv at blive (eller være?) det. Og hustruen havde "så mange forklaringer". Altså en tendens til at skjule problemerne, som også ses hos isolationsfanger.

I sømandsmiljøet er der en tendens til, både for sømanden og for sømandskonen, at denne her specielle livsform er man umiddelbart tilfredse med, og ønsker sig ikke noget andet. Men det gør bare, at de negative sider der er, dem er der ingen uden for miljøet der forstår, og det bevirker, at man finder en masse forklaringer på de fænomener som alligevel generer på den ene eller den anden måde. Forklaringer som vel og mærke er umiddelbare og ikke giver anledning til større refleksion over årsag og mulige løsninger. De ser ikke dagens lys med rette fortegn, og på den måde bliver de ved at spænde ben. Kun ved at få dem kaldt ved rette navn, få det erkendt og bevidstgjort kan der gøres noget ved det. Det må være vejen frem.

## **9. Konklusion:**

Intentionen med denne opgave var at få blotlagt det ”noget”, som sømandens isolerede tilværelse, gør ved ham. Jeg havde den opfattelse, at isolationen forandrer ham psykisk. At han bliver ”psyko-socialt handicappet”. Jeg mente at han bliver indelukket, tavs, apatisk, ikke ønsker at deltage i det sociale liv mere end højst nødvendigt. At isolationen han føler ombord bliver en slags vedvarende tilstand.

Jeg har fundet alt dette, men dertil også depression, usikkerhed, angst, bekymrethed for at blive sær, og decideret menneskeskyhed. Jeg har fundet, at den resocialisering, der er nødvendig for sømanden, hver gang han kommer hjem, ikke lykkes. Han forbliver i sin isolation. Eller rettere: Skaden er sket. Jeg har fundet sammenhæng med de symptomer sømanden udviser, og de symptomer isolationsfanger udviser.

Jeg har her angivet en række løsningsforslag, men det er ikke lykkedes mig at finde guldkornét i forhold til, hvad der kan gøres. Der mangler viden på dette felt.

## **Løsningsforslag:**

Først og fremmest må vi skabe en åbenhed og erkendelse omkring problemet, siger psykologen(17). Branchen må skabe viden om det for den enkelte sømand. Organisationer og arbejdsgivere må melde ud, at det er altså ikke bare lige sådan at klare det her. Men at det kan være svært at forvalte et almindeligt liv på grund af isolationens virkninger. Først gennem en øget bevidsthed omkring problemet, kan vi gøre noget ved det. Det er formentlig ikke helt enkelt, idet den danske sømand stadig har hår på brystet. Så om end han medgiver at det psykiske arbejdsmiljø til søs er dårligt (18), så har han næppe lyst til at erkende, at han tager psykisk skade af sit job. Det kræver en vis form for fingerspidsfornemmelse at gøre det alment kendt og anerkendt. Agtpågivenhed er påkrævet, så vi ikke ender lidt som man gjorde med malersyndromet: ”Nå, de var nok dumme i forvejen”! Men det kræver også en bevidsthed om, at det for os ”landkrabber”, er svært at sætte sig ind i hvordan det er, og dermed hvad der skal til. Det kræver dialog mellem begge grupper af ”eksperter”. Den gruppe, der er eksperter i, hvordan livet er til søs: søfolk, og den gruppe, der gerne vil forbedre arbejdsmiljøet til søs, dvs. Søfartens Arbejdsmiljøråd, Søfartsstyrelsen, rederierne, organisationerne med flere.

Dernæst ligger det lige for, at stille krav om flere danskere ombord. Mange vil indvende, at kravet om flere danskere er urealistisk, idet de udenlandske søfolk er kommet for at blive, eftersom de er

billig arbejdskraft. Men der er dog et par danske rederier, der anvender udelukkende danske søfolk, og de har eksisteret i flere år.

Krav om bedre mulighed for ture i land. At man lægger til kaj, i stedet for at ligge på reden, så besætningen får mulighed for at opleve noget andet.

Stille bedre faciliteter til fritidsbeskæftigelse ombord, motionsredskaber med mere. Måske cykler til ture i land.

Kosten ombord har en stor betydning, dels i kraft af madoplevelsen alene, dels i form af det sociale element, der ligger i at spise sammen. Fra arktiske ekspeditioner har man erfaret, at et forlænget måltid gjorde meget for mandskabets psykiske velbefindende. Men det var vigtigt at ingen følte noget "kunstigt" eller påtvunget ved det (19). Ombord i skibene spises ofte meget forskudt på grund af arbejdets tilrettelæggelse. En indsats, hvor man satser på at besætningen har bedre mulighed for at spise sammen, og hvor man sikrer der kommer velkvalificerede kokke ombord, er påkrævet. Kokkene skal ikke blot være gode til at lave mad, men også kvalificeres yderligere til at varetage den funktion, de allerede har i de fleste skibe, nemlig et socialt midtpunkt i skibet.

Man må i langt højere grad forsøge at føre en bemandingspolitik, hvor man sørger for at få de samme søfolk ud til de samme skibe, så der i langt højere grad er gengangere blandt besætningen, end det er tilfældet. Det vil sige, så vidt muligt faste besætninger.

Man må skabe bedre og billigere mulighed for kontakt til hjemmet, samt sørge for bedre nyhedsformidling og postleverance. Erhvervet må gøre sig klart at, dette er aldeles vigtigt for sømandens psykiske velbefindende.

Optimale muligheder for medsejladser (for hustru og evt børn).

Hvad kan den enkelte sømand gøre for at modvirke isolationens påvirkning?

Det er nærmest umuligt at finde litteratur om det. Selv på Seafarers International Research Centre ved Cardiff University (20) kender man ikke litteratur der belyser dette aspekt.

Ifølge Rehabiliteringscenteret for torturofre (22), kan man skabe netværk og selvhjælpsgrupper, samt være opmærksom på faresignaler. Det kan måske overføres til søfarten, på dens egne betingelser. Erhvervet kan skabe kurser i psykoeducation, som man gør på Rehabiliteringscenteret.

Jeg har overvejet følgende, mest i mangel af et bedre (ordentligt) bud:

Er det en ide at "tvinge" sig selv til mere personlig kontakt med besætningsmedlemmer?

"Tvinge" sig selv til mere sociale kontakter i ferien?

At indrette sit hjem til søs mere personligt?

Selv gøre mere ved kontakten til hjemmet?

Gå i land så ofte det er muligt, trods lysten måske mangler?

Men først og fremmest tage fat på diskussionen ombord og i fagforeningerne: Hvad gør det her ved mig, og hvad kan jeg gøre for mig selv og mine kolleger? Det bedste forslag er givet det, der kommer fra den, der kender konsekvenserne på egen krop og eget sind. Men da isolationens virkninger, som her beskrevet, blandt andet gør at man ser sig ude af stand til, at gøre noget ved det, tror jeg man skal medinddrage psykologer.

**Formidling:**

Jeg har, som nævnt, under arbejdet med denne opgave, talt med flere sagkyndige personer indenfor branchen. Alle har vist interesse for projektet, og nogle har bedt om en kopi af opgaven. Det vil de få efter godkendelsen. Endvidere har jeg tænkt mig, at kontakte de øvrige instanser i branchen med henblik på at få dette formidlet og gjort alment, sådan så det kan komme den almindelige sømand til gavn.

## **10. Litteraturliste**

### **Anvendt litteratur og kilder:**

1. Søfartens Arbejdsmiljøråd. *Fokus på psykisk arbejdsmiljø*. SøSikker. Nr. 2 –Juni 2002.
2. Fog, Jette. *Med samtalen som udgangspunkt. Det kvalitative forskningsinterview*. Akademisk Forlag 1994.
3. Launsø, Laila og Rieper, Olaf. *Forskning om og med mennesker. Forskningstyper og forskningsmetoder i samfundsforskningen*. Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck 1995.
4. Lunde, Inge. *Isolation – Hvad er det? Isolation – Er det tortur?* The International Rehabilitation Council for Torture Victims. København 1980.
5. Jørgensen, Finn. *Isolationssyndromer*. Ugeskrift for Læger. 1990-06-11. vol. 152, no. 24 p. 1755.
6. Amnesty International Dansk Forlag 1983. *Umenneskelighedens ansigter. Temabog om tortur*.
7. Jepsen, Jørgen. Jensen, Olaf. Hansen, Henrik. Vanggaard, Leif. Nielsen, Per. Kristensen, Søren. *Maritim Medicin 1*. Månedsskrift for Praktisk Lægegering. Januar 2001, 79. årgang.
8. Søfartens Arbejdsmiljøråd. *Spørg konen! Spørgeskemaundersøgelse blandt 128 sømandskoner*. SøSikker Nr. 1/95
9. Netterstrøm, Bo. *Stress på arbejdspladsen. Årsager, forebyggelse og håndtering*. Hans Reitzels Forlag. København 2002.
10. Lynch, James J. *Det bristede hjerte. Helbredsmæssige konsekvenser af ensomhed*. 1979, trykt i Danmark 1984 på forlaget Hekla.
11. Heidemann, Helen H. *Et liv uden venner kan være livsfarligt*. Berlingske Tidende. Mandag 1. juli 2002.
12. Søfartsstyrelsen. *Handlingsplan 2005. Sikkerhed og sundhed til søs*.
13. Jørstad, Jarl. *Menneske i balance. Af en psykiaters liv og arbejde*. Gyldendal 1995.
14. Linde, Michael. Kontakt til klinisk psykolog Michael Linde, Institut for Psykologi, Københavns Universitet.
15. Urick, Ronald V. *Alienation. Individual or social problem?* Englewood Cliffs 1970.
16. Ærtebjerg, Arne. *Sømandshjerner i råolie*. Attika 2000.
17. Skovgaard, Leif. Kontakt til psykolog Leif Skovgaard, Ekstern konsulent i Søfartens Arbejdsmiljøråd.
18. Søfartens Arbejdsmiljøråd. *Trivsel til søs – en film om psykisk arbejdsmiljø i danske handelsskibe*. 2001.

19. Stuster, Jack. *Bold endeavors. Lessons from Polar and Space Exploration*. Naval Institute Press Annapolis, Maryland. 1996.
20. Thomas, Michelle. Kontakt til forsker Dr. Michelle Thomas. Seafarers International Research Centre, Cardiff University, England.
21. Knudsen, Fabienne. Kontakt til forsker og antropolog Fabienne Knudsen, Forskningsenheden for Maritim Medicin, Syddansk Universitet, Esbjerg.
22. The International Rehabilitation Council for Torture Victims, København, Kontakt til behandlingskoordinator.

### **Baggrundslitteratur:**

- Jensen, Torben K. og Johnsen, Tommy J. *Sundhedsfremme i teori og praksis*. Philosophia 2000.
- Antonovsky, Aaron. *Helbredets mysterium*. Hans Reitzels Forlag, København 2000.
- Sampson, Helen og Thomas, Michelle. *The social isolation of seafarers: causes, effects and remedies*. Seafarers International Research Centre, Cardiff University, England 2002.
- Thomas, Michelle. *Social isolation*. Seafarers International Research Centre, Cardiff University, England 2002.
- Thomas, Michelle. *Shipboard life and work, part two*. Seafarers International Research Centre, Cardiff University, England 2002.
- Andersen, Henrik S. Lillebæk, Tommy. Sestoft, Dorte. *Isolationsundersøgelsen. Varetægtsfængsling og psykisk helbred*. Bispebjerg Hospital og Retspsykiatrisk Klinik. København 1994.
- Andersen, Henrik S. Lillebæk, Tommy. Sestoft, Dorte. *Efterundersøgelsen – en opfølgningsundersøgelse af danske varetægtsarrestanter*. Bispebjerg Hospital og Retspsykiatrisk Klinik. København 1997.
- Søfartens Arbejdsmiljøråd. *Træthed. Fatigue. Spørgeskemaundersøgelse om træthed blandt danske navigatører*. København 1997.
- Dansk Navigatørforening. *Medlemsundersøgelse*. 2001.

**Information til interviewede:** Anonymitet: Intet navn eller et opdiget, rederiet får ikke materialet eller rapportering, interviewet optages på bånd, men anvendes ikke i hele sin længde, det skrives ud og analyseres, og enkelte citater anvendes muligvis i opgaven. Herefter kasseres båndene. Kan få opgaven tilsendt, hvis interesseret. Interviewform: åbne spørgsmål som indledning til en samtale, hvor han/hun afgør indholdet. Interviewes hver for sig, dvs alene, ikke for at afsløre ægteskabelige problemer, men undgå påvirkningen fra et andet tilstedeværende menneske.

### **Interviewguide Sømanden**

#### Konkrete data:

Hvor gammel er du?

Hvor længe har du været til søs?

Hvilken position har du ombord?

Hvor mange danskere er der ombord?

Hvilke andre nationaliteter?

Hvor mange af hver nationalitet?

Hvor lang tid er du ude og hjemme?

Sejler du med de samme besætningsmedlemmer?

Sejler du med det samme skib?

Hvilken type fart sejler du?

#### Åbne spørgsmål:

Fortæl lidt om dig selv. Hvorfor blev du sømand og hvorfor er du fortsat sømand?

Fortæl om en typisk dag til søs

Fortæl om det sociale liv og atmosfæren ombord

Hvordan har du det med dig selv, når du er ombord?

Fortæl om livet hjemme, hvordan er det at komme hjem og være hjemme

Hvordan har du det med dig selv, når du er hjemme?

Har du gode venner, og hvad kan du bruge de venner til?

Jobbet som sømand, hvad er godt og hvad er skidt?

Hvordan vil du beskrive en sømands liv?

Fortæl lidt om hvad sømandslivet har gjort ved dig

Hvordan er dit helbred?

Hvad er dit største ønske i relation til dit job?

Hvis du havde mulighed for at ringe til en sygeplejerske, når du har det skidt på den ene eller anden måde til søs, ville du så benytte dig af det?

Er der noget du ellers kunne tænke dig at bidrage med i denne sammenhæng?

### **Interviewguide Sømandskone**

#### Konkrete data:

Hvor gammel er du?

Hvor længe har du været sømandskone?

Har du arbejde, og hvilket?

Har I børn, og hvilken alder?

#### Åbne spørgsmål:

Hvordan har du det med at være sømandskone - hvad er godt og hvad er skidt?

Hvordan opfatter du din mands liv og hverdag til søs?

Hvordan oplever du at han klarer omstillingen mellem land og sø?

Har din mand gode venner, og oplever du at han bruger dem til at bearbejde svære ting i livet?

Kan du fortælle noget om hvad sømandslivet gør ved din mand, - har han forandret sig?

Hvordan er din mands helbred?

Hvad ønsker du for din mand i relation til hans job?

Hvis han havde mulighed for at ringe til en sygeplejerske, når han har det skidt på den ene eller anden måde til søs, tror du så han ville benytte det?

Er der noget du ellers kunne tænke dig at bidrage med i denne sammenhæng?