

# Ensomhed blandt unge

En kvalitativ undersøgelse af unges oplevelser af ensomhed



Nichlas Permin Berger, Agnete Nygård Jensen, Thit Morville, Jeanette Østergaard og Stefan Bastholm Andrade

**VIVE**

*Ensomhed blandt unge – En kvalitativ undersøgelse af unges oplevelser af ensomhed*

© VIVE og forfatterne, 2023

e-ISBN: 978-87-7582-200-3

Modelfoto: Cathrine Ertmann/VIVE

Projekt: 302561

Finansiering: Mary Fonden og Ebbefos Fonden

## **VIVE**

Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Herluf Trolles Gade 11

1052 København K

[www.vive.dk](http://www.vive.dk)

VIVEs publikationer kan frit citeres med tydelig kildeangivelse.



VIVE støtter FN's verdensmål og angiver her, hvilket eller hvilke verdensmål der knytter sig til publikationen.



## Forord

Stadig flere unge føler sig ensomme. For de fleste er ensomhed blot en midlertidig følelse, men for en gruppe af unge er ensomheden mere vedvarende. En betydelig ensomhed og mistroivsel i ungdommen kan være problematisk og sætte spor i resten af livet.

Rapporten her præsenterer resultaterne af en kvalitativ undersøgelse af ensomhed blandt unge. Undersøgelsen har til formål at give dybdegående indblik i kompleksitet, årsager og konsekvenser ved unges ensomhed, der kan lægges til grund for en fortsat styrkelse af indsatser rettet mod unge med en ensomhedsproblematik. Initiativet til undersøgelsen er taget af Mary Fonden og Ebbefos Fonden, som har vurderet, at denne viden mangler, og vil være nyttig at få tilvejebragt.

Rapporten er udarbejdet af seniorforsker Nichlas Permin Berger (projektleder), videnskabelig assistent Agnete Nygård Jensen, universitetspraktikant Thit Morville, seniorforsker Stefan B. Andrade og seniorforsker Jeanette Østergaard. Vi vil gerne takke alle de unge, der har delt deres oplevelser om ensomhed og trivsel med os. Derudover vil vi gerne takke to anonyme eksterne reviewere for gode konstruktive kommentarer til rapporten.

Undersøgelsen er bestilt og finansieret af Mary Fonden og Ebbefos Fonden.

*Kræn Blume Jensen*

Forsknings- og analysechef for VIVE Social



# Indholdsfortegnelse

---

Hovedresultater	5
-----------------	---

---

Afrapportering	17
----------------	----

---

1	Indledning	18
1.1	Baggrund	18
1.2	Formål	20
1.3	Rapportens opbygning	21

---

2	Litteraturgennemgang	22
2.1	Ensomhed i kvalitative studier	23

---

3	Ensomhed gennem ungdomslivet	33
3.1	Kvalitative forløbsdata	33
3.2	Kritiske øjeblikke	34
3.3	Casehistorier	34
3.4	Konsekvenser ved at opleve ensomhed	45
3.5	Afsluttende betragtninger	53

---

4	Unge oplevelser af ensomhed	55
4.1	Hvem er de unge?	55
4.2	Seks situationelle billeder på ensomhed	56
4.3	Strategier og værktøjer	74
4.4	Afsluttende betragtninger	83

---

Dokumentation	86
---------------	----

---

5	Metode	87
5.1	Fokusgrupper med unge i tilbud og interview med tre praktikere	87
5.2	Kvalitativ forløbsundersøgelse	89

---

Litteratur	94
------------	----

# Hovedresultater

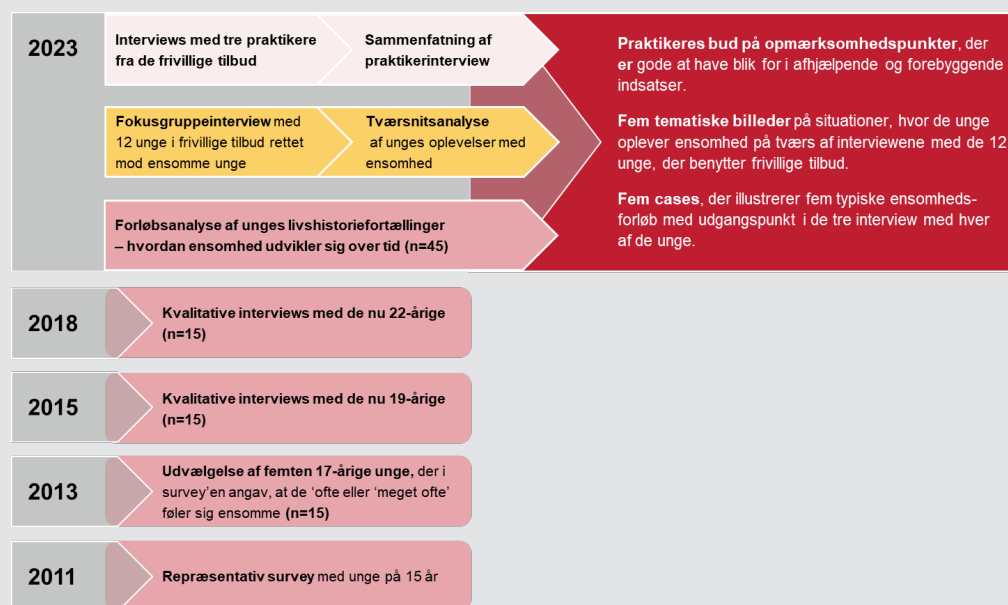
Ensomhed er en følelse, der opstår, når et menneske ikke får opfyldt sit behov for social kontakt. Det er en subjektiv følelse, der opstår ved savn og fravær af meningsfulde sociale relationer, nærhed og tilhørsforhold. Ensomhed er derfor et komplekst og sammensat socialt fænomen. Denne rapport er blevet til på baggrund af en kvalitativ undersøgelse af danske unges oplevelser med ensomhed og ensomhedens sammenhæng til det øvrige ungdomsliv.

Med udgangspunkt i et subjektivt og kontekstbaseret perspektiv ønsker vi at nærme os en forståelse for ensomhedens årsager og konsekvenser med afsæt i unges egne fortællinger og interview med praktikere. Den samlede rapport søger således at belyse tre overordnede undersøgelsesspørgsmål, navnlig:

- Hvordan oplever unge ensomhed?
- Hvad er unges strategier for at håndtere ensomhed?
- Hvordan udvikler ensomhed sig over tid og på tværs af sociale kontekster, og hvilke konsekvenser har ensomhed for de unge, når de bevæger sig mod voksenlivet?

## Undersøgellesdesign og dataindsamling

Figuren giver et overblik over dataindsamling i undersøgelsens tre dele



Undersøgelsen viser overordnet, at ensomhed for de unge primært omhandler udfordringer med at etablere og fastholde fællesskaber med jævnaldrende unge, som de oplever er gensidige, jævnbyrdige og meningsfyldte. Deres fortællinger viser, at sårbare omstændigheder og bestemte livsbegivenheder, sociale transitioner og særlige forventninger om ungdomslivet udfordrer de unge i at indgå i de sociale fællesskaber, som de ønsker sig, og at opnå nære og kontinuerlige relationer til andre. Alt dette spiller en central rolle hos de unge, der oplever ensomhed.

## **Ensomhed gennem ungdomslivet**

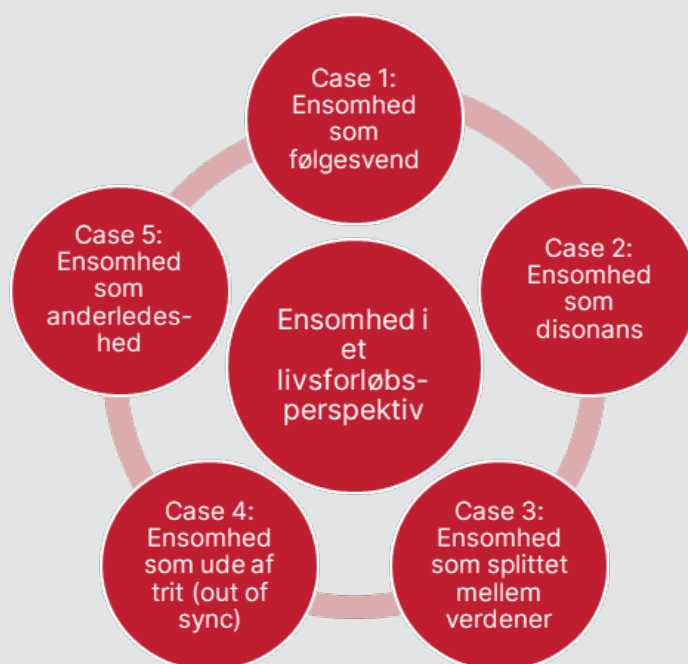
Det empiriske materiale, der ligger til grund for forløbsstudiet, består af 45 interviews med 15 unge, der som 15-årige i en repræsentativ spørgeskemaundersøgelse tilkendegav, at de 'ofte' eller 'meget ofte' følte sig ensomme. Disse 15 unge blev siden interviewet som henholdsvis 17-, 20- og 22-årige. Interviewene handlede om, hvordan unge, der har det svært, håndterer overgangen til voksenlivet. Der blev i interviewene ikke spurgt direkte til de unges oplevelser af ensomhed, og ensomhed blev kun ekspliciteret i de tilfælde, de unge selv bragte det ind i interviewene. Da de unges biografiske fortællinger – i større eller mindre omfang – omhandler ensomhed, er det alligevel muligt at belyse fænomenet ensomhed ud fra de unges egne forståelser heraf. For at kunne belyse, hvordan ensomhed udvikler sig over tid, har vi anvendt en casehistorisk tilgang, hvor data er analyseret i både et forløbs- og tværsnitperspektiv med et analytisk fokus på 'kritiske øjeblikke' i de unges fortællinger.

## **Fem cases**

Forløbsstudiet tager udgangspunkt i de unges livsfortællinger og fokuserer på de unges oplevelser af ensomhed hos fem unge, som vi anvender som cases. Casene er valgt, fordi de er særligt gode til at indfange ensomhedens kompleksitet og udvikling over tid karakteristisk for de 15 informanternes livsfortællinger.

Hver case repræsenterer en type af ensomhedsforløb, der er betinget og formet af en række livsbegivenheder. De videre analyser af disse gør det muligt i et livsforløbsperspektiv at udforske, hvilke biografiske forhold og udsathedsfaktorer, der over tid har haft betydning for udviklingen af de unges oplevelser af ensomhed. Ved hjælp af denne særlige metodiske tilgang har undersøgelsen blik for, hvordan ensomhed opstår i relation til henholdsvis strukturelle, sociale og kulturelle kontekster, som ungdommen leves i (årsagerne) og på konsekvenserne af ensomheden for de unge.

## Illustration af de fem cases



### **Case 1: Ensomhed som følgesvend**

Her har vi at gøre med en form for ensomhed, der udvikler sig til at blive en fast følgesvend, som den unge begynder at forholde sig til som et eksistentielt og mere vedvarende vilkår i sit liv. Her finder vi stærke og tidlige oplevelser med social eksklusion fra kammeratskaber – og en ung, der efterfølgende – i et eller andet omfang – har en skærpet og vedvarende bevidsthed om sin position i og uden for fællesskaber.

### **Case 2: Ensomhed som uro**

I denne case findes flere positive erfaringer med at danne relationer til andre og fastholde disse. Men samtidig opstår en følelse af, at der mangler noget og en ensomhed, som optræder i samvær med andre.

### **Case 3: Ensomhed som splittet mellem verdener**

Her møder vi en ung, hvis ensomhed forstærkes i begyndelsen af ungdomsårene. Her føler en ung sig 'splittet mellem (kulturelt) forskellige verdener' og modstridende krav og forventninger. Ensomheden tiltager yderligere, når der mangler opbakning og forståelse i de nære og betydningsfulde relationer. Ensomhed opstår her i savnet efter både kulturel og emotionel tilknytning.

### **Case 4: Ensomhed som anderledeshed**

At føle sig anderledes er også centralt i denne case, omend det mere handler

om udsathed, hvor følelsen af ensomhed betinges og intensiveres af svære opvækstvilkår, såsom alkoholmisbrug og vold i den nære familie, hvilket stiller den unge i en vanskelig social position til jævnaldrende. Her ser vi et eksempel på en ung, der finder egne strategier til at håndtere forventningen om at 'kunne stå alene'.

#### **Case 5: Ensomhed som ude af trit**

I denne case ser vi tidlige og vedvarende oplevelser af at stå meget uden for gruppen og ikke kunne tage helt del i de givne sociale sammenhænge. Her spiller flere forskellige faktorer ind, som også forstærker hinanden. Den unge føler sig ude af trit med klassekammeraterne, idet de ikke deler samme interesser. Dette forstærkes yderligere af sociale vilkår, såsom forældres skilsmisse, flytning og økonomiske forhold, som i dette tilfælde betyder, at den unge ikke har adgang til samme aktiviteter som fester og nyt og smart tøj som de jævnaldrende.

## **Ensomhed opstår mellem individualitet og gruppetilhør**

Fælles for de fem udvalgte cases er, at følelsen af ensomhed opstår i mødet med fællesskaber med jævnaldrende og handler om at stå uden for fællesskaber eller at føle sig anderledes – og det skaber social mistrivsel. Men der er også forskelle på, hvordan de unge oplever at stå uden et tilhørsforhold, og hvilke konsekvenser det får for deres livsforløb.

Analysen viser, hvordan det at have venskaber ikke er en garanti mod at føle sig ensom. Der er eksempler på unge, som på trods af, at de faktisk har vedvarende relationer til kammerater, stadig slås med at føle sig misforståede og svigtede af både venner og familie langt ind i voksenlivet. Analysen viser også, at ensomhedsfølelsen udvikler sig forskelligt afhængigt af, hvordan tidlige sociale erfaringer med jævnaldrende former sig. Oplevelsen påvirker også deres valg i livet og får væsentlige konsekvenser for deres livsbane.

## **Ensomheden udvikler sig gennem ungdommen**

Analysen af de unges fortællinger viser, hvordan forhold i de unges liv kan have betydning for, at de unge på forskellige tidspunkter i deres liv oplever ensomhed, men også hvordan disse former for ensomhed overlapper og udvikler sig over tid. Personlige og relationelle forhold, sociale kontekster og ikke mindst sociokulturelle normer former den enkeltes oplevelse af ensomhed, herunder ikke mindst i forhold til, om det bliver en mere kortvarig, momentvis, måske intensiv eller mere langvarig, men mindre intens følelse for den unge.



At vi anskuer ensomhed i et tidsligt perspektiv indebærer også et fokus på de mange transitioner og skiftende kontekster, som findes i et ungdomsliv. Det er netop i mødet med forskellige sociale kontekster, ensomheden kan opstå, og hvor de unge på forskellige måder bliver konfronteret med deres sociale position i relation til fællesskabet, og dermed oplevelser af 'at være inden for' eller 'uden for'. For nogle unge kan den familiemæssige kontekst ændre sig voldsomt fx ved skilsmisse og få betydning for, hvordan de unge er i stand til at indgå i sociale fællesskaber. Et kontekstskift, fx fra folkeskolen til gymnasiet eller fra folkeskolen til en efterskole, kan være altafgørende for, at de unge får mulighed for at definere og se sig selv på ny i en gruppe. Nogle gange lykkes det den enkelte, men sådanne transitioner kan også skabe oplevelser af ensomhed.

## **De unge håndterer ensomheden på mange forskellige måder**

Vi ser unge i analysen, som oplever sådanne skift i en tidlig barndom, som har forskellige måder at håndtere alt dette på, og som lykkes med at komme ud af ensomhed, komme videre, danne nye relationer og indgå i nye fællesskaber.

De unge har forskellige måder at reagere og håndtere ensomhed på, herunder strategier for at være i eller blive en del af fællesskaber. Når vi ser på, hvordan unge oplever og dernæst håndterer følelser af ensomhed eller det at stå uden for et fællesskab, bliver det tydeligt, at ensomhed over et livsforløb forandres hos de enkelte unge.

Særligt kan konkrete hændelser eller perioder i de unges liv få store konsekvenser for, hvordan de unge sidenhen gebærder sig i det sociale. Sådanne oplevelser har for flere medført en indre uro eller usikkerhed over for andre, og har fået stor betydning for, hvordan de agerer. Med tiden får de unge nye erfaringer og tilegner sig handlestrategier for at kunne være i ensomheden, eller de forsøger at lindre eller bryde med den.

## **Unge, der benytter sig af tilbud rettet mod at afhjælpe ensomhed**

Grundlaget for tværsnitsstudiet er fire gruppeinterview med i alt 12 unge i alderen 16-24 år. De unge er udvalgt ved, at de på interviewtidspunktet var aktive i et værested rettet mod at afhjælpe og lindre ensomhed. Disse unge fortæller, at de har oplevet ensomhed en stor del af deres liv. Vi belyser de unges subjektive oplevelser af ensomhed og identificerer en række forhold, der går på

tværs af de unges oplevelser af at være ensomme på tværs af både tidlige og aktuelle erfaringer og sociale sfærer.

Den overordnede fortælling blandt de unge synes at følge en generel opfattelse af, at ensomhed opleves, når relationer til andre ikke opfylder den enkeltes behov for social kontakt. Og mens flere af de interviewede unge nævner fraværet af social kontakt som årsagen til deres ensomhed, adresserer de også elementer ved ensomhed, hvor fraværet af sociale relationer ikke i sig selv er udslagsgivende for ensomheden. Flere af de interviewede unge oplever nemlig, at ensomheden er allerstærkest i selskab med andre unge og i relationer til fællesskaber.

## Seks billeder på ensomhed

Vi finder seks overordnede og gennemgående situationelle billeder på ensomhed, som består af beskrivelser af særlige situationer, hvor de unge oplever, at ensomheden har givet sig til kende i deres liv. Disse billeder tematiserer altså, hvordan og hvornår de unge oplever ensomhed. Analysen sætter dermed fokus på at belyse de unges beskrivelser af årsager og konsekvenser af at opleve ensomhed.



### **Billede 1: 'Jeg er ikke rigtigt med'**

Første billede illustrerer en overordnet og gennemgående dimension ved de unges oplevelse af ensomhed, der handler om følelsen af 'ikke rigtigt at være med'. Den handler om at føle sig ensom, men ikke alene og for sig selv, men derimod *sammen* med andre. I selskab med andre opstår der ofte stærke følelser af ikke at føle sig set, hørt eller forstået. Der findes talrige beskrivelser af ensomhed bl.a. i selskab med fodboldholdet, en venindegruppe, skoleklassen, sammen med gode venner eller sin familie. Ensomhed er, når den unge føler sig uden for eller på kanten af det *egentlige* sociale fællesskab i en given gruppe – typisk bestående af jævnaldrende unge – som de også synes, de 'burde' høre til. De unge fortæller, at de egentlig ikke føler et tilhørsforhold og forbundenhed til dem, de på samme tid betragter som venner. Langt størstedelen af de interviewede unge har oplevelser som; at de taler, men ingen lytter; de er sammen, men ingen ser dem og forholder sig aktivt til, at de er der. Sådanne følelser aktiveres ofte ved oplevelser af 'ikke at få taletid', eller, når de så endelig får taletid, så er der ikke nogen, der rigtigt lytter til, hvad de siger. Relationerne synes på den måde overfladiske og usikre.

### **Billede 2: 'Jeg mangler nogen at lave noget sammen med'**

Andet billede handler om de unges savn efter *nogen* at lave *noget* sammen med. Her er det særligt beskrivelser, der handler om at savne at have jævnaldrende unge at dele stort og småt med. Men det er også et savn efter 'tilregnelige' relationer, det vil sige nogen, 'man kan regne med og gøre noget sammen med'. Særligt de unge, der i længere perioder har stået uden for uddannelse, kan føle sig begrænsede i hverdagsliv, hvor de oplever ikke at kunne dyrke bestemte interesser og aktiviteter og dermed er begrænsede i deres personlige udfoldelse. De unge fortæller, at de føler, de står uden for og kigger ind på de andres ungdomsliv og aktiviteter, hvad enten disse udspiller sig omkring festkultur, løbende online interaktioner, eller bare, at nogen skriver og spørger, om de vil hænge ud. Mens savn efter nære og trygge relationer er helt centralt for de ensomme unge, ligger der heri også en orientering mod, at 'der skal ske noget', hvilket muliggøres i samspil med jævnaldrende.

### **Billede 3: 'Om at være noget for nogen'**

Tredje billede forbinder sig til både første og andet billede, der tager udgangspunkt i vedvarende relationer, 'som man kan regne med'. Når de interviewede unge efterspørger 'nogen at skrive med', 'nogen i den anden ende, 'der svarer', eller de tilmed selv initierer kontakt – så handler det for disse unge om et fundamentalt behov for, at nogen vælger dem til. Det er et udtryk for ønsket om ligeværdige, gensidige og holdbare relationer. Deres ensomhed formuleres som et ønske om, at de personer, man selv prioriterer og rækker ud til, imødekommer og spejler eget engagement. For flere af de unge har dette været en livslang søgen efter tætte venner, og de efterspørger således

mennesker, der kan udgøre en gennemgående kontinuitet i deres liv. Flere af dem oplever således også, at de selv gør forsøg på at etablere relationer, men kan ofte føle, at de ikke bliver mødt heri.

#### **Billede 4: 'Hvorfor kan jeg ikke være bedre?'**

Fjerde billede handler om den unges egen rolle i ensomheden. Det er unge, der bebrejder sig selv for at være ensomme. Nogle fortæller, at 'det også bare er, fordi de er generte', 'anderledes' eller aldrig rigtig har været 'så gode til det med det sociale'. Andre fortæller, at de ville ønske, at 'de bare kunne tage sig lidt sammen' og 'være bedre'. Disse unge vender pilen indad og på egen manglende handlekraft og evne til at skabe kontakt og knytte an til andre – og fastholde disse relationer. Her spiller også negative sociale erfaringer og fastgroede selvbilleder ind. Det kan netop være de gentagne historier med eksklusion og oplevelser med 'ikke helt passe ind', og føle at man skal gøre en stor indsats for at finde en plads. For flere af disse unge er det blevet en stærk selvfortælling, som virker både selvforstærkende og destruktiv, og som hindrer den unge i fortsatte skridt mod at bryde med sin ensomhed.

#### **Billede 5: 'Jeg så, at de var sammen uden mig'**

Femte billede belyser sociale mediers betydning for de unges ensomhed. Alle de unge forholder sig mere eller mindre kritiske til sociale mediers betydning for både relationer til kammerater og egen trivsel. Mens flere af de unge helt har fravalgt sociale medier, benytter andre det stadig, dog i begrænset omfang. Der findes også mere ambivalente fortællinger om brugen, der tegner et mere nuanceret billede af sociale mediers oplevede betydning for de unges ensomhed. De unge fortæller bl.a., at jævnaldrendes opslag kan tynde, når de jævnligt er vidner til andres nære relationer og livsudfoldelse – især når 'man bare sidder derhjemme med sig selv'. Hermed styrkes følelsen af at stå udenfor og se ind i andres ungdomsliv. Men hos nogle af de unge rummer sociale medier også potentialet for at fremme og fastholde en krog til andre unge og en mulighed for at dyrke eller tage del i den kulturelle og sociale praksis, der udspiller sig, og de sociale medier virker her som et redskab til at indgå i mere tilgængelige fællesskaber.

#### **Billede 6: 'Jeg taler sjældent med andre om det'**

Sjette billede undersøger, hvorvidt de unge delagtiggør andre mennesker i deres ensomhed. Mens ensomhed for de fleste af de unge betragtes som et tabu, giver flere af dem også udtryk for, at de – nogle mere end andre – har fortalt andre om det. Nogle taler med familiemedlemmer om følelsen – og ligeledes er der også flere eksempler på, at forældrene er dem, der har hjulpet deres unge i gang i et ensomhedstilbud. Dog er det generelle billede, at de unge helst ikke taler med andre om det – eller adresserer ensomhed direkte.

For omkring halvdelen af de unge er interviewet første gang, de adresserer ensomhed direkte. Tilmed er der mange eksempler på negative erfaringer med at fortælle andre om ensomhedsfølelsen, hvor de unge har følt sig negligeret eller latterliggjort.

### **De unges handlestrategier**

Flere af de unge har opbygget et 'beredskab' af handlestrategier for at mildne eller skubbe ensomheden til side, men der findes også eksempler på mere passive forholdemåder, som enten kan være at distrahere og aktivere sig selv, at trække sig ind i sig selv og at række ud mod andre, nogle i familiære relationer, andre i mere perifere. Flere trækker sig, fordi de oplever det uoverkommeligt at skulle række ud eller kæmpe sig ind i en ny social kontekst. De føler sig afkræftede af tidligere negative erfaringer eller længere tids ensomhed, og det kan medføre, at de isolerer sig yderligere bl.a. for at skåne sig selv.

Men nogle unge begynder også mere aktivt at lægge strategier og opsøge sociale samlingspunkter, fx gennem hobbyer eller foreningsarbejde, hvor de kan møde jævnaldrende uden for skolen med tilsvarende interesser eller livsstil. De finder nye måder at opnå samhørighed på og måske nye nære relationer. Samtidigt er der også nogle, der, særligt i forbindelse med skoleskift, tager beslutninger om, at nu vil de være mere opsøgende og udadvendte.

Fælles for de 12 interviewede unge er, at de på et tidspunkt i deres ungdomstilværelse – hvad enten det har været på opfordring fra netværk eller på eget initiativ – har konfronteret deres ensomhed ved at opsøge hjælp i et af de frivillige tilbud, som henvender sig målrettet til ensomme unge.

### **Støtte og hjælp fra praktikere**

Når det gælder hjælpeindsatser, der ønsker at understøtte gode og trygge ungdomsfællesskaber, er der flere forhold at være opmærksom på. Derfor er vigtigt, at fagfolk har såvel gode kvalifikationer som et godt øje for den store diversitet i de udfordringer og behov, de unge kan have. Hvor nogle oplever det positivt med en høj grad af medbestemmelse og følelsen af jævnbyrdighed, hvor én fx var glad for at erfare, at gruppen kunne være andet end sådan en 'supportgruppe', er der tilsvarende også unge, der oplever tryghed ved et mere voksenstyret rum. Det kan føles præstationsfrit og trygt, når man som ung træder ind og ikke behøver tage ansvar for fællesskabet eller samtalen, men man kan få lov til 'bare at være' uden nødvendigvis at byde ind i plenum. Begge dele kan være med til at undergrave – i stedet for at fremme – trivsel og muligheder hos dem, man ønsker at hjælpe.

Unge, der føler sig ensomme, fordi de mangler trygge og gensidige relationer, kan også have vanskeligt ved at finde udbytte ved de sociale indsatser. Vi

møder tilmed flere unge, der har tøvet med at opsøge et lokalt værested. Det kan bl.a. skyldes manglende tillid til, om de her vil blive forstået, eller en gennemgående manglende tiltro til, at hjælpen reelt kan mildne deres oplevelse af ensomhed. Tilmed findes eksempler på unge, der længe har undladt at opsøge hjælp, fordi de frygter, at jævnaldrende uden for tilbuddet vil udstøde/konfrontere/stigmatisere dem, hvis det bliver opdaget.

## Konklusion

På tværs af de tre interviewundersøgelser kan vi konkludere, at unges oplevelser med ensomhed er mangeartede og sammensatte.

Det er tydeligt, at ensomhed opstår i tæt samspil mellem det enkelte individ, sociale kontekster og normer, og at de unges fortællinger om ensomhed således er nært knyttet til de unges bestræbelser, ønsker og drømme om, hvordan de skal tage del i fællesskaber og ungdomslivet i bredere forstand. Denne stræben efter tilhørsforhold handler i vid udstrækning om stræben efter at høre til i ungdomslivet ud fra forestillinger om, hvad dette bør være. For de unge er ungdomsfællesskaberne en helt afgørende nøgle til dette. Ensomhed bør derfor ses som et fænomen, der udspiller sig i et kontinuum mellem individualitet og (gruppe)tilhørsforhold, hvis relationer defineres eller forbindes af større sociokulturelle og politiske fortællinger om, hvordan man skal være som ung i dag. Med begrebet 'kritiske øjeblikke' ser vi på, hvilke og hvordan forskellige livsbegivenheder i de unges liv indtræffer på måder, som gør, at de unge enten italesætter ensomhedsfølelsen selv og/eller tager konsekvensen og handler i relation til, at de oplever sig uden for typisk et gruppetilhørsforhold. Selvom ensomhed opleves på et individuelt niveau, så er de unges muligheder for at håndtere den også bundet af strukturelle, sociale og kulturelle kontekster. Det er i dette lys, at vi skal se de interviewede unges daglige bestræbelser på at finde og etablere fællesskaber i forsøg på at mildne den ensomhed, de oplever. For den enkelte unge kan ensomhed med tiden omsættes til ressourcer og mere eller mindre aktive handlinger for at bryde med ensomheden, og for nogle er der tale om, at de får vendt de negative oplevelser af at føle sig anderledes, udenfor eller ikke at have nære venskaber, til en drivkraft eller styrke til, at 'gøre noget ved det'.

Samlet set peger analyserne på, at ensomhed for de unge helt overvejende handler om, at de ikke oplever deres aktuelle sociale relationer som tilstrækkelige, og særligt ønsket om fællesskab og oplevelsen af at høre til bliver ikke indfriet.

Vores interview er i mange tilfælde med retrospektive fortællinger om social mistrivsel i barndomsårene – oplevelser, der har sat sig igennem i de unges aktuelle forståelse og oplevelse af ensomhed. Men for flere er erkendelserne

af ensomhed – og tilmed benævnelser af ensomhed – først kommet til senere. De interviewede unge udtrykker det bl.a. således: 'Når jeg ser tilbage, var jeg nok allerede ensom dengang', 'jeg har nok aldrig været så god til det med mennesker', 'når de sagde nej til at lege, begyndte jeg nok til sidst at give lidt op'. De unges fortællinger om oplevelser af ensomhed fremtvinger ikke blot en opmærksomhed på ensomhed som målbart forskningsobjekt. Forskellige erkendelsesformer og -tidspunkter implicerer samtidig en skærpet forståelse for ensomhedens kompleksitet.

I forløbsundersøgelsen ser vi ensomheden komme og gå i perioder af ungelivet. I den anden interviewundersøgelse har vi interviewet unge, som er aktive i et frivilligt tilbud rettet mod at afhjælpe ensomhed. Disse unge beskriver generelt ensomhed som noget, der har fulgt dem gennem en stor del af livet.

Fælles for de unge, på tværs af de to interviewstudier, er, at ensomhed overvejende handler om at føle sig uden for, i periferien af eller helt uden tilknytning til et fællesskab. For nogle unge handler ensomhed overvejende om at føle, at selv ellers faste og nære relationer ikke er gensidige. De føler sig usynlige, misforståede eller anderledes og har en generel oplevelse af ikke at passe ind. Oplevelsen af at være sat udenfor og kæmpe for en ven – og en legitim plads – er central. Det synes genkendeligt og tilbagevendende, og for nogle er det en konstant oplevelse. Sådanne bestræbelser opleves ofte meget krævende og medvirkende til mistro. Tilmed fortæller flere af de unge om, hvordan oplevelser med afvisning og mobning har medvirket til negative selv-billeder og manglende tiltro til, at de kan opnå succes med at skabe og fastholde social kontakt og fællesskab. Flere af de unge i frivillige tilbud fortæller, at de har fået mere tiltro til dem selv end tidligere. Endelig konkluderer vi, at oplevelser af ensomhed forstærkes af et udbredt tabu om ensomhed blandt de unge. Således afholder skam og stigma de unge fra at tale frit om det med venner og familie. Samtidig er dette også en væsentlig barriere for at henvende sig til steder, der tilbyder hjælp og støtte.

Hvis man i fremtiden ønsker at mildne oplevelsen af ensomhed hos unge, kan vi med denne undersøgelse pege på, at det er afgørende at sikre fokus og et bredere perspektiv på relationer, kultur og sociale forhold. Det er vigtigt at have blik for, hvordan kritiske begivenheder i den unges liv sætter spor og har konsekvenser for den unges livsbane, herunder måden, de oplever og håndterer – og for nogle afhjælper – ensomhed på. At man i forebyggende og afhjælpende indsatser er opmærksom på, hvordan oplevelsen af ensomheden både er processuel og kontekstuel; at den ændrer sig over tid og ikke mindst i relation til de forskellige arenaer, de unge indgår i – både ind i, gennem og ud af ungdomslivet. Ikke mindst er ensomhed ikke en afgrænset og statisk størrelse, og unges oplevelser af ensomhed har forskellige udtryk, årsager og konsekvenser, som denne undersøgelse illustrerer.

## Fakta om undersøgelsen

Undersøgelsen består af tre dele og bygger på kvalitative interviews med 27 unge og 3 praktikere:

- Et forløbsstudie baseret på i alt 45 kvalitative interviews med 15 unge, da de var hhv. 17, 20 og 22 år. De unge er udvalgt, fordi de som 15-årige tilkendegav, at de 'ofte' eller 'meget ofte' følte sig ensomme. Interviewene blev gennemført i 2013, 2015 og 2018 og handlede om ungdomslivet, og hvordan de unge håndterer overgangen til voksenlivet. Studiet af de unges livsfortællinger giver indsigt i, hvordan ensomhed udvikler sig gennem ungdomslivet.
- Et tværsnitsstudie baseret på fire fokusgruppeinterviews med i alt 12 unge mellem 15-24 år, som er tilknyttet frivillige tilbud rettet mod at afhjælpe ensomhed hos unge. Interviewene blev gennemført i foråret 2023 og havde ensomhed som tema. Studiet viser, hvordan unge, der aktuelt oplever ensomhed, beskriver og forholder sig til ensomhed.
- Et mindre studie baseret på interview med tre praktikere fra frivillige tilbud, der jævnligt møder de unge. Studiet ser på gode erfaringer med at afhjælpe ensomhed i udvalgte væresteder for unge, der aktuelt oplever ensomhed.



# > Afrapportering

# 1 Indledning

I denne rapport præsenterer vi resultaterne af en kvalitativ undersøgelse af ensomhed blandt unge i Danmark. Undersøgelsen har til formål at give indblik i kompleksiteten, årsager og konsekvenser ved unges ensomhed og belyser ensomhed som socialt fænomen gennem udforskning af oplevelser og betydninger af fænomenet blandt unge, som har erfaringer med ensomhed og ser sig selv som ensomme. Det er en viden, som kan lægges til grund for en fortsat styrkelse og udvikling af indsatser, der kan hjælpe unge, som oplever ensomhed, til en bedre hverdag med mere social trivsel. Grundlaget for rapporten er en kvalitativ interviewundersøgelse af 27 unge. Undersøgelsen består af to forskellige interviewstudier med forskellige grupper af unge.

Den første analysedel tager udgangspunkt i interview med 15 unge, der som 15-årige og i forbindelse med deltagelse i SFI/VIVEs børneforløbsundersøgelse tilkendegav, at de 'ofte' eller 'meget ofte' følte sig ensomme. De unge er derfor udvalgt ud fra en repræsentativ spørgeskemaundersøgelse målrettet danske unge. Datagrundlaget for denne del er i alt tre interview med hver af de 15 unge, der blev gennemført, da de var henholdsvis 17, 20 og 22 år. De unge, som indgår, har altså på et bestemt tidspunkt følt sig betydeligt ensomme.

Den anden analysedel tager udgangspunkt i interview med unge i alderen 15-24 år, som på interviewtidspunktet var tilknyttet frivillige tilbud rettet mod at afhjælpe ensomhed. Endelig, og som led i at afdække mulighederne for at hjælpe de unge, inkluderer denne analysedel også tre interview med praktikere, der jævnligt møder de unge i de givne tilbud.

## 1.1 Baggrund

Alle mennesker oplever formentlig at føle sig ensomme på et eller andet tidspunkt i livet. Ensomhed bliver i den psykologiske forskning beskrevet som en negativ følelse af ubehag, der kan opstå, når vi er ufrivilligt alene (Perlman & Peplau, 1981). For de fleste mennesker er ensomhed en midlertidig følelse, men for nogle er ensomheden mere vedvarende. En vedvarende følelse af ensomhed kan være problematisk, da den kan lede til en lang række former for mistrivsel herunder psykiske problemer (Heinrich & Gullone, 2006), som fx depression/depressive symptomer blandt unge, alkoholisme og brug af illegale euforiserende stoffer (Ingram m.fl., 2020; Ladd & Ettekal, 2013; Rokach, 2002; Rokach & Orzek, 2003) og selvmord (Lasgaard m.fl., 2011), og negative konsekvenser for fysisk sundhedsstilstand, fx overvægt (Cacioppo et al., 2015) og somatiske lidelser (Sundhedsstyrelsen, 2022).

Siden 2018 har stadig flere politiske aktører, NGO'er og regeringer i Europa sat ensomhed på dagsordenen som et samfundsproblem for befolkningens sundhed (Baarck m.fl., 2022; Cacioppo & Cacioppo, 2018). Det øgede fokus på ensomhed som et samfundsproblem skal ses i relation til, at repræsentative spørgeskemaundersøgelser i både Europa og USA viser, at ensomheden blandt 18-29 årige er støt stigende (Buecker m.fl., 2021). En repræsentativ spørgeskemaundersøgelse fra 2017 viser, at lidt over hver tiende danske unge mellem 16 og 29 år (12 %) føler sig ensom (Lasgaard m.fl., 2020), mens en senere undersøgelse viser, at omtrent samme andel (12,4 %) af alle over 16 år viser tegn på ensomhed, men at godt hver femte danske mand (18,3 %) og hver fjerde danske kvinde i aldersgruppen 16-24 år udviser tegn på ensomhed (Sundhedsstyrelsen, 2022). Flere forskere peger på, at covid-19-pandemien og restriktionerne forbundet hermed har været en medvirkende faktor for, at flere unge i dag føler sig ensomme (Ernst m.fl., 2022; Luchetti m.fl., 2020; Kilgore m.fl., 2020) og har haft en række negative konsekvenser for blandt andet trivsel og sociale relationer (Santini & Koyanagi, 2021; Smith & Lim, 2020).

Ungdommen er en tumultarisk periode, hvori de fleste på et tidspunkt vil føle sig ensomme. Samtidig peger forskningen på, at mellem 15-30 % af de unge, som føler sig ensomme, oplever den som en vedvarende smerte (Heinrich & Gullone, 2006). Unge er særligt sårbare over for ensomhed, da det netop er i ungdommen, at de udvikler sig personligt og socialt. Ungdommen er for de fleste unge karakteriseret ved en identitetsproces, som omhandler en løsrielse og uafhængighed fra forældrene, som forudsætter støtte fra venner og socialt netværk (Côté & Levine, 2015). Ensomhed kan forstyrre denne proces og lede til vedvarende patologiske psykiske forstyrrelser (Alam m.fl., 2023). Mennesker, som hverken har stærke/store sociale netværk, vil ofte trække sig fra sociale sammenhænge, og som konsekvens opleve ensomhed. Forskere finder da også, at følelser af ensomhed udgør en egentlig barriere for at tage kontakt til andre mennesker, også når den unge ønsker menneskelig kontakt og sociale relationer (Perlman & Peplau, 1981; de Jong-Gierveld, 1987). Endelig peger forskning også på, at følelser af ensomhed kan opstå som konsekvens af utilstrækkelige eller personligt utilfredsstillende sociale erfaringer, hvilke kan medføre, at individer isolerer sig fra samfundet, og forårsager ensomhed hos den enkelte (Yilmaz m.fl., 2013).

Størstedelen af forskningen om ensomhed blandt unge er baseret på kvantitative spørgeskemaundersøgelser. Mens forskere siden 1970'erne har udviklet et væld af forskellige skalaer til at måle ensomhed ud fra spørgeskemaundersøgelser, er det først inden for de to seneste årtier, at forskningen for alvor har vendt sig mod mere kvalitativt orienterede metoder til at forstå unges følelse af ensomhed (Malli m.fl., 2023; Mansfield m.fl., 2021; Martin m.fl., 2014). Som Jenkins m.fl. (2020) påpeger, er der behov for et bredere perspektiv på ensomhed, som ikke blot fokuserer på individuelle personlighedstræk, men også medtager et blik for både omfang, form og karakteren af fællesskabet.

Ifølge forskerne handler ensomhed i høj grad om at savne fællesskab med andre mennesker med lignende interesser, holdninger og værdier og at føle sig set, hørt og forstået.

Mens de kvantitative metoder ud fra nogle afgrænsede definitioner af ensomhed med fordel kan anvendes til eksempelvis at kortlægge udbredelsen af ensomhed eller identificere sammenhænge mellem ensomhed og andre former for mistrivsel blandt unge, kan kvalitative metoder give mere dybdegående indblik i de unges tanker og følelser i forbindelse med at opleve ensomhed. Viden om netop de unges egne tanker og følelser er central for at udvikle og forbedre tiltag, der kan hjælpe de unge ud af ensomheden.

Gennem brug af kvalitative metoder tilvejebringer denne undersøgelse viden om unges oplevelser med ensomhed og søger at indkredse, hvilke årsager og konsekvenser der er iboende i ensomheden.

## 1.2 Formål

Formålet med undersøgelsen, der ligger til grund for denne rapport, er at give et dybdegående indblik i kompleksiteten, årsager og konsekvenser ved unges ensomhed, der kan lægges til grund for en fortsat styrkelse af indsatsen rettet mod unge, som oplever en ensomhedsproblematik og social mistrivsel.

Undersøgelsen er baseret på forskningsresultater fra to kvalitative interviewundersøgelser med danske unge, der har oplevet betydelige ensomhedsproblematikker. Vi har belyst følgende tre undersøgelsesspørgsmål:

- Hvordan oplever unge ensomhed?
- Hvad er unges strategier for at håndtere ensomhed?
- Hvordan udvikler ensomhed hos unge sig over tid og på tværs af sociale kontekster, og hvilke konsekvenser har ensomhed for de unge, når de bevæger sig mod voksenlivet.

### 1.2.1 Begrebsafklaring

#### Ensomhed

Undersøgelsens perspektiv på ensomhed tager udgangspunkt i fænomenologisk forskning af unges fortællinger om deres liv, deres egne forståelser og oplevelser af ensomhed, herunder ikke mindst hvordan og hvornår de unge forbinder sig selv med at være ensom. Det implicerer, at vi ikke arbejder med

teoretiske afgrænsede ensomhedsdefinitioner hverken i forhold til gennemførelse af interview eller i analysen af data.

### Trivsel

I rapportens analyser anvender vi undertiden begrebet 'trivsel'. Med dette referer vi til 'social trivsel' (samt 'social mistrivsel'), som de unge fortæller, de oplever, og som opstår gennem deres møder med andre mennesker, i sociale relationer og i fælleskaber. Det er altså et mere sociologisk, kontekstuel begreb, som handler om de betydninger, mennesker tilskriver verden. Dette må ikke forveksles med 'psykisk trivsel' i den lidt mere uklare betydning af velbefindende, der også ofte anvendes mere eller mindre synonymt med 'mental sundhed' (se også Bruselius-Jensen m.fl., 2023 for diskussion heraf). Psykisk trivsel benytter vi således enkelte gange og alene, når vi refererer studier, typisk kvantitative, spørgeskemabaserede studier, der benytter denne terminologi.

## 1.3 Rapportens opbygning



Rapporten er opbygget i to overordnede dele:

**Første del:** Kapitlerne 1-4, indeholder undersøgelsens afrapportering.

**Anden del:** Kapitel 5 med litteraturliste og bilag indeholder dokumentation for undersøgelsens data og metoder.

**Kapitel 1** udlægger kort rapportens baggrund, formål og undersøgelses-spørgsmål og danner ramme for rapportens analyser og fund.

**Kapitel 2** præsenterer udvalgt og nyere kvalitativ forskning om unges subjektive erfaringer og oplevelser med ensomhed.

**Kapitel 3** præsenterer resultaterne af forløbsstudiet baseret på unge, som identificerede sig som ensomme som 15-årige og blev interviewet som 17-, 20-, og 22-årige.

**Kapitel 4** præsenterer analyserne fra undersøgelsens fire kvalitative gruppeinterview med 12 unge, som på interviewtidspunktet var aktive i et frivilligbaseret værested rettet mod at afhjælpe og lindre ensomhed.

Rapportens **dokumentation** beskriver de videnskabelige metoder og datakilder, som ligger til grund for undersøgelsen for de kvalitative forløbsinterview samt for gruppeinterviewene med de unge og praktikerne.

## 2 Litteraturgennemgang



I dette kapitel beskriver vi resultaterne af søgning efter centrale kvalitative studier inden for ensomhedsforskningen.

Forskningslitteraturen viser overordnet, at de fleste mennesker på et tidspunkt i deres liv har oplevet en kortere- eller længerevarende følelse af ensomhed. Og måske netop fordi den subjektive følelse af ensomhed er velkendt i befolkningen, er der ikke konsensus blandt forskere om, hvordan ensomhed bør begrebsliggøres videnskabeligt. De fleste forskere er dog enige om, at anse ensomhed som noget negativt og som en ubehagelig subjektiv følelse, der opstår, når de faktiske sociale relationer ikke stemmer overens med de ønskede, eller når den intimitet, man ønsker, ikke realiseres (Rotenberg, 1999; Perlman & Peplau, 1981).

Størstedelen af dansk og international forskning af ensomhed er gennemført med baggrund i kvantitative metoder. Den dominerende antagelse i den kvantitative forskningstradition er, at ensomhed er en fælles konstruktion med en universel mening, der kan afdækkes ved hjælp af forskellige skalaer nogle endimensionelle (Russel m.fl., 1978; 1996)<sup>1</sup> og andre multidimensionelle (Gierveld & Van Tilburg, 2006). Begge typer af skalaer er nyttige værktøjer til en række formål. Eksempelvis til at afdække niveauet af ensomhed i befolkningspopulationer eller til at påvise sammenhænge mellem ensomhed og andre former for mistrivsel eller fx sociale baggrundsforhold (VanderWeele m.fl., 2012).

Uenighederne mellem forskere i ensomhed omhandler i høj grad selve begrebsliggørelsen af ensomhed som et fænomen, og hvordan en subjektiv følelse af ubehag mest retvisende bør – eller kan – måles (Heu m.fl., 2021). Traditionelt anvendes kvantitative metoder og spørgeskemabaserede måleinstrumenter ud fra en relativt snæver definition af ensomhed<sup>2</sup>, men i løbet af de senere år er ensomhedsforskningen imidlertid begyndt at interessere sig mere for andre og mere kvalitative tilgange til studiet af ensomhed. Så mens kvantitative studier overvejende beskæftiger sig med at udvikle og validere mål og måle ensomhedsniveauet i befolkningsgrupper, har de kvalitative studier i høj grad fokus på de unges egne erfaringer med og begrebsliggørelser af ensomhed. I den forbindelse og ud fra et argument om, at ensomhed bør ses i rela-

---

<sup>1</sup> Fx UCLA-skalaen, som er en af de mest udbredte indirekte måder at møde ensomhed på, hvor ensomhed anses som en: "endimensionel følelsesmæssig reaktion på en uoverensstemmelse mellem det ønskede og det faktisk opnåede niveau af social kontakt" (Robinson m.fl. 1991, s. 250, egen oversættelse).

<sup>2</sup> Den kvantitative forskning i ensomhed anvender overordnet set tre typer mål for ensomhed, 1) direkte mål, hvor man spørger, om respondenter oplever ensomhed, 2) indirekte, hvor man via en spørgsmålskala afdækker en teoretisk ensomhedsdimension eller en skal, hvor flere dimensioner afdækkes (multidimensionel).

tion til den sociale kontekst, sætter forskerne Mansfield m.fl. (2021) spørgsmålstegn ved, hvorvidt de kvantitative ensomhedsskaler i tilstrækkelig grad kan indfange de unges oplevelser af ensomhed.

I det følgende præsenterer vi nyere forskning i ensomhed, som anvender overvejende kvalitative metoder (primært interview). Eftersom forskningslitteraturen om ensomhed, navnlig efter covid-19-pandemien, er hastigt voksende (Ernst m.fl., 2022), har vi afgrænset vores litteratursøgning til primært at omhandle skandinaviske undersøgelser, men i det omfang, at når vi i søgningen finder andre internationale studier, vi anser for relevante, også medtager disse i gennemgangen.

## 2.1 Ensomhed i kvalitative studier

Kvalitative undersøgelser af ensomhed kan bidrage med en form for viden, som kvantitative metoder kun i begrænset omfang kan indfange. Eksempelvis giver kvalitative studier mulighed for at studere forståelser af, hvad vi hver forbinder med ensomhed og ensomhed ud fra de unges egne kontekster. Selvom alle mennesker formentlig kender til ensomhed, er det langt fra givet, at vi oplever den på samme måde. De kvalitative undersøgelser kan netop hjælpe os med at få indblik i, hvorledes unge tilskriver ensomhed mening og således give et detaljeret billede af den kompleksitet, som de unges ensomhedsoplevelser er karakteriseret ved (Verity m.fl., 2022; Korzhina m.fl., 2022).

I den følgende præsentation af vores litteraturstudie har vi søgt efter og udvalgt kvalitative studier om ensomhed, der undersøger de unges egne perspektiver på ensomhed. Vi vil i litteraturgennemgangen af unges oplevelser af ensomhed fremhæve centrale tematikker i forskningen på området. Disse afsnit er henholdsvis: Ensomhed i ungdommen (2.1.1), De mange følelser af ensomhed (2.1.2), Sociale konteksters betydning (2.1.3), Ensomhed set gennem et livsforløb (2.1.4), Strategier og risikofaktorer for ensomhed (2.1.5) samt Forebyggelse og hjælpeindsatser (2.1.6).

### 2.1.1 Ensomhed i ungdommen

Undersøgelser peger på, at ensomhed er særligt udbredt blandt unge under 25 år (og hos ældre over 65 år), fordi de bevæger sig gennem centrale livsfaser, hvor individet er i øget risiko for at opleve flere brud med rutiner og udskiftninger af den sociale omgangskreds (Lasgaard m.fl., 2016; Luhmann & Hawkey, 2016; Hawthorne, 2008). Eksempelvis vil mange unge opleve uddannelsestransitioner fra grundskole til ungdomsuddannelser som livshændelser, der dels bryder med de hverdagslige rutiner og dels kræver, at de unge indgår

i nye sociale sammenhænge (Bach Svendsen m.fl., 2019). For ældre mennesker kan brudene eksempelvis ske i relation til overgangen fra arbejdsmarkedet til en pensionisttilværelse samt i forbindelse med alvorlig sygdom eller dødsfald af livspartnere (Kristensen m.fl., 2019).

Ensomhed beskrives i ungdomsforskningen som en væsentlig bekymring, eftersom længerevarende eller vedvarende følelser af ensomhed i ungdomslivet kan have store konsekvenser for den psykiske og fysiske sundhed samt for de unges uddannelses- og erhvervschancer (Cacioppo m.fl., 2015). En særlig vedvarende og 'kronisk' type af ensomhed er dog blevet identificeret i tværsnitstudier i alle aldersgrupper, hvilket indikerer, at der kan være en gruppe af mennesker, for hvem ensomhed er langvarig (Junittila m.fl., 2010). Forskningen viser endvidere, at børn og unge adskiller sig fra andre aldersgrupper ved, at deres oplevelse af ensomhed ændres markant over tid. Det skyldes ifølge forskningen, at oplevelsen af ensomhed ofte intensiveres, når de unge oplever brud i deres i hverdag, hvad forskning fx betegner "kritiske momenter i livet" (van Dulmen & Goossens, 2013).

## 2.1.2 De mange følelser af ensomhed

En række kvalitative studier beskriver forskellige typer eller nuancer af de unges ensomhedsfølelser.

Hemberg m.fl. (2021) er ét af de nyeste eksempler herpå. De har udforsket, hvordan unge beskriver negative og positive sider ved ensomhed. Det illustreres som et spektrum, hvor ensomhed går fra en ufrivillig negativ form mod en frivillig og mere positiv og skabende form, som de kalder 'selvvalgt alenehed', hvor den unge kan reflektere og skabe ro omkring sig (Hemberg m.fl., 2021).<sup>3</sup> Tilmed identificerer forfatterne syv forskellige følelser knyttet til unges oplevelser af ensomhed og belyser dermed kompleksiteten ved ensomhed.

Den første form for ensomhedsfølelse, er forbundet med **stressende og paralyserende følelser**, som beskrives som en meget negativ erfaring. De unge fortalte om at føle sig paralyseret samtidig med, at de følte sig stressede, og om at være ude af stand til at handle aktivt. Det er en oplevelse, hvor tiden bare går, uden at man får lavet noget. Andre unge beskriver ensomhed, som en **angst for at være usynlig for andre**. Oplevelsen af ikke at blive set, beskrives som skræmmende, idet den er svær at komme ud af. 'Jeg ser dem, men de ser ikke mig', kan være oplevelsen, når de forsøger at komme ind i sociale grupper. Flere af de unge deltagere fortæller ydermere om deres oplevelser med depression og andre svære psykiske problemer og om at føle sig fanget

---

<sup>3</sup> Eller for at differentiere sig fra andre i forsøget på 'finde deres unikke selv', og hvor alenehed bliver et væsentligt aktiv i at finde sig selv og mening og retning livet, så de unge bedre kan møde og interagere med andre mennesker (Nyström, 2014).



af angstprægede tanker. Problematikken for de unge er, at jo mere tid de bruger alene, jo sværere er det for dem at være sociale igen, hvilket bliver en selvforstærkende tendens. Ifølge forskerne nævnte flere unge, at **skam** er den mest negative følelse forbundet med ensomhed. De unge fortæller, at hvis de tidligere har oplevet ensomhed, er det vanskeligt at blive konfronteret med følelsen, når den vender tilbage efter flere år. Det kan opleves som en bekræftelse af, at der er noget galt med én. Således kan tilbagevendende ensomhed skabe selvbeprejelse hos de unge, hvor skam og selvforagt knyttes tæt sammen med ensomhed. Følelsen af skam, får nogle unge til at bebrejde andre mennesker for ensomheden, hvilket i nogle situationer kunne føre til aggression.<sup>4</sup> Forfatterne fremhæver også følelsen af **meningsløshed**. Ensomhed beskrives her, som tæt forbundet med en følelse af håbløshed og eksklusion. Når de unge oplever at have forsøgt alt for at reducere følelsen af ensomhed, uden det er lykkedes, kan følelser af meningsløshed og håbløshed i forhold til ensomhed opstå. Forskerne fandt også at de unge beskrev mere positive oplevelser i forbindelse med ensomhed. Det kommer blandt andet til udtryk, når de selv har valgt at være alene, hvor de føler frihed, fred og ro til at komme sig fra hverdagens indtryk. Af andre positive aspekter af ensomhed, nævner flere en følelse af **kreativitet** og meningsfuldhed. Ifølge disse unge er en positiv side ved ensomhed, at den kan give et rum for kreativitet og mulighed for at tænke. **Personlig vækst** er endnu et positivt aspekt af ensomhed, hvor alenehed giver den unge mulighed for at reflektere og giver en anden form for energi end den, man får, når man er sammen med andre mennesker. Det har med andre ord at gøre med refleksion som middel til opnå et højere niveau af personlig udvikling. Hemberg m.fl. (2021) viser samlet set, at der både kan være positive og negative sider ved oplevelser af ensomhed, det kan både være kilde til fornyet styrke, men også smertefuldt og hårdt. De unge kan opleve ensomhed i begge ender af skalaen og de ved, at det at være alene både kan være konstruktivt, men også svært og stressende.

Efter at have gennemgået, hvordan kvalitativ ensomhedsforskning beskriver de følelser og oplevelser, som unge beskriver, vil vi nu se på, de sociale konteksters betydning for oplevelsen af ensomhed.

### 2.1.3 Sociale konteksters betydning

Flere kvalitative studier fremhæver de sociale konteksters betydning for unges oplevelse af ensomhed. I disse studier beskrives, at ensomhed bør ses i

---

<sup>4</sup> Et andet studie af Junttila (2018) understreger, at den ensomhed, der opstår, når man er omgivet af andre mennesker, men ikke er i stand til at føle sig forbundet med dem, udgør en meget mere alvorlig form for ensomhed. Denne form for ensomhed vækker skam i en person, som igen giver anledning til følelsen af at være en fiasko, og fører dermed til yderligere tilbagetrækning og en følelse af at være mærkelig i andres øjne.

relation til eksempelvis sociale kategorier, socioøkonomisk status og sociale fællesskaber og rum.

Malli m.fl. (2023) undersøger, hvordan mennesker oplever og tilskriver mening til oplevelser af ensomhed. Studiet er baseret på interview med i alt 37 personer fra England i alderen 18-71 år. Forskerne argumenterer, at hvis essensen af ensomhed skal forstås, er det nødvendigt at belyse oplevelser på tværs af sociale kategorier såsom alder og identitet for at forstå, hvordan ensomhed opleves overordnet set. Gennem en tematisk analyse, identificerer forskerne fire kontekstbetingede følelser af ensomhed. Det første tema kaldes **ensomhed som en mangel** og handler om tab af en 'meningsfuld anden' eller mangel på vigtige relationer til mennesker, som forstår en. Det andet tema er **ensomhed som forladthed**, og handler om ensomhed, der starter i en tidlig alder ved en svær familierelation, om følelser af at være usynlig eller blive forladt, om oplevelse med eller frygt for misbrug, samt oplevelser af at være ekskluderet fra samfundet. Det tredje er **ensomhed som vedvarende**, som ikke er betinget af en bestemt situation, men snarere en allestedsnærværende og konstant følelse af anderledeshed selv i selskab med andre. Den beskrives som en destruktiv og selvforstærkende spiral, fordi ensomheden medfører selvmedlidenhed og usikkerhed, som igen medvirker til selvisolering fra det omgivende 'normal'-samfund. I fjerde tema er ensomhed den **usagte og trivielle oplevelse**, hvilket handler om vanskeligheder ved at fortælle om ensomhed til andre på grund af skam og stigma knyttet hertil. Forskerne konkluderer, at ensomhed er en kompleks størrelse, som må forstås i relation til interpersonelle relationer, der er forbundet til menneskers roller og identitet i samfundet. Det betyder, at samfundets strukturer har indflydelse på, hvordan vi oplever ensomhed og kan både skabe og forstærke ensomhed.

I en undersøgelse af Martin m.fl. (2014) argumenteres der for, at ensomhed bør ses som et multidimensionelt fænomen, og som et resultat af to forskellige sociale processer i form af **1) forbundethed/manglende forbundethed med venner og sociale netværk** samt **2) som positive/negative opfattelser af at være alene**. Ensomhed kan mindskes af at have et netværk af venner og opleves mere negativt, hvis de unge ikke har et netværk eller føler sig socialt afkoblede, og derfor gør skolekonteksten de unge særligt sårbare i forhold til at opleve ensomhed.

Korkiamäki (2014) har undersøgt unges opfattelser af, hvad det vil sige, at blive ekskluderet af jævnaldrende i sociale sammenhænge, og hvordan sådanne oplevelser er forbundet med unges emotionelle trivsel. Studiet bygger på kvalitative interviews med 126 unge mellem 11-16 år fra Finland. Studiet identificerer fire forskellige typer af 'outsider'-positioner, som er hhv. **afvisning, at blive viktimiseret, at blive ignoreret** og **være selvalgt outsider**. Ifølge Korkiamäki er det at være en outsider noget, de unge kan være midlertidigt eller længerevarende alt efter den sociale kontekst. Den sociale kontekst

bliver her forstået som forment af enkelte venskaber, kammeratskaber, klassekammerater og ungdomslivet mere generelt. Studiet understreger vigtigheden af at opleve at høre til, og at der med fordel kan skelnes mellem tætte venskaber og de bredere kammeratskaber i undersøgelsen af at føle sig som en outsider og udenfor. Næsten alle de unge, som Korkiamäki mener tilhører gruppen, der er **viktimiserede**, giver udtryk for, at de føler sig ensomme. Disse unge knytter oplevelse af ensomhed til et væld af negative oplevelser med eksempelvis mobning og drilleri. De unge giver udtryk for en fortvivlelse og en håbløshed og udtrykker lave forventninger til en forbedring af deres livssituationen. Cirka halvdelen af de unge oplever **at blive ignoreret**. Disse unge er kendetegnet ved, at de ikke fortæller, at de decideret er blevet drillet eller mobbet eller afvist, men mere føler sig ignorerede i sociale sammenhænge, fx i skolen eller nabolaget. For disse unge handler det mere om ikke at have vengrupper og blot få af de unge fra denne gruppe fortæller, at de har tætte venskaber med jævnaldrende. Derimod fremhæver de flere tætte slægtsrelationer med voksne, hvor de mærker et emotionel tilhørsforhold. Endelig giver de unge inden for kategorierne **'at være selvvalgt outsider'** og **'at blive lettere afvist'** ikke udtryk for at føle sig ensomme. Studiet viser, at der er stor forskel på den emotionelle trivsel for de forskellige former for outsiders. Afsættet for studiet beskrives som, at venner og fællesskaber betyder meget for unge mennesker, og at problemer i de sociale relationer kan være en stor emotionel stressfaktor. Studiet viser, det komplekse forhold mellem følelsen af at høre til og følelsen af ensomhed. En af hovedkonklusionerne er blandt andet, at der er meget forskellige meninger blandt de unge, om både det at være alene og om, hvad de sociale venskabsrelationer betyder for dem.

Madsen m.fl. (2021) belyser, hvordan unge mellem 14-15 år i Danmark forstår og oplever ensomhed. Det bygger på 15 kvalitative interview. De interviewede er både immigranter, efterkommere og unge med en dansk majoritetsbaggrund, og studiets formål er at belyse forskelle og ligheder mellem disse tre forskellige grupper karakteriseret ved migrationsstatus. Det konkluderes, at der er flere ligheder end forskelle. De unge udtrykker en tøven i forhold til at dele oplevelser af ensomhed med andre, idet de oplevede og forventede sociale konsekvenser (stigma) som resultat. Oplevelsen af ensomhed knyttes til følelser som tristhed, tomhed og vrede. Ensomhed bliver af de unge set i relation til følelser af ikke at føle sig accepterede, at mangle nærhed og samhørighed med andre og ikke at blive forstået af andre. Ensomhed bliver ifølge studiet til i en vekselvirkning mellem den enkelte unge og den sociale kontekst og særligt i skolekonteksten, som den unge indgår i. De konkluderer, at det kun i mindre grad er individuelle karakteristika, som er udslagsgivende for oplevelser af ensomhed.

Jenkins m.fl. (2020) undersøger ensomhed gennem interview med unge og deres forældre og har også fokus på erfaringer med angst og depression. Der

er interviewet 35 unge mellem 15-17 år i Mexico, hvor der fokuseres på samspillet mellem subjektive oplevelser og de sociale omstændigheder. De unge bor i et område, der er stærkt belastet af kriminalitet, hvorfor flere af de unges forældre forbyder dem at forlade hjemmet i løbet af dagen. De unges familier, lærere og andre velfærdsprofessionelle er også en del af undersøgelsen af de unges levede erfaringer. Studiet undersøger ensomhed som et kulturelt og socialt betinget fænomen og betoner vigtigheden i at se på den sociale kontekst, som oplevelser af ensomhed sker i. Studiet finder, at de unge oplever ensomhed, som fravær af tilknytning, kærlighed og hengivenhed til og fra familie og venner, og at ensomheden opstår i en kontekst af ringe eller usikre relationer hertil. Nogle af forældrenes vanskelige økonomiske situation gør, at de er nødsaget til at overarbejde, hvilket betyder, at de unge er meget alene hjemme, hvilket i sidste ende påvirker deres oplevelser af ensomhed.

I følgende afsnit beskriver vi to studier, der belyser ensomhed i et forløbsperspektiv (ligesom en del af denne undersøgelse også gør, hvilket præsenteres i kapitel 3).

#### 2.1.4 Ensomhed i et forløbsperspektiv

Som nævnt indledningsvist finder en lang række kvantitative studier, at risikoen for at opleve ensomhed ikke er konstant, men at den ændrer sig over livet. Ifølge forskningen er det især unge og ældre, som er særligt udsatte for at opleve længerevarende perioder af ensomhed (Lasgaard m.fl., 2016; Luhmann & Hawkley, 2016).

Forskergruppen Garnow m.fl. (2022) viser eksempelvis, hvordan ensomhed kan opstå i overgangen fra barndom til voksenlivet. Forskerne fremhæver en eksistentiel form for ensomhed, som de definerer som en særlig dyb (intens) form for ensomhed, som forbindes med fraværet af nære relationer, hvor dybe følelser kan deles. Forskerne finder, at den eksistentielle ensomhed er forbundet med en dyb følelse af ikke at høre til, og at denne form for ensomhed kan være svær for omverdenen at se og derfor svær at afhjælpe. Forfatterne påpeger samtidig, at det er en naturlig del af overgangen fra barn til voksen at føle eksistentiel ensomhed, at den ikke skal opfattes som patologisk, men som almenmenneskelig.

Forskerne Rönkä m.fl. (2018) undersøger i et forløbsperspektiv ensomhed i barndommen og i ungdommen. Undersøgelsen fremsætter fem forskellige dimensioner af ensomhed, gennem de unges beskrivelser af deres levede erfaringer med ensomhed. Dimensionerne er; **Personlige, Relationelle, Den fysiske kontekst, Livsbegivenheder** og **Sociokulturelle**.

Foruden de forskellige dimensioner af ensomhed finder forskerne seks ensomhedsbaner, som er typologier for ensomhedsforløb. De seks ensomhedsbaner er præsenteret i boks 2.5. Typologierne beskriver, hvordan ensomheden først opstår, og hvordan den udvikles til et forløb. Ensomhedsbanerne er; **En svær spiral af ensomhed, Fra svær til ingen ensomhed, Ensomhed som en undertone, En fase med svær ensomhed, Hurtigt tiltagende ensomhed og Mild ensomhed.** De finder, at særligt de relationelle og personlige dimensioner er definerende for de sværere ensomhedsoplevelser og mere specifik, når de unge voksne selv påtager sig skylden for den ensomhed, som de oplever, når de føler, at de ikke hører til og når de har problemfyldte sociale relationer. Desuden finder de, at sociokulturelle dimensioner af ensomhed (fx normer for livsbaner, såsom kæresterelationer og ægteskab), spiller en stor rolle i en intensivering af ensomhed. Desuden finder de, at den form for ensomhed, der er knyttet til manglende, nære relationer, opleves sværere end den ensomhed, der er knyttet til manglende fællesskaber eller relationer til kammerater.

Undersøgelsen af Rönkä m.fl. (2018) viser vigtigheden i ikke kun at inddrage betydningen af manglende sociale relationer, men også negative sociale relationer, som de finder, påvirker ensomhedsoplevelsen. Forskerne understreger, at særligt unge bruger meget tid i sociale arenaer, de ikke selv har valgt (eksempelvis familie og skole), og at dårlige oplevelser, særligt udelukkelse fra det sociale i en skolekontekst, påvirker ensomhed. Det er ifølge dem essentielt, at man i forskningen flytter fokuset fra individet til et bredere relationelt og sociokulturelt perspektiv, fordi ensomhed er et komplekst fænomen, der opstår og sker i samspil med forskellige konkrete kontekster, normer og andre individer.

### 2.1.5 Strategier og risikofaktorer for ensomhed

De unges strategier til at håndtere følelsen af ensomhed er tæt forbundet med deres opfattelse af, hvilke barrierer de mener, står i vejen for at komme ud af ensomheden. Som vi præsenterer i dette afsnit, viser den nyere kvalitative forskning, at unges følelser og håndtering af ensomhed er relateret til en række barrierer såsom tidligere negative oplevelser, psykisk sygdom eller fysiske lidelser, et selvcentreret samfund, sociale normer og sociale medier.

Hemberg m.fl. (2022) bygger på interview med 15 unge/unge voksne mellem 17-30 år, som går i gymnasier og på universiteter i Finland. Studiet belyser ensomhed ud fra interviewpersonernes beskrivelser og erfaringer og identificerer tre hovedtematikker, som vanskeliggør de unges forsøg på at komme ud af ensomhedsfølelsen.

For det første har **tidligere negative erfaringer** stor betydning. Denne tematik handler især om fraværet af forældre eller utilfredsstillende relationer til forældre. Den dårlige relation til forældrene har ikke blot en negativ indvirkning på deres nuværende oplevelse af ensomhed, men har, ifølge de interviewede unge, også potentiale til at forstærke oplevelsen. Erfaringer med lavt selvværd, mobning og eksklusion fra jævnaldrende unge gør, at de unge får mindre tillid til andre mennesker med det resultat, at det bliver vanskeligere at etablere nye relationer senere i livet, fx ved start på universitetet. For det andet konkluderer forskerne, at **psykiske vanskeligheder og fysiske sygdomme** bidrager til at forstærke og komplicere de unges oplevelser af ensomhed. For det tredje finder Hemberg m.fl. (2022), at **sociale medier og normer i et individualiseret samfund** forstærker de unges følelser af ensomhed, når de fx oplever ikke at passe ind og ikke at kunne leve op til de normative standarder. De unge oplever også, at sociale medier kan være et positivt rum, der mindsker følelser af ensomhed.

En undersøgelse af Verity m.fl. (2022) ønsker at opnå en bedre forståelse af, hvordan unge oplever, erfarer og håndterer ensomhed. De finder, at ensomhed er knyttet til vanskeligheder ved at håndtere sociale relationer til jævnaldrende, samt en fornemmelse af, at nære sociale relationer mangler i deres liv. De unge oplevede at blive direkte afvist af andre eller opfattede mere indirekte, at andre afviste dem ved at ignorere dem. Verity m.fl. (2022) bidrager med deres undersøgelse med viden om de barrierer, der kan være for at komme ud af ensomhedsoplevelser ved at belyse det sociale rum, hvor de unge håndterer og navigerer i relationer til jævnaldrende. Forskerne konkluderer, at det ikke handler om ringe sociale kompetencer hos de unge, men snarere om negative selvbilleder og en lav grad af tillid til andre, når de unge kæmper med at etablere relationer til jævnaldrende. Udover at påpege vanskeligheder ved sociale relationer som en barriere for at komme ud af ensomhed, viser de også, at deres situation yderligere vanskeliggøres af konflikter i hjemmet. Dertil beskriver de skolen som et svært sted at opholde sig, når man oplever ensomhed, og viser, at troen på, at de strategier man anvender, vil mislykkes, er med til at gøre det sværere at komme ud af ensomhed.

I forhold til strategier for at komme ud af ensomheden finder Verity m.fl. (2022), at de unges tøven med at søge hjælp handler om, at de ikke har positive forventninger om, at de voksne vil respondere på måder, som validerer deres følelser og bekymringer. De unge er også nervøse for, om de voksnes hjælp blot ville føre til kortsigtede strategier, som højst vil hjælpe de unge med at distrahere dem selv fra følelsen af ensomhed.

Med udgangspunkt i interview med 11 unge i alderen 17-28 år sætter forskerne Sundqvist og Hemberg (2021) fokus på risikofaktorer for ensomhed og forskellige måder, hvorpå de unge håndterer ensomhed.

Det første tema **sociale transitioner, isolation og ikke at have nogen at kontakte**. Det handler fx om at flytte til en ny by, og hvordan dette kan betyde sårbare perioder for de unge, idet de forlader et netværk. Hvis man samtidig har kaotiske familierelationer, kan dette forstærke oplevelsen af ensomhed. De unge fortæller om ikke længere at have nogen at kontakte og om at miste de relationer, de engang havde.

Et andet tema er **gruppeforskelle, normer og forventninger**, som handler om, ikke at knytte bånd til en gruppe, at have få venner og at opleve ikke at høre til i en gruppe. De unge beskriver at føle sig anderledes eller afvigende, at have andre interesser, at opleve forskel i alder, sprog, fremtrædener eller erfaringer. Ensomhed her omhandler ikke at kunne imødekomme **sociale forventninger** og at sammenligne sig med andre grupper, fx på sociale medier, og hvordan oplevelser som disse kan generere negative selvbilleder, selvbebrejdelse eller følelser af eksklusion.

**Sygdom, negative følelser** eller **tidligere destruktive oplevelser** udgør et tredje tema, hvor ensomhed indtræffer på grund af eller samtidig med det at have det dårligt, at være træt, stresset, angst eller have diverse negative følelser, hvilket kan lede til en ond spiral, som forstærker ensomheden. Temaet handler også om, hvordan tidligere *destruktive oplevelser*, fx mobning, fysisk eller psykisk misbrug, oplevedes som tillidsbrud, og at den unge derfor oftere undlod at forsøge at etablere social kontakt, hvilket igen kunne øge den unges ensomhed.

Et fjerde tema er **negativt selvbillede, selvværd eller usikkerhed og vanskeligheder ved at kontakte folk**. Det handler om, at den unge oplever, at andre, fx egne venner, ikke værdsætter eller kan lide den unge. Der var også eksempler på, at unge oplevede en social forventning om at have mange venner og følgelig oplevede det som skamfuldt at opleve ensomhed.

Sundqvist og Hemberg (2021) beskriver også en række af de unges strategier til at håndtere ensomhed, som fx gennem at beskæftige sig med noget, at op-søge støttende kontakter, sociale netværk og terapi, eller ved at acceptere og tilpasse sig en ny situation og komme overens med det føle sig ensom. At melde sig til begivenheder eller (frivillige) foreninger eller møde andre med samme interesser var vigtigt for de unge i forhold til opleve et tilhørsforhold, formål og til at etablere nye relationer og netværk. Det blev også nævnt, at det var vigtigt at finde en god balance mellem det sociale liv og at være alene.

### 2.1.6 Forebyggelse og hjælpeindsatser

På den baggrund foreslår Sundquist og Hemberg (2021) at for at afhjælpe de unge ud af ensomhed bør samfundet anvende forebyggende metoder. De

fremhæver, at man bør overveje tiltag med fokus på mestringsstrategier og tertiære interventioner, hvilket vil sige tiltag, der fokuserer på at styrke unges selvbilleder. Det handler dog ifølge forskerne ikke kun om de unges selvbilleder, men også om at ændre de unges sociale miljø på deres uddannelsesinstitution. Ved at udvikle effektive mestringsstrategier vil de unge få forebyggende ressourcer, der kan mindske risikoen for at opleve en ufrivillig ensomhed. Etablering af sociale lav-tærskel indsatser samt mere effektiv vejledning i forhold til terapi kan ydermere føre til, at enkeltpersoner etablerer et bredere socialt netværk og opnår mere fremmøde i terapi.

Verity m.fl. (2022) påpeger, at en mulig løsning kan være interventioner, som fokuserer på metoder (fx kognitive), der sigter mod at ændre negative tanke-mønstre om sig selv. Endvidere fremhæver forskerne vigtigheden i at skabe sociale skolemiljøer, som bryder med følelser af afkobling fra jævnaldrende. Endvidere mener de, at det er vigtigt at sikre, at voksne har tilstrækkelig viden om ensomhed, herunder hvordan de bør reagere, når unge i deres omgangskreds fortæller, at de føler sig ensomme. Forskerne konkluderer, at det er vigtigt, at de voksne får redskaber, som gør, at de tidligt kan støtte de unges behov og opmuntre dem, så de unge bliver mere motiverede til at åbne sig op omkring ensomheden.

### **2.1.7 Opsamling**

Vi har her gennemgået en række kvalitative studier omhandlende ensomhed blandt unge. Nogle studier har belyst, hvordan ensomhed kan være forbundet med livsfaser og overgange herimellem, og at ensomhed udvikler sig forskelligt hos den enkelte, når man følger dem over tid. Flere studier beskæftiger sig med ensomhedskompleksitet, herunder hvilke andre følelser der ofte optræder i samspil med ensomhed. Vi har også vist, at den eksisterende forskning har blik for, at konteksten har betydning for de unges oplevelser med ensomhed, og at denne kan være med til at afhjælpe ensomhedsfølelser, såvel som den kan være med til at skabe præmisserne for ensomhedsfølelser. Til sidst har vi set på studier, der belyser forskellige barrierer for at komme ud af ensomhed, forskellige strategier, som de unge tager i brug for at bryde disse barrierer og endeligt fokusområder for forebyggende og afhjælpende indsatser.



# 3 Ensomhed gennem ungdomslivet

Ensomhed udvikler sig over tid og i forskellige kontekster og kan have konsekvenser for de unge, når de bevæger sig gennem ungdomslivet. Dette kapitel belyser ensomhed, blandt unge, der som 15-årige i en repræsentativ spørgeskemaundersøgelse angav, at de ofte følte sig ensomme. Fokus er på at belyse, hvordan ensomhed udvikler sig på tværs af tid og sociale kontekster, hvordan de unge håndterer oplevelsen af ensomhed. Kapitlet har derved fokus på at belyse årsager og konsekvenser ved de unges forskellige oplevelser af ensomhed.

## 3.1 Kvalitative forløbsdata

For at kunne besvare, hvordan ensomhed udvikler sig over tid blandt unge, som i en tidlig alder har angivet, at de føler sig ensomme, har vi valgt at gøre brug af casehistorie-metoden (Thomson, 2009), hvor vi synkront analyserer interviewdata i både et forløbs- og tværsnitsperspektiv. Vi har centreret case-analyserne omkring 'kritiske øjeblikke' for de unges oplevelser af ensomhed (se fx Thomson & Holland, 2015). Kritiske øjeblikke refererer til tidspunkter eller livsbegivenheder i fortællingerne, der har været afgørende for de unges ensomhed og dens udvikling. Det betyder, at vi tager afsæt i de unges biografiske udvikling – eller deres livsbane – og identificerer de kritiske øjeblikke.

På den måde viser vi, hvordan ensomhed er situeret i strukturelle, sociale og kulturelle kontekster. Dernæst viser vi, hvordan ensomheden får konsekvenser for de unges livsbaner ved at se på de strategier, der sættes i værk hos de unge og deres mulighed for at realisere disse strategier; og derved ændre deres situation. Endelig bevæger vi os på tværs af casene ved at diskutere, hvordan ensomhed hos den enkelte og de mange ændrer sig gennem ungdommen.

Det empiriske datamateriale, der ligger til grund for følgende analyse er unikt, idet det består af 15 unge (9 piger og 7 drenge), som allerede i en tidlig alder (som 15-årige) havde tilkendegivet, at de ofte følte sig ensomme. De 15 unge blev interviewet i henholdsvis 2013, 2015 og 2018, da de var 17, 20 og 22 år (Østergaard & Thomson, 2020; Thomson & Østergaard, 2021) og udgør i alt 45 interviews fordelt over 15 cases. De 15 unge var oprindeligt en del af et pilot-

studie<sup>5</sup> af, hvordan unge, der har det svært, håndterer overgangen til voksenlivet (se Thomsen m.fl., 2013). Se yderligere i kapitel 5 om det kvalitative forløbsstudie.

Vi har valgt at fokusere på de fem cases, fordi de er særligt illustrative for den kompleksitet af ensomhed og dens udvikling over tid, som gør sig gældende hos de 15 informanter. Det har været et mål at udvælge fortællinger, der både repræsenterer alle informanterne, men som også viser bredden i betydninger af ensomhed. Dertil demonstrerer de hver især forskellige måder at håndtere ensomhed på. De fem unges biografiske fortællinger omhandler ensomhed i et større eller mindre omfang, og det gør det muligt at belyse fænomenet ensomhed ud fra de unges egne forståelser heraf.

## 3.2 Kritiske øjeblikke

I kvalitative livsforløbsstudier har man været optaget af at belyse vendepunkter fra et narrativt perspektiv (Denzin, 1989), hvorfor de typisk omtales som "momenter" eller "øjeblikke" (epifanier), der efterlader "mærker" på menneskers livsbane og ser på betydningen af vendepunkterne for deres liv. En livsbane skal forstås som den vej, livet udvikler sig for det enkelte individ, og består af indbyrdes afhængige sekvenser af begivenheder (Elder, 1985).

Vores tilgang til at identificere kritiske øjeblikke i de unges fortællinger om ensomhed er inspireret af dette forskningsområde (Thomson & Holland, 2015: Giddens, 1991), idet vi undersøger, hvilke livsbegivenheder der indtræffer på en sådan måde, at de unge enten italesætter ensomhedsfølelsen selv eller tager konsekvens og udfører bestemte handlinger i relation til at føle sig udenfor – typisk i et gruppetilhørsforhold. Ligesom ved andre forhold i livet, gælder det, som vi vil vise, at ensomhed opleves på et individuelt niveau, men at de unges muligheder for at håndtere den, forbindes af henholdsvis strukturelle, sociale og kulturelle kontekster.

## 3.3 Casehistorier

I det følgende vil vi belyse, hvordan ungdommen forløber for unge, der som 15-årige har tilkendegivet, at de ofte føler sig ensomme, og hvordan ensomheden eventuelt får betydning for den livsbane, de gennemgår i de seks år, vi

---

<sup>5</sup> Pilotstudiet blev senere udvidet til at omfatte endnu 47 unge, som også, på baggrund af den kvantitative forløbsundersøgelse, var i risiko for at møde en række udfordringer i overgangen til voksenlivet, grundet risikoadfærd og skolefravær (Østergaard & Thomson 2020; Thomson & Østergaard 2021). Alle 60 unge blev geninterviewet i 2018 og senest under corona-pandemien. (Østergaard m.fl., 2022).

har fulgt dem. Vi præsenterer de fem informanters casehistorier med det formål at beskrive, hvilke biografiske forhold og begivenheder der har betydning for, at de unge føler sig ensomme fra første færd.

De fem udvalgte cases er hver især unikke, men har også tydelige lighedstræk med de øvrige 10 unges fortællinger. Seks ud af de 10 unge har haft det svært i folkeskoletiden, men de specifikke erfaringer varierer. En af disse unge fortæller om til tider at have følt sig alene, og en anden fortæller om oplevelser med klassekammeraters mobning og som konsekvens heraf fik hjælp via en støtteindsats. De seks unge fortæller dog ikke om udfordringer relateret til de fællesskaber med jævnaldrende, som de færdes i til hverdag, på de tre tidspunkter, de bliver interviewet. For flere af de 10 informanter har svære begivenheder i familien ændret relationerne til forældre og søskende, i nogle tilfælde har fx sygdom i familien resulteret i ensomhed, og i andre tilfælde har det styrket relationer til familien og lindret ensomhed hos den unge. Flere af de 10 unge fortæller om, at skiftet til nye uddannelsessammenhænge tilbyder muligheder for at etablere nye roller og relationer til andre, for andre er skiftet udfordrende og fører direkte til følelsen af ensomhed.

Vores casehistorier går i dybden med Karen, Smilla, Lila, samt Jakob og Eskilds livsforløb og belyser således også forskellene i, hvordan både de unge først møder ensomheden, men også hvordan de håndterer den over tid.

Første casehistorie er Karen, som er 17 år, da hun første gang bliver interviewet i 2013. For Karen er ensomheden en fast følgesvend.



## Case 1: Ensomhed som følgesvend

Karen er 17 år og går i 2. g, da hun bliver interviewet første gang i 2013. Hun kommer fra en velfungerende familie og har et godt forhold til begge sine forældre. I de mindre klasser er det også familien, Karen bruger mest tid med, da hun har få gode venner. Det ændrer sig, da hun i 6. klasse skal skifte til en større skole. Her får hun flere venner og et større socialt netværk. I 7. klasse oplever hun dog, at enkelte piger fra klassen begynder at holde hende udenfor. Da hun føler sig mere og mere ekskluderet af klassen, beslutter Karen med støtte fra sin familie at skifte skole. Valget falder på en efterskole i 8. klasse, men skiftet til efterskolen er ikke let for hende. Hun føler sig anderledes og har svært ved at komme 'rigtigt' ind i fællesskabet og passe ind i de sociale grupperinger.

I 2013, da Karen interviewes første gang, italesætter hun selv egen ensomhed, idet hun føler sig valgt fra af både nuværende veninder fra gymnasiet, hvor hun ikke føler sig betydningsfuld for og tæt med de veninder, hun er sammen med. Som Karen siger: *"Der betyder de (veninderne) måske lidt mere for mig, end jeg gør for dem. (...) Så jeg føler, at jeg er kommet bagud, (...) socialt er jeg kommet bagud (...) og så bliver jeg lidt ensom en gang imellem"*. Men det er også i forhold til efterskolen, hvor hun oplevede at blive valgt fra af veninder, hun troede, hun var tæt med.

**Det kritiske øjeblik** i Karens fortælling om ensomhed sker, da hun i 7. klasse holdes udenfor. Dette bliver definerende for Karens opfattelse af sit sociale selv og hendes efterfølgende livsvalg. Da hun får gode venner i gymnasiet, tvivler hun stadig på, om hun er værdsat. Som 19-årig fortæller hun, at hun efterhånden har meget erfaring i at være ensom: *" (...) den der ensomhedsfølelse er noget, der har fulgt mig hele livet"*.

Ensomheden er for Karen en slags følgesvend, der følger hende og stadig gør sig gældende ind i voksenlivet, som da hun starter på universitetet og senere flytter til udlandet. Men det er også et eksempel på en ung, der delvist har forsonet sig med ensomheden som et vilkår for hende, og som noget hun ved i perioder aktualiseres og forstærkes – og så svækkes igen.

Den anden casehistorie er Smilla, der ligesom Karen også var 17 år gammel, da hun første gang bliver interviewet i 2013. Smilla oplever i modsætning til Karen ikke ensomheden som en følgesvend i hendes liv, men som en længerevarende dissonans til sine omgivelser.



## Case 2: Ensomhed som uro

Smilla er 17 år gammel og går i 2. g, da hun bliver interviewet første gang i 2013. Hun er vokset op i en ressourcestærk kernefamilie, til hun er omkring 13 år, hvor forældrene skilles. Efterfølgende flytter Smilla 11 gange. I årene efter giver skilsmisken stor anledning til tristhed; hun skal både forholde sig til forældrenes nye kærestes og børn, og perioden er kendetegnet ved mange skoleskift og nye kammerater. Som 17-årig fortæller Smilla, at de mange skift har fået hende til at trække sig fra sociale relationer og i stedet fokusere sin energi og fritid på mere indadvendte aktiviteter, såsom skolearbejde og bøger.

Da hun som 19-årig fortæller om en gymnasiekæreste, beskriver hun første gang sig selv som ensom. Det var en tid, hvor hun ikke rigtig følte sig forstået. *"Set i bakspejlet", siger hun: "(...) så blev jeg vildt ensom. For jeg tænkte: "Han forstår mig ikke", og vi vil jo så gerne forstås".*

Smilla italesætter ikke ensomhed som et problem for hendes liv, og i alle tre interviews beretter hun også om betydningsfulde vennerelationer. Men hun føler sig alligevel aldrig helt til rette, og da hun går i gymnasiet, siger hun, at hun ikke rigtig tilhører nogen gruppe. De andre er 'uinteressante', og Smilla prioriterer hellere tid med sig selv og sin skolegang. Samtidig fortæller hun, at beslutningen om at præstere på mange områder i hendes liv skaber en *"konstant indre stressfølelse"* og til tider *"depressiv tilstand"* – et udtryk hun gentager i de efterfølgende nedslag. Da hun starter sin første universitetsuddannelse, oplever hun, ligesom i gymnasiet, at de andre er hurtige til at danne grupper, og det *'stresser hende'*, men hun finder fortsat de andre uinteressante.

Efter orlov fra studierne, flere flytninger og brud med en kæreste, starter hun i 2018 på en ny uddannelse. Nu fortæller hun, at hun er blevet bedre til at få nye venner og har fundet en helt anden måde at blive og være en del af et fællesskab på end tidligere.

**Det kritiske øjeblik**, der sætter gang i, som Smilla siger, *"at man måske, har været i dissonans konstant", er skilsmisken.* Smillas fortælling om de udfordringer, hun har haft bliver i interviewet fra 2018 knyttet an til, at forældrene *"nok aldrig helt har forstået, hvor dårligt jeg egentligt har haft det"*, og at de nok havde svært ved at rumme hendes tristhed.

Smillas fortælling om ensomhed, handler om at stå meget alene i sit liv, når der er uro på hjemmefronten. Men det handler også om at finde sin egen ro og retning, mens alt omkring hende føles ustabilt og uregelmæssigt. Den uro, der opstår efter skilsmissen, skaber for Smilla en (selvvalgt) afstand og asymmetrisk relation til de nære personer i hendes liv, og for Smilla bliver det svært at vedligeholde og fastholde relationer. Ofte føler hun sig fremmed eller misforstået. Men med tiden finder hun nye forholde- og handlemåder, der gør 'det sociale' med jævnaldrende lettere.

Den tredje casehistorie handler om Lila. For hende handler ensomheden dels om en følelse af svigt fra hendes omgangskreds og familie og dels følelser af at være splittet mellem normer og forventninger i hendes kulturelle baggrund og opvækst i en dansk kultur.



## Case 3: Ensomhed splittet mellem to verdener

Lila er 17 år og går i 2. g. Første gang hun bliver interviewet er i 2013. Hun bor med sin familie og har anden etnisk baggrund. Lila trives i folkeskolen og oplever, at hun er en del af et fællesskab. Men omkring 6.-7. klasse oplever hun, at gruppedynamikkerne ændrer sig. Klassekammeraterne begynder at skabe nye fællesskaber på tværs af klasserne, hvilket Lila ikke har lyst til og mod på. Tilmed oplever hun større kønsopdeling, hvor hendes 'drengvenner' glider længere ud. Lila fortæller i 2013, at hun her er ensom. Som konsekvens af mistrivsel i klassen har hun i en periode svært ved at komme i skole. Hun forklarer det med: *"Jeg tror, at jeg følte mig ensom",* og fortsætter, *"... jeg manglede noget og tror, det var noget med venner. Jeg følte mig ikke helt med og følte mig udenfor".* Herfra begynder hun at fokusere på sin skolegang, hvilket medvirker til, at hun på flere områder trives bedre i 9. klasse. I slutningen af 9. klasse får hun en kæreste og oplever her, at hendes drengvenner, med samme kulturelle baggrund som hende, vender sig mod hende. De anser hende ikke for at være troende nok.

Lila starter i gymnasiet og fortæller, at hun er glad for skiftet. Hun klarer sig godt i de forskellige fag og får nye gode venner. I en periode tvivler hun på de nye relationer, men finder veninder der hænger ved. Efter gymnasiet starter hun på universitetet, men dropper ud 2 år inde i forløbet. Det er kort tid efter at have brudt med sin folkeskolekæreste. Hun synes, at han er blevet for religiøs. I 2018 står hun et svært sted og føler sig meget stresset og alene i forhold til at håndtere uoverensstemmelserne mellem dels at tilgodese egne interesser og dels forventninger fra omverdenen. Hun synes hendes forældre og deres kulturelle baggrund og miljø stiller snævre krav til, hvad man kan og må som kvinde med minoritetsbaggrund. På mange måder føler hun, at hun må trodse andres forventninger til hende.

**Det kritiske øjeblik** i Lilas fortælling om ensomhed sker i folkeskolens sidste år, hvor hun oplever at komme bagud, da gruppedynamikker og tilhørsforhold ændrer sig i kammeraternes overgang fra barn til ung voksen. Tilmed føler hun sig svigtet af både familie og venner. Tiltagende modsatrettede forventninger til hende (da hun træder ind i ungdommen) skaber en ny selvpfattelse hos Lila om relationer til andre, hvem hun kan regne med, og hvem hun kan høre til hos.

For Lila handler ensomheden i høj grad om vanskeligheden ved at finde en balance mellem forskellige fællesskaber og mellem forskellige kulturelle normer. Hun føler forventninger til hende, som synes modstridende og har svært ved at finde et fællesskab, hvor hun helt passer ind, og hvor hun kan være, den hun er. Det skaber ensomhedsfølelser og en grundlæggende skepsis i mødet med andre.

Samme overordnede tematik gør sig gældende for Jakob. Det er også en underlæggende følelse af 'ikke rigtigt at kunne passe ind' og relatere sig til andre. Det har vi kaldt '*ude af trit*' med andre. For Jakob bliver ensomheden tydelig i folkeskoleårene, da han føler sig ude af trit med sine klassekammerater. Men Jakobs case er også en fortælling om ensomhed, der aftager i løbet af ungdomsårene, i takt med han stifter kendskab til nye og anderledes sociale kontekster, hvor han føler sig mere accepteret.





## Case 4: Ensomhed som ude af trit

Da Jakob interviewes første gang i 2013, går han i 2. g. Han er opvokset i en ressourcestærk kernefamilie, men da Jakob går i 6. klasse, bliver hans forældre skilt. Skilsmissen fører ikke til skoleskift, men Jakob bor skiftevis hos begge forældre, der bosætter sig i et område med mange højindkomst-familier. Konfliktniveauet er højt mellem forældrene, som indleder en retssag mod hinanden. Jakob fortæller, at skilsmissen har været meget definerende for, den han er i dag, og for hvordan han agerer i folkeskolen. Han begynder at trække sig fra de andre, især da de begynder at feste og have kærester: *"altså, de andre i klassen, det gik hele tiden ud på at være smart og være hip, og jeg kunne bare ikke følge med der, for jeg kunne ligesom kun være mig selv. Jeg kunne godt være, som de ville have, men det havde jeg ikke lyst til"*.

Da han starter i gymnasiet, sker der et markant socialt skift. Han beslutter, at nu vil han være bedre til at snakke med nye mennesker. Han får mange nye venner og bliver også populær hos pigerne. Undervejs overvejer han at skifte gymnasie, fordi han føler, at de andre med tiden falder tilbage i gamle grupperinger og bliver mindre åbne. Dertil er der ingen på skolen, der deler hans interesser for basketball og musik. Men en ny kæreste gør, at han vælger at blive. Efter gymnasiet søger Jakob ind til forsvaret.

Jakob italesætter selv ensomheden i 2015, om end det da ikke længere er present for ham. Men han føler stadig, at ensomheden truer: *"Jeg er lidt bange for de første dage, når jeg ikke kommer til at se dem fra hæren. Altså, der er jeg lidt bange for en ensomhedsfølelse, tror jeg. At man vil føle, at man måske kommer fra én verden og lige pludselig står i en helt anden."* Jakobs ungdomsliv er kendetegnet ved en kontrast fra folkeskolen til tiden efter, hvor han har skabt tætte venskaber i gymnasiet og siden i hæren.

**Det kritiske øjeblik** i Jakobs ensomhed er forældrenes skilsmisse: *"Efter skilsmissen blev jeg rigtig indadvendt. Det var i 6. klasse, og det var der, der begyndte at ske en masse ting, også med nogen, der begyndte at blive kærester og begyndte at drikke og alt sådan noget (...) og så skete skilsmissen lige for mig, og jeg blev bare super indadvendt eller holdt mig rigtig meget for mig selv"*. Det etablerer en underlæggende følelse og tilbagevendende usikkerhed på at passe ind med de andre, og en del af det handler om, at forældrenes konflikt fortsætter efter skilsmissen.

Jakob følger ikke med de andre klassekammeraters interesser for fester og alkohol, da de indtræder i ungdommen, og det betyder, at han ikke passer ind i sin klasse – så meget, at han i 2013 faktisk siger, at han var i tvivl om, hvorvidt de overhovedet vidste, hvem han var. Denne fornemmelse af nærmest at være usynlig, får han imidlertid frarystet sig i gymnasiet, især i den første halvdel af gymnasietiden. Men ensomhed lurder altid lidt i baggrunden, som et potentielt problem. Men Jakob har samtidigt erfaret, at han kan gøre en ekstra indsats i mødet med nye mennesker, og at det har et afkast. Det betyder, at han sidenhen har haft held til at holde den tunge ensomhed fra døren.

Den femte og sidste casehistorie handler om Eskild, som beskriver det at føle sig anderledes fra de andre. Eskilds sociale situation er i høj grad præget af svære sociale problemstillinger både i skole og hjemme.



## Case 5: Ensomhed som anderledeshed

Eskild går på erhvervsskole og søger praktiksted, da han bliver interviewet første gang i 2013. Han kommer fra en mindre ressourcestærk familie bosat i en lille by på landet. Forældrene bliver skilt, da han er ganske lille. Eskild er imidlertid glad for at gå i skole og har flere venner. Senere flytter moren til en større by, og Eskild må skifte skole. Flytningen og skoleskiftet er en udfordring for ham, og han føler sig meget anderledes. Socialt får han det svært, da han oplever, at de nye klassekammerater er efter ham: *"Jeg var jo anderledes, så de var meget efter mig. Der var jo det der med: 'Jamen, vi er populære, så vi skal vise os lidt frem. Så hakker vi ned på en eller anden, der er nem at rakke ned på, fordi han er anderledes'".* De andres spejling af ham, som 'en der er meget anderledes, taler anderledes, går i andet (og ikke så smart) tøj', fører til, at Eskild overvejer, om der er noget galt med ham.

Eskild anvender ikke ordet 'ensom' eller beskriver det som et direkte decideret problem i hans liv. Til gengæld fortæller han om flere perioder i sit liv, hvor han har følt sig udenfor, og hvor både jævnaldrende og voksne har været 'efter ham'. Især i folkeskolen har han været særligt udsat, og selvom han ikke selv omtaler det direkte, virker det til, at han har været offer for mobning. Efter en hård tid i folkeskolen får Eskild et godt efterskoleophold. Han beskriver det som helt fantastisk og fortæller, at han her lærer, hvem han selv er, og at man gerne må være anderledes. Han får gode venner og trives med den større frihed og en forventning til, at man kan tage vare på sig selv. Da Eskild er værnepligtig og senere i masterlære, føler han sig atter 'hakked på' og følelser af anderledeshed – ensomhed – re-aktualiseres. I 2018 er han i årene siden droppet ud af erhvervsuddannelsen, men har afsluttet en hf-uddannelse.

**Det kritiske øjeblik** i Eskilds fortælling sker, da han skifter skole: *"Da jeg startede, var alle efter mig. Jeg kom jo ude fra landet, var ikke på mobiltelefon og havde ikke alt det her moderne tøj. Du ved, sådan var det bare for mig. Stille og roligt. Det var der mange... Alle dem i klassen var så anderledes, fordi de havde været vant til at bo i lidt mere... med flere mennesker... Så jeg blev hurtigt stemplet som en anderledes type".*

Selvom Eskild ikke identificerer sig som ensom, går det i en tidlig alder op for ham, at han er anderledes og forventes at skulle klare mange ting alene. Men Eskild finder også mere ro i den fortælling og har siden etableret flere venskaber fra efterskole og hæren.

På trods af at alle disse fem unge, i en spørgeskemaundersøgelse som 15-årige, angav, at de på et tidspunkt i deres liv har følt sig ensomme, belyser de kvalitative interviews, at tre af dem stort set aldrig nævner ordet 'ensomhed' i interviewene, og ordet kun optræder ganske sporadisk i de øvrige. Det kan muligvis relatere til, at ensomhed er et tabubelagt område, ikke mindst blandt mænd (Borys & Perlman, 1985). Vi finder i hvert fald tilsvarende, at de to mænd i vores udvalgte cases ikke italesætter fænomenet direkte. Ikke desto mindre er det tydeligt, at alle fem unge slås med nogle af de samme udfordringer i ungdommen i relation til at opleve at stå uden for et fællesskab, især i folkeskolens sidste afgørende år.

Årsagerne hertil er imidlertid forskellige. For Jakob og Smilla bliver processen omkring at lukke sig om sig selv – at blive indadvendt – knyttet an til voldsomme og pludselige udefrakommende begivenheder, de ikke selv kan kontrollere (forældrenes skilsmisse). For Lila og ikke mindst for Karen handler det mere om, at ensomhed erkendes som et problem, der måske nok har været til stede tidligt i deres liv, men som kommer tydeligt frem, nærmest som et eksistentielt vilkår i ungdommen (se også van Dulmen & Goossens, 2013). Eskild derimod taler aldrig om ensomhed, men om en grundlæggende fornemmelse af altid at være anderledes, ikke mindst fordi han føler, at han står meget alene og har svært ved at spejle sig i jævnaldrende, i hvert fald indtil han kommer på efterskole, hvor han i højere grad føler, at der plads til at være speciel.

Fælles for de udvalgte fem unge er imidlertid, at følelsen af ensomhed, at stå udenfor eller at være anderledes opleves og erfares i mødet med fællesskabet – med gruppen. Om end der er forskel på, hvordan de oplever at stå uden et gruppetilhørsforhold, og hvilke konsekvenser det får for deres livsforløb, aktualiseres følelsen af ensomhed eller at være anderledes i mødet med andre mennesker. På samme måde som Korkiamäkis (2014) studie har vist, afhænger unges oplevelser af ensomhed af, hvordan de bliver mødt af fællesskabet (se fx Bruselius-Jensen m.fl., 2023). Hvilke konsekvenser det møde får (for de unges livsforløb) afhænger imidlertid også af, hvordan de unge er i stand til at håndtere det at indgå i relationer og opnå et gruppetilhørsforhold. I det følgende vil vi kort belyse, hvilke handlestrategier unge benytter sig af, hvis de bliver mødt af fællesskabet på en kontant og ubehagelig måde (dvs. bliver afvist eller bliver offer for mobning eller 'blot' bliver ignoreret og/eller helt selv trækker sig, jf. Korkiamäki, 2014).

Casehistorierne og de kritiske – afgørende – øjeblikke giver derved indblik i, hvornår og hvordan ensomhed opstår og forløber. Således begynder vi at kunne indkredse noget, der ligner årsager til ensomhed.

## 3.4 Konsekvenser ved at opleve ensomhed

I det følgende vil vi uddybe, hvordan interviewpersonerne i de fem cases agerer i forhold til ensomheden og se nærmere på de konsekvenser, det har for de unges liv.

Vi begynder med at belyse, hvordan tre af de unge handler, da de bliver ekskluderet af deres jævnaldrende på en voldsom afvisende måde (jf. Korkiamäki, 2014). Dernæst ser vi på, hvordan to af vores øvrige interviewpersoner håndterer en mere langvarig udelukkelse fra fællesskabet, som til dels kan forstås som selvvalgt, men som er stærkt knyttet til forældrenes skilsmisse, som skaber stor uro og usikkerhed i deres liv.

### 3.4.1 Mobning og eksklusion fra fællesskabet



*... det er svært for mig at redegøre for det, men jo, der var en overgang, hvor der ligesom blev kørt ekstra hårdt på mig. Og der besluttede jeg: "Jeg skal ikke i folkeskolen mere, det er simpelthen for nederen, jeg skal på efterskole i 8. klasse".*

**Karen, 17 år**

Som tidligere nævnt oplevede Karen og Lila samt Eskild voldsom afvisning fra klassekammeraterne i løbet af folkeskolen. For både Karen og Lila er det uklart, hvor længe det står på. Eskild fortæller, at han stod uden for fællesskabet og blev mobbet over en længere periode, da han starter på den nye byskole. For alle tre interviewpersoner får det konsekvenser for deres følgende livsbane. At Karen bliver holdt uden for, betyder i første omgang, at hun helt trækker sig fra klassen, da hun bliver meget såret og ked af det:

*Så var 7. klasse sådan... Jeg lavede ikke andet end at tage hjem og så Friends og Desperate Housewives og sidde og koge foran tv'et eller spillede Sims 2. Det første halve år i 7. klasse, der var jeg ikke sammen med nogen, og det var jeg meget ked af.*

(Karen, 17 år)

Hun fortæller ikke præcist, hvad der sker i 7. klasse, men det er så voldsom en oplevelse for hende, at det får hende til helt at søge væk fra folkeskolen:

*Og så skete der et eller andet i 7. klasse, kan jeg huske, som bare var helt forfærdeligt, hvor de andre var lidt stride imod mig, eller vi var nok stride mod hinanden indbyrdes. Vi skiftedes lidt til at holde (hinanden udenfor). Jeg kan ikke helt finde ud af, om det bare var helt almindeligt, at det var hårdt at gå i folkeskole, eller om det var mig, der var lidt pjevset, eller om de andre bare var ekstra meget efter mig. Det, det er svært for mig at redegøre for det, men jo, der var en overgang, hvor der ligesom blev kørt ekstra hårdt på mig. Og der besluttede jeg: "Jeg skal ikke i folkeskolen mere, det er simpelt-hen for nederen, jeg skal på efterskole i 8. klasse". Så jeg røg på efterskole som 13-årig i 8. klasse.*

(Karen, 17 år)

Om end hun bortforklarer oplevelserne med, at det generelt bare er hårdt (for alle) at gå i en folkeskole, og at hun nok også var strid eller måske ikke stærk nok, så er det så voldsom en udelukkelse fra fællesskabet, at hun ikke ser anden udvej end at søge væk. Efterskolen, håber Karen, bliver muligheden for at opleve det fællesskab og den sammenhørighed, som hun mangler både i skolen, men også i det daglige, hvor hun har få nære venner. Som hun siger: "Jeg havde altid hørt, at efterskolen skulle være lykken. Jeg har altid hørt, folk sagde: 'Efterskole er fantastisk, det er vidunderligt, det ændrer dit liv, du bliver et helt nyt menneske.'" (Karen, 2013). Men da hun som 17-årig kigger tilbage på forløbet, blev det alligevel ikke helt, som hun forventede. Hun forklarer det med, at det set i bakspejlet nok var en 'panikbeslutning', en 'hovsaløsning', og at det 'måske ikke lige var den bedste efterskole'. Hun reflekterer også over, hvordan hun aldersmæssigt og udviklingsmæssigt slet ikke var samme sted, som nogle af de piger, der gik på skolen:

*Jeg kommer bare lille Karen og er lidt forskrækket for verden og starter i 8. klasse. Jeg kommer på værelse med en pige, der hedder Hanne, som havde kæreste og dyrkede sex, og det var helt fremmed for mig. Hun lagde vildt meget make-up og kunne sætte hår, og jeg havde ikke en gang fattet, at man kunne sætte sit hår op i en hårelastik. Jeg synes bare, politik var lidt fedt, og det var bare så langt fra, hvor alle andre var på den skole på det tidspunkt. Der var ingen, der forstod mig.*

(Karen, 17 år)

Hendes interesser for politik og aktivisme bliver ikke mødt af de andre piger på skolen, som tydeligvis går mere op i at træde ind i ungdomslivet, i form af

at feste, drikke alkohol og dyrke sex. Igen står hun med en følelse af ikke lige at passe ind, og især det sidste år på skolen bliver vanskeligt. Da Karen starter i gymnasiet, møder hun imidlertid en gruppe piger, der minder mere om hende selv, og langsomt kommer hun ind i en pige-gruppe. Men senere i 2015, da hun ser tilbage på gymnasiet, tvivler hun atter på, hvor meget disse piger egentlig er hendes sande venner. Hun står her igen med fornemmelsen af, at hun har mere brug for dem, end de har for hende. Denne usikkerhed og de uligevægtige relationer til venner følger hende til langt ind i voksenlivet.

### 3.4.2 At føle sig uden for og samtidig holde fast og finde nyt fokus



*Kender du det der med, at du står i et rum, og der er 10 mennesker rundt om dig, men du er alene alligevel?*

Lila, 17 år

Lila oplever ligesom Karen at tilhøre et fællesskab, da hun starter i gymnasiet. Det står i modsætning til folkeskolen, hvor hun til tider har følt sig lidt anderledes og ikke mindst ensom. Men til forskel fra Karen har hun veninder i folkeskolen, og hun vælger da også at blive i klassen, selvom hun i perioder, hvor hun følte sig allermest udenfor, har skolevægring. Hendes strategi er at fokusere på det faglige. Det giver hende en legitim grund til at sidde i klassen *alene*, mens de andre hænger ud andre steder, men det giver hende også et konkret formål med at gå i en skole, selvom hun slet ikke trives i klassen.

*Jeg tror, det var mest sådan, at jeg følte mig udenfor, og alligevel... Kender du det der med, at du står i et rum, og der er 10 mennesker rundt om dig, men du er alene alligevel? (...). Jeg tror, det var noget med, at alle fik nye venner på tværs af klasser, og jeg kunne bare godt lide, at vi var et fællesskab i vores klasse. Men det var der ikke nogen, der syntes var så fedt længere. Nu skulle man være venner med folk fra andre skoler. (...) Og det syntes jeg bare ikke var så fedt, så jeg følte mig ikke med. Jeg gad ikke med ud på gangene, og så sad jeg alene inde i klassen. Så det var nok der, jeg følte mig udenfor. (...) Men jeg kom over det, det gjorde jeg. Det gjorde jeg omkring 9. klasse, hvor jeg lod være med at tænke over det. Jeg sagde til mig selv: "Nu er det nok". Og så valgte jeg i stedet, at hvis jeg sad alene inde i klassen en dag, så valgte jeg at lave nogle lektier i stedet. Så jeg tog mig sammen i skolen.*

(Lila, 17 år)

Ved at lave lektier i frikvarterne og fokusere på at gøre det godt i skolen, bliver det nemmere for Lila at være alene blandt klassekammeraterne. Denne måde at tilsidesætte oplevelsen af ensomhed, ser ud til at virke opbyggende for hende. Hun får mere selvtillid samtidig med, at hun indfrier de forventninger, hendes forældre har til hende. Strategien virker. Da vi interviewer hende 3 år senere i 2015, er hun startet på universitet og er travlt optaget af at klare sig godt. Men samtidig er det også som om, at hun er blevet fanget i sin egen strategi. Ved at have fokus på det faglige til fordel for det sociale, oplever hun ensomheden igen. Hun savner den støtte, som hun fik af veninderne gennem gymnasiet eller fra kæresten i 9. klasse. Da vi interviewer Lila i 2018, trives hun hverken socialt eller fagligt på studiet og har valgt at tage orlov. Hun har dog fundet en ny kæreste, der, som hun siger, nok var noget hun ledte efter, fordi hun 'føjte sig ensom'. Oplevelsen af ensomhed fylder således fortsat meget hos Lila.

### 3.4.3 Når svære og negative erfaringer med fællesskabet virker som drivkraft



*Nu har jeg fundet ud af, at det er fedt at være anderledes. Jeg gider ikke være som andre. Hvis alle siger, at jeg skal tage blå på, så tager jeg rød på. Hvorimod før ville jeg have taget blå på.*

**Eskild, 17 år**

Eskild oplever i sit voksne liv – og i modsætning til Lila – at acceptere, at han altid vil være en person, som falder lidt igennem. På trods af, at hans tid i folkeskolen er meget kaotisk, da han var udsat for grov mobning og helt valgte at trække sig fra skolen, også fagligt, får han senere vendt det til noget positivt:

*Da jeg gik i folkeskolen, der syntes jeg, det var rigtigt hårdt, og jeg havde svært ved at stå op om morgenen og møde der. Og lærerne var sådan set også alle sammen lidt efter mig. Der var ikke rigtig så mange, der brød sig om mig. Men jeg var også sådan lidt: "Ej, jeg gider ikke i skole", og "De er allesammen nogle røvhuller", og "Det er noget lort" (...). Det var sådan en gang hver anden måned, så kom jeg med en aflevering, ellers så lavede jeg aldrig noget (...). Jeg stod hver morgen og tænkte: "Skal jeg gå i skole i dag?". Stod bare og ventede på, at klokken blev 8. Vi skulle møde klokken 8, og så "Nå okay, ja, ja, jeg tager mig sammen", og så gik jeg ud ad døren sådan lidt over 8.*



(Eskild, 17 år)

Eskilds meget negative indstilling til skolen, er i hans fortælling en konsekvens af, som han siger, at 'det gjorde mig ked af det, at jeg følte mig udenfor'. Hans strategi for at komme væk fra denne ubehagelige følelse, er at trække sig ikke bare fra fællesskabet, men også fra det faglige. Han fortæller fx om, at han i engelsktimerne kunne finde på at smide de lektier ud, som han havde lavet, for ikke at skulle op foran klassen og fremlægge. Han prøver at genfinde sig selv i en ny rolle – som den flabede (måske frem for offeret), men det bliver en selvforstærkende fortælling, da Eskilds forventning om, at "det er noget lort" at gå i skole, og at de alle sammen er "røvhuller" bliver bekræftet, når lærerne er efter ham, fordi han ikke laver sine lektier og kommer for sent. Det ender med, at han føler, at lærerne bliver ligeglade med ham, hvilket han egentlig ikke bryder sig om. Men det bekræfter ham i, at det er en god strategi at vælge skolen fra. I 10. klasse, og ikke mindst på efterskolen, får Eskild vendt disse ubehagelige skoleerfaringer, med aldrig helt at passe ind, til noget positivt:

*Der vil jeg nok sige, at det (efterskolen) er den største ændring i hele mit liv. Altså på min efterskole fik jeg afprøvet alle grænser. Fandt ud af, hvem man var, hvad man kunne. Nu har jeg fundet ud af, at det er fedt at være anderledes. Jeg gider ikke være som andre. Hvis alle siger, at jeg skal tage blå på, så tager jeg rød på. Hvorimod før ville jeg have taget blå på.*

(Eskild, 17 år)

På efterskolen får Eskild første gang følelsen af, at der kan være plads til, at han er anderledes. Det skaber nogle nye og konstruktive rammer, hvor han oplever, at det er lettere at være sig selv. Han beskriver, at det giver ham både mere selvtillid og selvværd. Efterskoleopholdet bliver således afgørende for Eskilds mulighed for at vende de meget negative folkeskoleoplevelser, om at stå uden for et gruppetilhørsforhold, til noget positivt. Da vi interviewer ham i 2018, har han en stor vennekreds både fra efterskolen men også fra andre sammenhænge. Han har formået at vende oplevelsen af altid at føle sig anderledes og at stå alene med ting i livet til en styrke, ikke mindst med støtte fra svigerfamilien, som han føler, har taget ham ind som deres egen søn. Oplevelsen af at stå uden for et gruppetilhørsforhold, er således ikke længere definerende for, hvem han er, om end han fortsat ser sig selv som meget anderledes ikke mindst i forhold til sin familie, hvor han er den eneste med en længere videregående uddannelse. Erkendelsen af, at det ikke er et problem, men måske endda en styrke at være anderledes, er dog allerede tilstede i 2013, da han ser tilbage på sine folkeskoleår fra det nye ståsted med en succesfuld 10. klasseeksamen og et efterskoleophold fyldt med nye venskaber. Her ser han, hvordan han dengang blev offer for en gruppe (drengene), som ville hævde sig, og at det faktisk slet ikke handlede om ham personligt, og at han var anderledes.

*Det var meget sjovt, for jeg vidste godt – eller det har jeg jo så fundet ud af senere – de har jo ikke ment noget ondt med det. De har ligesom været inde i det der: "Nu skal vi snakke ned til nogen for at ophæve os selv". Så har jeg også set, at jeg har været det nemmeste offer. (...) Jeg har haft en meget speciel humor, så det har været meget nemt. Og på efterskolen (...). Jo mere anderledes, jo mere inde i varmen var du. (...) Det, syntes jeg bare, var så fedt. Det var også der, jeg fandt ud af med mig selv: "Jamen, der er jo ikke noget galt med mig. Det er de andre".*

(Eskild, 17 år)

Eskild har i en tidlig alder skulle tage ansvar for sig selv. Han fortæller, at det har givet ham nogle kompetencer, men det er samtidigt tydeligt, at det også har været svært. Han har stået meget alene, og i hans familie har det ofte været ham, der har taget sig af de voksne, frem for det modsatte. Fortællingen om Eskilds familie har ændret sig en del, fra første gang han bliver interviewet. Retrospektivt forholder han sig mere kritisk til situationen, han har stået i, og det kommer frem, at han har følt sig overladt til sig selv. Selvom Eskild har haft det godt socialt på hans første folkeskole, har han altid stået meget alene, ikke mindst i relation til sin familie, og det bliver definerende for ham på hans videre vej.

#### **3.4.4 At trække sig yderligere – oplevelser af at føle sig ignoreret og overset**

“

*(...) i folkeskolen der havde jeg jo ikke talt med så mange, og nu havde jeg det sådan (...) Okay, det her, det er faktisk en ny start, nu prøver jeg altså bare og møde folk, prøver at tale med dem.*

**Jakob, 17 år**

Jakob og Smilla oplever ikke på samme måde som de øvrige tre informanter, at blive ekskluderet så voldsomt fra fællesskabet. For Jakob er der tale om, at han ofte bliver ignoreret af klassekammeraterne (jf. Korkiamäki, 2014). Som reaktion herpå trækker han sig helt fra fællesskabet i en sådan grad, at han, når han ser tilbage på folkeskolen, siger: *"Jeg tror virkelig ikke, der var nogen af de andre, der var klar over, nærmest hvem jeg var"*. Som tidligere nævnt, knytter Jakob denne til dels selvvalgte strategi, med at trække sig fra fællesskabet og fokusere på sig selv i forbindelse med forældrenes skilsmisse, som

er en meget voldsom oplevelse for ham. Men samtidig gør han også enkelte forsøg på at komme ind i fællesskabet, som mislykkedes:

*Men jeg holdt mig rigtig meget for mig selv, og der var ingen af de der mennesker, der sagde mig noget. Og så, jamen altså, jeg havde, altså jeg prøvede ligesom at passe ind, men jeg kunne aldrig. Jeg havde aldrig nogen ting at tale med de andre om, der var ikke sådan noget altså, der var bare ingenting, altså, jeg blev nødt til ligesom bare at holde, holde mig for mig selv.*

(Jakob, 17 år)

I stedet søger han venskab i parallelklassen. Han finder en dreng, der ligesom ham falder lidt ved siden af, og sammen bliver de 'to selvvalgte outsiders', som Korkiamäki (2014) også omtaler, kan være en strategi. Det er dog vigtigt at påpege, at Jakob ikke ser sig selv som en outsider. Han ser sig selv som anderledes, især i udskolingsårerne, da han ikke deler klassekammeraternes interesse for at tage hul på ting, der hører ungdoms- og voksenlivet til, som eksempelvis at få kærester, feste, drikke alkohol og gå i smart tøj. Til gengæld finder han et andet fællesskab uden for skolen ved at interessere sig for basketball. Hans tilbagetrækning fra klassefællesskabet bliver måden, hvorpå han formår at passe på sig selv, især under hans forældres skilsmisse, men da han står over for at skulle skifte til en ungdomsuddannelse, beslutter han sig for en ny strategi:

*(...) i folkeskolen der havde jeg jo ikke talt med så mange, og nu havde jeg det sådan (...) "Okay, det her, det er faktisk en ny start, nu prøver jeg altså bare og møde folk, prøver at tale med dem, og jeg gider ikke sidde for mig selv derhjemme mere, altså nu må jeg ud og gøre et eller andet", og jeg tror også lidt, det var det... altså, jeg blev rigtig udadvendt, hilste på folk, interesserede mig for dem.*

(Jakob, 17 år)

Jakob er af den opfattelse, at han faktisk ændrer adfærd, da han bevidst bliver opsøgende for at få nye venner. Det viser sig at være nyttigt, da han bliver en af de populære drenge, ikke mindst blandt de ældre piger. Det lykkedes ham at få nye venner. Og i de efterfølgende interviews, taler han meget lidt om at føle sig anderledes.

Smilla oplever, ligesom Jakob, at hun ikke helt passer ind med klassekammeraters fællesskab i folkeskolen. Men i modsætning til Jakob føler hun mere, at hun er foran for de andres udvikling, ikke mindst fordi hun i forbindelse med forældrenes skilsmisse bliver tvunget til at tage stilling til, som hun selv siger, "nogle eksistentielle spørgsmål". Da familien falder fra hinanden, bliver det

faglige i skolen det anker, som holder hende fast i nogle turbulente år – et fokus hun fastholder gennem hendes videre uddannelse både i gymnasiet og på universitetet. Men interessen for at dyrke sig selv og sine interesser betyder, at hun har mindre overskud til, som hun ellers synes, hun burde have, at være meget aktiv og opsøgende i forhold til venner:

*Det er nok noget med, at man lige skal finde sig til rette i det og igen den dér overfladiskhed, og jeg så ikke helt havde så mange fra klassen, som jeg følte mig fortrolig med. Det var lidt svært, for jeg har ikke mange veninder, men jeg har tætte veninder. Så når jeg ikke har tætte veninder, det synes jeg er svært. Igen, jeg kan godt lide at dyrke mine egne interesser, og det skete så endnu mere. Jeg lukkede lidt af, tror jeg. (...) jeg lukkede mig lidt inde i starten. Jeg læste nogle ting. Det var ikke, fordi jeg ikke kunne lide det, men jeg synes også, at det her med, at jeg begyndte at læse bøger, det var også noget, jeg kunne. Jeg ved ikke. Jeg blev også bekræftet i det, når jeg læste de her ting. Det var nok en idé. Det her med, at have en idé om, at man skal være et eller andet, ik. Det begyndte også at betyde noget for mig, for det handlede om, at være et eller andet, ik. Fordi når gymnasiet er så kæmpestort, så er det pludselig vigtigt at kunne definere sig selv, tror jeg.*

(Smilla, 17 år)

Smilla har venner og tilmed flere kærester i løbet af de 6 år, vi følger hende. Men hun føler sig altid misforstået eller utryg ved disse relationer, hvilket hun forklarer med, at hun tit har andre (og mere voksne) interesser. I modsætning til Karen, som oplever, at andre ikke holder kontakten med hende, glemmer Smilla ofte at holde kontakten med sine venner. På den måde står hun meget alene i overgangen til voksenlivet, hvilket ikke mindst forstærkes af, at hendes forældre har travlt med at genskabe deres eget liv efter skilsmissen.

Vores analyser viser, at for nogle unge kan det, at den familiemæssige kontekst pludselig ændrer sig voldsomt, fx ved skilsmisse, få betydning for, hvordan de unge finder sig i stand til at indgå i sociale (ungdoms)fællesskaber. Det er en problemstilling, som vi her ikke har haft mulighed for at gå dybere ind i. Men som tidligere forskning også har vist, kan svære omstændigheder og mistro i hjemmet få konsekvenser for den måde, unge er i stand til at indtræde i fællesskaber på.

### 3.5 Afsluttende betragtninger

I alt 45 interviews fordelt på 15 unge er gennemgået systematisk med henblik på at identificere 'kritiske øjeblikke' i den enkelte unges liv, dvs. hvordan bestemte øjeblikke har betydning for udviklingen af de unges livsbaner – og ensomheden heri. På den baggrund er der udvalgt i alt fem repræsentative unge (cases), som hver især indeholder fællestræk på tværs af to eller flere individuelle forløb. Således afspejler casene både bredden i de unges ensomhed, variationer af forskellige typer af kritiske øjeblikke og konsekvenserne heraf. Den casehistoriske analytiske tilgang giver således mulighed for at gå i dybden med både individuelle biografiske forhold samt strukturelle, sociale og kulturelle konteksters betydning for ensomhed. Helt centralt giver casehistorierne og de kritiske øjeblikke indblik i, hvorfor og hvornår ensomhed opstår, og hvordan den forløber.

Alle de interviewede unge har – på et eller flere tidspunkter i deres liv – oplevet at stå helt uden for et fællesskab. Mens årsagerne varierer, er det fælles for dem, at når følelsen af ensomhed opstår, giver den en virkelig ubehagelig følelse, som de hver især forholder sig til, og ønsker at bryde. De unge oplever, at tilhørsforhold til både jævnaldrende og familie ikke stemmer overens med den måde, de ønsker det skal være, og de oplever, at noget mangler (jf. Rotenberg, 1999; Perlman & Peplau, 1981). De oplever sig ude af trit med et eller flere givne fællesskaber. Det kan både være, fordi de føler sig bagud (som fx Karen på efterskolen eller Jakob i udskolingen, som tydeligvis ikke har de samme interesser for at feste og drikke osv.), men det kan også være, fordi de føler sig foran, som Smilla, der savner nogen at dele mål og interesser med.

Vi har også set, hvordan det at have etablerede venskaber ikke nødvendigvis fungerer som garanti mod ensomhed, som fx Lila og til dels Smilla. Begge fortæller om, at de har nære relationer til jævnaldrende, men samtidig oplever vedvarende følelser af ensomhed, som er foranlediget af misforståelser og svigt. Endelig peger vores analyser på, at konteksten kan være med til at forandre oplevelsen af ensomhed – både ved at initiere følelsen eller mildne den. Et kontekstskift, fx fra folkeskolen til gymnasiet eller fra folkeskolen til en efterskole, kan være altafgørende for, at de unge får muligheder for at definere sig på ny og se sig selv anderledes i forhold til en gruppe.

Vores kontekstuelle perspektiv viser, hvordan det særligt er i mødet med forskellige sociale fællesskaber (settings/rum), at de unge også møder ensomheden, forstået på den måde, at det er her, de konfronteres med deres position. Derved aktualiseres oplevelsen af at være inden for eller uden for fællesskabet og skaber følelser, den unge ønsker at slippe for. Enten håndterer de det ved helt at trække sig fra en ubehagelig social sammenhæng eller på anden vis regulere adfærd, fx ved at optage nye interesser eller endda anlægge strategier for at blive mere udadvendt.

Det vil også sige, at oplevelsen med ensomhed med tiden kan omsættes til ressourcer og mere eller mindre aktive handlinger for at bryde med ensomheden. For nogen er der tale om, at de får vendt negative oplevelser af at føle sig anderledes, udenfor eller ikke at have nære venskaber, til en drivkraft eller styrke til, at 'gøre noget ved det'. Tidligere forskning har vist (Rönkä m.fl., 2018), at ensomhed i et livsforløbsperspektiv, er under konstant forandring, hvor oplevelser med afvisning, svigt, eksklusion, mobning og andre voldsomme, kritiske begivenheder i de unges liv uomtvisteligt sætter spor og får konsekvenser for de unges livsbane. Vi ser tydeligt, at de unge gør sig dyrt købte erfaringer, som ændrer måden, de oplever og håndterer – og for nogen afhjælper – ensomhed, mens de bevæger sig fra barndommen over i ungdommen og ungdomslivet og videre ind i voksenlivet.

# 4 Unges oplevelser af ensomhed

Hvor kapitel 3 er baseret på interview med unge, som én gang (i et survey) som 15-årige identificerede sig som ensomme, og hvor ensomhed ikke var en selvstændig dagsorden, er udgangspunktet for dette kapitel interview med unge, hvor ensomhed er det tematiske omdrejningspunkt. Grundlaget for analyserne er fire gruppeinterview med 12 unge i alderen 16-24 år, som på interviewtidspunktet var aktive i et værested rettet mod at afhjælpe og lindre ensomhed hos unge.

Gennem de unges egne perspektiver og beskrivelser af den verden og de omstændigheder, som informanterne oplever, indkredser vi de subjektive betydninger af ensomhed. De unges fortællinger tager os vidt omkring i sociale sfærer og personlige livshistorier, men rummer også en række fællestræk og lignende oplevelser. I kapitlets analyser identificerer vi tematisk en række forhold, der går på tværs af de unges fortællinger om ensomhed.

I følgende analysekapitel lægger vi ud med at indkredse den overordnede fælles forståelsesramme, som den viser sig for de interviewede unge. Det er værd at bemærke, at i de unges forsøg på at beskrive, hvad de hver især forstår ved ensomhed, så handler disse forståelser helt overvejende om at beskrive ensomhed relateret til sociale fællesskaber. Med afsæt i de 12 unges egne perspektiver søger analyserne endvidere at opnå en dybdegående indsigt i ensomhed som fænomen og identificere fællestræk og variationer på tværs af interviewene.

## 4.1 Hvem er de unge?

De fleste af de unge beskriver sig selv med en umiddelbar sårbarhed: både socialt og psykisk og som værende meget ensomme. Kun enkelte af de unge er relativt tæt på uddannelse og beskæftigelse. De fleste er i en sårbar position i forhold til ordinær uddannelse og beskæftigelse, som de enten har været eller fortsat er umiddelbart langt fra. Enkelte unge er gået direkte fra grundskole til ungdomsuddannelse, mens størstedelen har flere uddannelsesbrud eller lange sygdomsperioder bag sig. Flere af de voksne unge står også uden for arbejdsmarkedet, to af de unge passer ufaglærte jobs. Næsten alle er hjemmeboende. De fleste adspurgte unge står altså på kanten eller i periferien (måske på spring)

til traditionelle samfundsfællesskaber, uddannelse og beskæftigelse. Størstedelen af de interviewede har en kontaktperson ved kommunen. Længere perioder med tilknytning til psykiatriske tilbud, går også igen hos flere.

De interviewede unge fortæller om en ensomhed, som for de flestes vedkommende kan betegnes som langvarig, tilbagevendende eller intens. På den baggrund har de opsøgt og deltager aktivt i tilbud, der har til formål at afhjælpe ensomhed og etablere trygge fællesskaber. Samplingen af de unge via disse tilbud giver en umiddelbar og god indikator for, at de unge har følt sig ensomme eller fortsat føler sig ensomme, og på den baggrund og på et givent tidspunkt har opsøgt et afhjælpende tilbud.

Vi har altså en gruppe af unge, som har erkendt en følelse af ensomhed, og både har oplevet den stærk nok – og haft tilstrækkelige personlige ressourcer og/eller støttende personer omkring sig – til at handle aktivt på det. Ressourcer, som også ses ved, at de unge ved rekrutteringen til undersøgelsen har tilkendegivet, at de føler sig ensomme, ved at melde sig til at tale højt om det i et interview.

De fleste af de unge beskriver dem selv ved en umiddelbar sårbarhed, både socialt og psykisk, og de oplever sig selv som meget ensomme. De unge fortæller om tidlige negative sociale erfaringer i såvel familie som i relation til kammeratskaber. En del af disse erfaringer har baggrund i sociale transitioner i forbindelse med skoleskift, flytninger, forældres skilsmisse. Som vi så i kapitel 2, viser studier netop, at unges følelser af ensomhed ofte relaterer sig til sådanne begivenheder.

## 4.2 Seks situationelle billeder på ensomhed

Samtlige unge knytter deres oplevelser til forskellige kontekster og sociale sammenhænge i deres liv, hvor både aktuelle og tidligere følelser og erfaringer af ensomhed, gør sig gældende. Vi anskuer derved ensomhed som et subjektivt, foranderligt, situationelt og kontekstbaseret fænomen og udforsker de unges egne beskrivelser af ensomhed og social mistrivsel.

De følgende seks tematiske billeder repræsenterer gennemgående situationer, som de unge forbinder med ensomhed. Billederne skal ikke ses som gensidige ekskluderende eller hierarkiske, men belyser hver især de udtryk, som oplevelser med ensomhed har.

De seks billeder på ensomhed er struktureret omkring seks gennemgående udsagn, der er særligt illustrative for det givne tema. Billederne behandler således oplevelsen af ikke at føle sig som del af et givent fællesskab (billede 1),



at savne nogen at lave noget sammen med (billede 2), ønsket om gensidige relationer til andre (billede 3), selvværd og handlekraft (billede 4), sociale mediers betydning for ensomhed (billede 5) og endelig, hvordan det kan føles at skulle tale om ensomhed (billede 6).

#### 4.2.1 Billede 1 'Jeg er ikke rigtigt med'



*Det har faktisk været rigtig meget sådan, at jeg har været sammen med folk, men alligevel følt mig alene, fordi når jeg er sammen med dem, føler jeg ikke, at de forstår mig – eller at jeg nødvendigvis får taletid.*

Tim, 19 år

Første centrale tema hos de unge handler om at føle sig ensom i selskab med andre. Oplevelser af at føle sig overset eller helt usynlig, kan betyde, at man føler sig på kanten af eller i periferien af et eller flere fællesskaber. Dette forhold, hvormed man i perioder står på kanten af eller i periferien af et givent fællesskab, er måske en mere eller mindre almen erfaring for mennesker generelt, når man fx træder ind i nye sociale sammenhænge. Dét, der gør sig særligt gældende for disse unge, er, at de også føler sig alene eller i udkanten af deres 'primære' fællesskaber, som eksempelvis familien eller andre varige fællesskaber og relationer, såsom skoleklassen, fodboldholdet mv. På tværs af de unges fortællinger findes mange oplevelser af ikke *rigtigt at være med i nogen* gruppe overhovedet. To unge reflekterer her over, hvordan man godt kan være en del af en gruppe, 'men så alligevel ikke helt':

**Signe:** *Jamen det er, når de ikke lige har lyst til at være sammen med én og skrive med én, eller at man føler, at det er dem, man kan gå til, hvis der er noget. Så jo, man er med i gruppen, men så alligevel ikke helt.*

**Interviewer:** *Så når du siger, "man kan være med i gruppen" er det så... at man kan lave fælles aktiviteter sammen, men ikke så meget én til én?*

**Signe:** *Jeg tror aldrig, jeg sådan har været en del af en venne-gruppe, tror jeg ikke, fordi der vil altid være en eller anden person, der bedre kan lide den ene, og så kan de bedre lide en anden og så sådan lidt, ja. Det er blevet sådan lidt pointeret, hvis man kan sige det sådan, så er det sådan, at man kan føle sig udenfor.*

**Karoline:** *Altså bare som vennegruppe, det tror jeg ikke, jeg selv nogensinde har været en kæmpe del af, har jeg følt. Det kan være andre, de har tænkt: "Hold kæft, hun er god til det der med at samle folk", eller hvad det nu er, men man kunne også bare lave spørgsmålet til "gruppe", fordi man kan jo godt være i en gruppe, som man nødvendigvis ikke er venner med, hvor man også godt kan føle sig ikke som en del af det.*

Signe og Karoline beretter begge om mere eller mindre overfladiske forbindelser eller grupper, som de kun delvist tager del i. De savner faste vennegrupper eller fællesskaber, hvor der er nogen, som betragter dem som deres nære ven. De to unge fortæller, at de ikke føler, at de har prøvet at være en rigtig del af en fast vennegruppe. Manglende gensidigt tilhørsforhold står frem som den altoverskyggende tendens. En af de unge er Pia, som beskriver, at hun oftest oplever ensomheden, når hun går til fodbold i klubben. Et fast samlingspunkt hun har holdt fast ved det meste af hendes opvækst. Men Pia fortæller, at hun ikke føler sig 'decideret med i gruppen', selvom hun er en fast del af den:

*Altså selvom jeg sidder sammen med alle mine fodboldpiger og sådan noget, så kan jeg godt stadig føle mig ensom, fordi jeg ikke føler, at jeg sådan decideret er med i gruppen (...) de kan snakke om nogle ting, som jeg måske ikke lige har været med til, fx hvis de har været til en fest eller et eller andet, hvor jeg ikke var med".*

(Pia, 24 år)

Hun oplever på en og samme tid at være med i og uden for gruppen. Jævnligt spiller hun fodbold med nogle, som hun har kendt i mange år. Pia fortæller, at ensomhed for hende handler om, at hun oplever ikke at kunne deltage på lige fod med de andre unge i gruppen. For eksempel mødes kammeraterne også indbyrdes i andre sociale sammenhænge end blot til fodboldtræning uden hende. Pia oplever, at dette gør det sværere at tage fuldt ud del i den sociale praksis, der ikke er afgrænset til fodboldfællesskabet alene. Den sociale praksis strækker sig ud over den ugentlige træning, hvor Pia oplever, at de andre har løbende kontakt ind i mellem træning, til eksempelvis fester i weekendene. Det betyder, at Pias sociale rolle findes i periferien af gruppen, og Pia finder det vanskeligt at bryde med ensomheden og sin rolle i periferien. Pia vælger at holde fast i sin plads og blive på fodboldholdet, selvom hun ikke oplever, at det er et 'rigtigt' fællesskab for hende, og finder tilmed, at det er et fællesskab, hvor hun ofte føler sig ensom.

En del af de unge beskriver deres ensomhed som en følelse af at være usynlig for andre mennesker og en følelse af, at 'jeg ser dem, men de ser ikke mig', når de forsøger at tage del i et socialt fællesskab (Hemberg m.fl., 2021; Korkiamäki, 2014; Malli m.fl., 2023). Som Tim, der fortæller, at han eksempelvis kan

opleve, at der ikke bliver givet plads til ham, og han ikke får taletid. Og når han så gør, så føler han sig ikke lyttet til:

*Det har faktisk været rigtig meget sådan, at jeg har været sammen med folk, men alligevel følt mig alene, fordi når jeg er sammen med dem, føler jeg ikke, at de forstår mig – eller at jeg nødvendigvis får taletid. Det fyldte rigtig meget i folkeskolen, at hver gang jeg snakkede til mine venner, så var det lidt med "ja ja, hvordan går det så", sådan 'agtig'. Altså det der med, at man hele tiden, man blev ikke set, man blev ikke hørt. Når man var der, så var det mere sådan, at så blev man lavet sjov med, og man blev skubbet til 'agtigt', og sådan på den måde. Så jeg har stadig været sammen med folk, men jeg har følt mig alene, og sådan inde i mit hoved, har jeg bare tænkt "hvad laver jeg her? Jeg er sammen med mennesker, men jeg føler mig stadig rigtig ensom".*

(Tim, 19 år)

Tilmed kan følelsen af usynlighed også have mere eksistentiel karakter. Her handler det om at føle sig udenfor og om at føle sig anderledes fra andre. Denne form for ensomhed beskrives af Malli m.fl. (2023) som en allestedsnærværende og konstant oplevelse af anderledeshed, hvor man netop kan føle sig ensom i selskab med andre mennesker, og er en mere *vedvarende form for ensomhed*. Nogle af de unge beskriver det som at føle sig på en anden bølgelængde:

*Hvis du ikke rigtig er på bølgelængde med alle de andre, og du fx, lad os sige, at du kommer op og laver en joke, og du bare kan se deres reaktioner med det samme er sådan helt forkerte, så er man bare lidt sådan, "så jaaa, vi har ikke samme humor – fedt", og så er man lidt sådan, fordi at humor bliver jo ret meget brugt til, at man kan have en kommunikation med hinanden, så hvis man ikke rigtig nødvendigvis har den samme humor, eller man ikke kan kommunikere ordentlig med hinanden, så kan man godt snakke forbi hinanden og hurtigt blive uvenner, eller også på den måde føle sig ensom på den måde.*

(Nils, 17 år)

Oplevelser, som Nils' fortæller flere af de interviewede om. Her oplever unge at have svært ved at passe ind og finde en social position blandt jævnaldrende. Brugen af humor er en måde at være social på, men også hvor den unge hurtigt kan føle sig anderledes. Dette fortæller Nils samstemmigt med fokusgruppens øvrige deltagere. Flere fortæller, at de hurtigt kan føle sig 'mærkelige' eller 'for meget', når de bruger deres humor. Men vi ser også ek-

sempler på andre udtryksformer, hvor de unge eksempelvis ikke føler sig spejlet – og anerkendt – af omgivelserne. Det kan eksempelvis være, når de unge forsøger at udtrykke svære følelser og oplevelser, som andre ikke synes at forstå sig på. Hemberg m.fl. (2021) beskriver netop, hvordan denne form for ensomhed kan skabe en følelse af at være paralyseret og stresset, som man ikke så let kommer ud af.

Billede 6 i afsnit 0 har fokus på de unges oplevelser med at tale med andre om alt dét, der kan være svært, herunder ensomhed.

#### 4.2.2 Billede 2 'Jeg mangler nogen at lave noget sammen med'



*Det var i den alder, hvor der sker meget... altså lige pludselig med fester og sådan, det hele tager bare fuldstændig – eskalerer fuldstændig, så der kunne jeg ikke følge med.*

**Malene, 16 år**

Ensomhed kan både optræde i selskab med andre, og når man er ufrivilligt alene, og måske socialt isoleret og uden de sociale relationer, som man savner og/eller ønsker (Lasgaard, 2006). De unges fortællinger kredser om begge dele.

I følgende billede udfolder vi de unges oplevelser af ensomhed, når de er alene. Det er fremtrædende fortællinger, der kredser om at mangle *nogen* at gøre *noget* sammen med. Ensomhed handler for de unge både om følelser af at være alene i fællesskaber, men også om manglende social kontakt. Mange af de adspurgte unge fortæller om, at de ønsker at skabe kontakt til andre, lave aftaler og generelt få adgang til samvær med jævnaldrende. Flere unge fortæller, at de ofte føler sig glemt eller skubbet til side – og om en stærk oplevelse af at føle sig 'nedprioriteret' og mindre vigtig. De unge fortæller, at de savner relationer til jævnaldrende, som de kan kontakte, og som også kontakter dem. Det vil sige venner, som de trygt kan ringe og skrive til, lave aftaler med og 'bare lave noget' sammen med. Vendinger som: "Jeg mangler nogen at ringe og skrive til", er altså gennemgående i de unges fortællinger. Det handler om et afsavn efter at have nogen at dele hverdagen med og gøre noget sammen med.

Under denne tematik beskriver de unge, at følelsen af ensomhed er stærkest, når de 'bare er hjemme hos sig selv'. Særligt de unge, der står uden for de

store ungdomsfællesskaber, såsom uddannelse, eller unge, der af andre årsager er meget hjemme i løbet af både hverdag og weekend, fremhæver dette aspekt. Malenes beskrivelser er illustrative for de interviewede unges oplevelser af ensomhed og udtrykker, hvordan særlige livsomstændigheder, såsom sygefravær fra skolen, medvirkede til, at hun følte sig isoleret fra andre unge og ungdomsliv. Om baggrunden for manglende netværk – og generelt muligheden for at skabe nye oplevelser, siger Malene:

*Jeg gik meget og var trist. Jeg trængte til at møde nogle nye mennesker. Jeg var også ensom og havde ikke rigtig så mange venner efter en lang sygdomsperiode, hvor jeg havde været indlagt meget. Så jeg trængte bare til noget nyt og til at komme ud med nogle andre unge, og at der skete noget.*

(Malene, 16 år)

Malene fortæller altså efter en længere periode med sygdom, at hun trængte til at komme ud blandt andre unge. Der skulle ske noget. I lighed med det oplevede Ida også, at kontakten til venner gled ud i takt med længere fravær fra skolen:

*Jeg blev syg i et par år, så jeg mistede meget kontakten til dem, jeg gik sammen, fordi jeg gik ikke længere i skole og sådan noget.*

(Ida, 16 år)

Længere perioder uden for skole går altså på tværs af store dele af de unges individuelle fortællinger. Ida fortæller her, at hun savner at have nogen at 'lave ting sammen med', og at det med tiden blev svært at opretholde kontakten og relationerne. De unge savner altså både nære og varige relationer, som de kan lave ting sammen med. Det kan også være et mere generelt savn efter blot at have kontakt og kommunikation med andre. Pia fortæller, at oplevelsen af ensomhed er særlig stærk i situationer, hvor hun sidder hjemme. Hun føler sig lukket inde, når hun ikke har nogen at skrive til, og tilsvarende, når nogen også skriver til hende. Hun fortæller:

*Altså for mig er det mere sådan noget, hvis man sidder derhjemme og ikke har rigtig nogen at skrive til, hvis man har lyst til at hænge ud, hvor man bare sidder sådan, altså hvor man ikke har noget at lave, og så, man føler sig meget sådan lukket inde. Hvor du ikke har så mange muligheder for at lave noget, hvis du ikke har nogle venner eller sådan noget.*

(Pia, 24 år)

Pia beskriver det begrænsede mulighedsrum, der eksisterer, når hun ikke har nogen at række ud til og nogen at lave noget sammen med. Mens størstedelen af interviewmaterialet viser unge, der søger fællesskaber, der kan give oplevelsen af tryghed og tilhør, orienterer de unge sig også efter fællesskaber, hvor de kan dyrke særlige dele af ungdomskultur eller udfolde deres interesser. Dette kommer særligt til udtryk, ved at de unge lægger vægt på at fortælle, at de ikke rigtigt er en del af det festliv, der bl.a. udspiller sig forbindelse med ungdomsuddannelserne. Malene fortæller, at hun i forbindelse med sygdomsperiode oplevede 'at gå glip':

*... (da jeg var) meget indlagt og sådan noget, og så har jeg ikke kunnet følge med andre venner fra skolen og sådan noget. Jeg har slet ikke kunnet følge med dem, jeg ved slet ikke, hvor de er henne og sådan. Det var i den alder, hvor der sker meget i deres, altså lige pludselig med fester og sådan, det hele tager bare fuldstændig – eskalerer fuldstændig, så der kunne jeg ikke følge med. Der... der var jeg ikke rigtig inde i alt det der, så der følte jeg, at jeg ikke kunne være med i samtalerne. Jeg ved ikke noget om det der.*

(Malene, 16 år)

Unge orientering mod fællesskaber som væsentlige rammer for at udleve ungdomskultur har CEFU bl.a. sat fokus på (se fx Bruselius-Jensen m.fl., 2023; Bruselius-Jensen & Sørensen, 2017). Forfatterne peger netop på elementer om selvfølelse i fællesskaber, men også fest og ungdomskultur. Således har størstedelen af de unge stærke og negative oplevelser af at føle de 'går glip', eller ville ønske nogen havde tænkt på at invitere dem med ind. Deriblandt findes også negative oplevelser, som danner bagtæppe for følelsen af ensomhed. Det kan fx opleves som mere aktive afvisninger eller eksklusion fra grupper. Anton oplevede ad flere omgange at blive ekskluderet af dem, han troede var hans venner. Han fortæller:

*Og så med efterskolen havde jeg også en slem oplevelse, hvor der var en stor gruppe venner, som jeg var en del af, men det var sådan, de fleste af dem var venner i en anden gruppe. Og det var så mig og to andre, som var blevet fuldstændigt udelukket fra den gruppe, og hvor vi simpelthen ikke snakkede med de andre i den store gruppe, når den lille gruppe ville være venner med hinanden. Så de udelukkede nogle af os, når de ville. På grund af at det var en bedre anden gruppe, syntes de åbenbart.*

(Anton, 20 år)

Alle de unge fortæller om mere subtile oplevelser af isolation, og følelser af at blive overset eller glemt. Men de unge har også oplevelser – som Antons –

med mere direkte afvisninger og oplevelser af at blive holdt uden for et fællesskab, som de føler, de burde være en del af.

De unge interviewede indvier os i betydningsfulde oplevelser af svigt og relaterer det direkte til følelser af ensomhed. Flere af de unge giver i den forbindelse udtryk for, at sådanne negative sociale oplevelser har fulgt dem gennem livet. Nogle af de unge genkalder sig specifikke situationer eller konfrontationer, når de fortæller om deres ensomhed, mens andre fortæller om ensomhed som en mere grundlæggende oplevelse af at føle sig udenfor.

### 4.2.3 Billede 3 'At være noget for nogen'



*Men jeg har det også lidt på den måde, at det jo er en prioritering. Jeg prioriterer jo de mennesker, jeg gerne vil se (...) og rigtig tit føler jeg bare ikke, at jeg er en prioritering.*

Karoline, 23 år

Følelsen af ensomhed hænger i høj grad sammen med de unges oplevelse af kvaliteten af deres sociale relationer, og hvor de oplever at stå i forhold til dem. I tråd med flere af de øvrige unge, kan dette både være vigtigt i skoleklassen og blandt dem, man betragter som venner – men der er også eksempler i familien med søskende og forældre. Det kommer eksempelvis til udtryk ved et gennemgående fokus på oplevelsen af at blive fravalgt – og ønsket om at føle sig aktivt valgt til. Dette er blandt andet tydeligt for Tim:

*Altså ... ordet (ensom) for mig, det er sådan lidt, man kan stadig være en del af et fællesskab, ikke et decideret fællesskab, men man føler også, at man ikke bliver hørt, man ikke bliver set, man føler ikke, at der er nogen, der forstår en, man føler ikke, at der decideret er nogen, som tænker: "Okay, jeg vælger at snakke med den her person. Ikke fordi det er noget, jeg skal, men det er bare noget, jeg vælger at gøre". Det har jeg følt rigtig meget selv. At folk føler, at de skal snakke til mig, fx i skolen. Hvor jeg har det sådan lidt, jeg vil gerne have, at man bliver valgt til, og det ikke bare er noget, man skal. Så det er i hvert fald det, jeg mener med ensomhed. Det kan også være i familien.*

(Tim, 19 år)

Tim ønsker at blive aktivt valgt til og prioriteret af andre. Han oplever ikke rigtigt at føle sig set og hørt som person. Tim uddyber, at mens han egentlig har venner, som han jævnligt mødes med, så efterlyser han stadig at føle sig som en mere vigtig del af vennernes liv og peger på, at de burde se ham mere, som den han er. Han beskriver flere forskellige sociale kontakter, hvor han ikke føler sig vigtig for andre, hvilket gælder både for klassekammerater og andre, men også inden for familien. Karoline oplever at føle sig overset eller nedprioriteret af hendes søskende, når hun ser på sociale medier, at de har mødtes uden hende:

*Ja, og mine forældre og mine søskende, der er vi rigtig tætte og har altid været det, så det er også nok det, der gør: "Nå okay, jeg er ikke en del af den der rigtig tætte gruppe længere".*

(Karoline, 23 år)

Tim savner, at nogen vælger ham til, 'for den, han er', og at de, der kender ham, også prioriterer tid med ham, 'ikke fordi de skal', 'men fordi de selv ønsker det'. Karoline og Signe beretter tilsvarende, at de ikke oplever at føle sig prioriteret og efterlyser mennesker, der gør en aktiv indsats for at fastholde kontakt. Karoline siger:

*Jeg kender godt det der med, at man kan føle, at de glemmer én. Men jeg har det også lidt på den måde, at det jo er en prioritering. Jeg prioriterer jo de mennesker, jeg gerne vil se (...) og rigtig tit føler jeg bare ikke, at jeg er en prioritering (...). Så må vedkommende, der har travlt bare lige melde tilbage i stedet for at sige: "Ej, det passer ikke på onsdag". Flere gange har jeg spurgt: "Hvornår passer det så?", "Ej, men jeg skal nok lige skrive tilbage". Og så hører man ikke mere.*

(Karoline, 23 år)

Flere af informanterne fortæller i lighed med Karoline, at ensomhed for dem i høj grad er forbundet med mangel på den tryghed ved nogen, man kan regne med. Når de interviewede unge på stribe efterspørger 'nogen at skrive med', 'nogen, der svarer' – nogen, der vælger dem til – er det udtryk for et ønske om at danne relationer, hvor kommunikationen er ligevægtig. Det er ønsket om, at de personer, man selv prioriterer og rækker ud til, imødekommer og spejler ens eget engagement. En efterspørgsel på mennesker, der kan udgøre en gennemgående kontinuitet i den unges liv, hvor kontakten ikke dør ud. For flere af de unge har dette været en livslang søgen efter tætte venner. En af de unge fortæller, ikke ulig flere af de øvrige unge, at det generelt har været svært at etablere gensidige, vedvarende relationer:



*Jeg har været meget vant til det (at føle ensomhed). Jeg har kunnet snakke med en hel del grupper i skolen, men jeg har aldrig rigtig været en del af det, og så virker det mere som om, at de snakker med hinanden og ikke rigtig med mig. Og det er blandt andet det, der har givet mig dårlige oplevelser med gymnasiet. Og det samme med efterskole, hvor jeg gik et år.*

(Anton, 20 år)

Mens nogle unges ensomhed kan aktiveres af fravalg, som fx ved en ikke-besvaret besked, er der også mere åbenlyse aktive afvisninger fra kammerater, som fx at blive ignoreret og drillet, som både kan aktivere og danne baggrund for ensomhedsfølelsen. Det illustrerer et stort spænd i, hvilke oplevelser og handlinger fra kammerater der kan medvirke til at styrke og fremkalde følelser af ensomhed. Hemberg m.fl. (2021) beskriver i den forbindelse, hvordan ensomhedsfølelsen kommer til udtryk gennem angsten for at være usynlig for andre mennesker, og at denne er svær at komme ud af, ligesom oplevelsen af ikke at blive set, virker skræmmende på unge.

#### **4.2.4 Billede 4 'Hvorfor kan jeg ikke være bedre?'**

De unge fortæller, at de oplever det som meget krævende at etablere og fastholde relationer til jævnaldrende, og at de også skal lægge mange kræfter i bare at tage initiativ til at ses. Det er oplevelsen af, at fællesskab og trygge relationer på forhånd sjældent er givet. I stedet skal man selv gøre noget aktivt for ikke at være alene og risikere ensomhed. Det gælder både for dem, der oplever at stå i periferien af fællesskaber og for nogle af dem, der oplever at stå helt uden for fællesskaber, at ensomheden beskrives som selvforskyldt. Mens nogle er selvbebrejdende, skammer flere sig over, at de ikke har succes med at knytte bånd og leve op til egne sociale forventninger. De bebrejder sig selv, at de står i periferien af sociale fællesskaber. I gruppeinterview fortæller Ida på 16 år og Nils på 17 år om deres vanskeligheder ved at knytte og opretholde holdbare sociale bånd:

**Interviewer:** *Ja. Hvad kunne være eksempler på former for ensomhed?*

**Ida:** *Altså, jeg vil sige, jeg oplevede ikke den der deciderede ensomhed, jeg oplevede nok mere den der at være omkring en masse mennesker hele tiden, men at man alligevel følte, at man stod alene, fordi at man ikke nogensinde knyttede det bånd til dem, overhovedet. Så man stod sammen med mange mennesker, men alligevel alene.*

***Nils:** Jeg havde sådan en mere en form for skam med, at hver gang sådan lige pludselig, så kunne jeg bare sidde og tænke: "Hvorfor er jeg ikke sammen med nogen? Jeg kan jo sidde og hænge ud med de her personer". Fordi jeg inderst godt ved, at de vil mig. Men jeg kunne bare ikke få samlet mig selv op til at skrive til dem eller gå ned til deres hus og spørge, om de havde lyst til hænge ud sammen. Der er sådan en skamfølelse, der lige pludselig bare kommer over en og siger: "Hvorfor kan du ikke være bedre?"*

Ida & Niels, 16 & 17 år

De unge, her særligt Nils, oplever en egen skyld, og at han kunne gøre mere for at modvirke egen ensomhed. Men han har svært ved tage sig sammen. I gruppeinterviewene er der en del fortællinger om oplevelser af skam, hvor de unge bebrejder dem selv for oplevelser af ensomhed i relation til grupper af jævnaldrende, hvor de unge føler, at de burde kunne leve op til normative forventninger om at have mange venner (se fx Sundqvist & Hemberg, 2021). De unge i ovenstående citat sætter ord på noget af det, som gør sig gældende for flere af de interviewede unge, hvor den enkelte vender blikket indad og stiller sig selv ansvarlig for den situation, han står i. I lighed med det findes flere selvbebrejdende udlægninger af, hvad der har forårsaget deres egen ensomhed. Hemberg m.fl. (2021) peger netop på, at frygten af at blive presset ud af fællesskabet, når individet bliver ekskluderet, er den mest negative og sårende følelse forbundet med ensomhed, fordi den ledsages af skam, selvforagt og selvbebrejdelse. Når man – ligesom mange af vores informanter – samtidig er omgivet af andre mennesker, som man ser sig ude af stand til at føle sig forbundet med, bliver resultatet en endnu mere alvorlig form for ensomhed (Junttila, 2018).

#### 4.2.5 Billede 5 'Jeg så, at de var sammen uden mig'



*Altså, det kan jo godt være, at hvis du prøver at få så mange følgere som overhovedet muligt, men der er bare ingen, der følger dig, kan du jo godt føle dig ensom.*

Emma, 16 år

De adspurgte unge er selv opmærksomme på sociale mediers betydning for deres relation til kammerater. De omtaler overvejende sociale medier i negative termer og som noget, der har lav værdi i deres tilværelse. Flere fortæller,

at de ligefrem har lagt sociale medier på hylden, fordi de kender den indflydelse særligt andres livsfremstillinger, kan have for deres trivsel. Mens flere af de unge helt har fravalgt sociale medier eller alene bruger det i begrænset omfang, findes der også mere ambivalente fortællinger om brugen, som tegner et mere nuanceret billede af sociale mediers oplevede betydning for de unges ensomhedsfølelse.

Sundqvist & Hemberg (2021) finder tegn på, at det at se andre jævnaldrende – på sociale medier eller i "det virkelige liv" – kan medføre sammenligninger med andre, negative følelser og selvbebrejdelse. I en rapport peger CEFU (2021) på, at sociale medier rummer en dobbelthed, når det kommer til at indgå i fællesskaber, og at sociale medier på den ene side kan have en relativt åben og inkluderende form, hvor unge kan opleve at føle sig som en del af et ungemiljø eller en ungdomskultur. Men samtidig indebærer det, at unge – i det relativt åbne online-rum – også jævnligt er vidne til nære relationer andre unge i mellem – det samme sted, hvor 'løse' og mere forbigående relationer udspiller sig. Flere af de unge, vi har interviewet, er bevidste om eller har selv oplevet, at sociale medier er et sted, hvor man har udsyn til, at andre har det sjovt, er sammen med kammerater og dyrker ungdomskulturen.

De unge fortæller, at sociale medier kan give udsyn til andre, indblik og være en nøgle til at dyrke/tage delvist del i ungdomsliv/ungdomskultur og følge med i, hvad jævnaldrende foretager sig og interesserer sig for. De fortæller i den forbindelse, at de søger at fremme oplevelsen af at have en relation til andre unge, der tilhører samme ungdomskultur eller ungemiljø som en selv, uden at de egentlig kender dem personligt eller har en gensidig relation til dem. Sociale medier muliggør således, at de unge kan etablere mere eller mindre løse forbindelser til jævnaldrende. På den måde kan de unge få en oplevelse af sig selv som en del af et større (og ofte løsere) ungefællesskab.

I relation hertil og til følelsen af ensomhed, beretter flere af de adspurgte unge, om kontrasten det giver til ens eget liv, hvor man selv enten 'laver ingenting', ikke er inkluderet eller oplever 'bare at sidde alene hjemme med sig selv'. Typisk for denne oplevelse af kontrast, fortæller Dennis, at når han bruger sociale medier som eksempelvis Instagram, så 'er det mest til at scrolle igennem hans feed'. Intervieweren spørger, om det også kan påvirke hans humør negativt. Han svarer:

*Jo, jo det kan det godt til tider, hvis man ser nogen til fest eller ude og lave et eller andet sjovt. Deres liv virker bare super interessant, og hver dag er en fest, og man ligger bare der i sofaen en time inde i Instagram og knap nok har bevæget sig.*

(Dennis, 17 år)

Dennis' beskrivelser ligner flere af de andre unges fortællinger. De beskriver en tilværelse, hvori der kan gå alt mellem 1-5 timer med at 'scrolle' igennem en given digital social platform. Størstedelen af de unge tillægger dette en negativ værdi, der som oftest står i relation til det 'levede liv', der sker 'derude'. Imens kan man opleve sig selv fastlåst eller lukket inde. Beskrivelser som blandt andre Dennis sætter ord på: En inde-ude kontrast, hvormed livet der udspiller sig på skærmen, ikke alene viser fællesskaber, man ikke selv er *ude* og tage del i, men også spejler forskellige livsudfoldelser, der virker mere interessante og glædesfyldte. Med inspiration fra den amerikanske sociolog, Mark Granovetter (1973), peger Bruselius-Jensen m.fl. (2021) netop på, at løbende interaktioner med løbere bekendtskaber er med til at danne en meningsramme og mulighedshorisont for tilværelsen. I tråd med flere af de andre unge sker der for Dennis en sammenligning, når han ser ind på andres sociale liv. Der sker en sammenligning, der udløser negative følelser. Her omhandler det blandt andet, at hans eget liv, sammenlignet med andres, kan virke uinteressant eller utilstrækkeligt. Indholdet på de sociale medier tvinger ham til at forholde sig til, om han er tilfreds med sin egen tilværelse – sammenlignet med andres.

Som sagt forholder størstedelen af de unge sig kritisk til den virkning sociale medier kan have på deres egen trivsel. De omtaler overvejende sociale medier i negative termer og som noget, der har lav værdi i deres tilværelse. Flere fortæller, at de ligefrem har lagt sociale medier på hylden, fordi de kender den indflydelse særligt andres livsfremstillinger, kan have for deres egen trivsel. Malene forholder sig til denne ambivalens i følgende citat:

*(...) man ligger jo ikke dårlige ting op på sociale medier, så hver gang de har været sammen alle vennerne, har været til fester og været på skoleture, de har alt muligt. Det er jo det, de lægger op og også alt muligt andet. Altså det er kun liv og glade dage, de lægger op. Så det trækker virkelig en bare langt ned, når man sådan selv sidder i sådan en boble, og bare føler, at alt er dårligt og skidt. Der påvirker sociale medier rigtig meget. Det gør det.*

(Malene, 16 år)

Malenes fortællinger lægger vægt på den ekstra dimension, som sociale medier kan tilføje til ens egen forestillingsverden. Det giver et billede, hvormed Malene oplever, at de andre 'har alt muligt'. Malene har en længere periode været sygemeldt og været isoleret fra hendes vante ungefællesskaber. Men gennem hendes telefon kan hun følge med og vedholde en indsigt i hendes kammeraters liv, som hun ellers oplever, at de lever meget parallelt. Sociale medier tilbyder på den måde en bred adgang til at tage (delvist) del i andres liv – følge med i, hvad kammeraterne foretager sig. I lighed med flere af de andre interviewede unge, reflekterer Malene over, hvilken virkelighed sociale medier giver adgang til at se. Hun siger selv, at hun godt ved, at hun her kun ser et udsnit af en tilværelse.

Men det betyder ikke, at det hun ser ikke kan give anledning til at føle sig nedslået og blive 'trukket langt ned', som flere unge siger. Nogle unge har på den baggrund valgt at trække sig fra sociale medier – slette apps'ene fra telefon og koble af. De gør det for at værne om sig selv. Men flere unge har svært ved at tage denne konsekvens trods en tydelig bevidsthed om virkningen på dem. Det viser, at en øget bevidsthed og kritisk stillingtagen til det, man eksponeres for – om end ikke for alle – virker som et værn mod negativ indflydelse og oplevelsen af at gå glip af 'det vigtige'.

For nogle informanter er det vennernes opslag, der kan virke mest tyngende, da det er her, man konfronteres med, hvad de *ikke* er med til. En informant fortæller, at hun kan føle sig glemt, når hun ser på sociale medier, at hendes søskende er sammen. Nogen beskriver, at de ikke føler sig prioriteret eller tænkt på, mens andre, fx Julie, fortæller, at de er 'lidt ligeglade med, hvad andre deler på sociale medier'. Julie fortsætter:

*Jeg vil sige, jeg tror også det skiftede, efter jeg selv fik nogle at hænge ud med, så var jeg ligeglad med, at andre folk postede, at de var sammen med venner, fordi jeg var sådan lidt: "Jeg har også venner at være sammen med".*

(Julie, 16 år)

Julies oplevelse af at være blevet mere ligeglad med det, hun ser på sociale medier, er sket i takt med, at hun har fået flere venner at hænge ud med. Det kan være med til at belyse, at indholdet på sociale medier påvirker de unge forskelligt, afhængigt af den situation de er i. At se andre have det sjovt på sociale medier er måske ikke dét, der skaber eller forstærker en følelse af ensomhed, men i stedet noget, der kan være smertefuldt, hvis man i forvejen føler sig ensom og har svært ved at forbinde sig til andre, eller på anden måde har det svært.

Sociale medier kan også være et sted, hvor de unge kan opleve afvisning. En af de unge beskriver, hvordan hun nemt kan se, når andre er online, men ikke svarer på hendes beskeder eller tager længe om det. En anden fortæller om, hvad 'likes' og følgere kan betyde:

*Altså, det kan jo godt være, at hvis du prøver at få så mange følgere som overhovedet muligt, men der er bare ingen, der følger dig, kan du jo godt føle dig ensom. At du sådan ikke passer ind. At der er ingen, der syntes, at du er sjov, og der er ingen, der synes, at du er pæn eller et eller andet. At du rigtig meget prøver, og så er der bare no response.*

(Emma, 16 år)

Gennem sociale medier kan der være adgang til meget opmærksomhed, men det kan derfor også være svært for de unge, hvis de rækker ud, men ikke bliver mødt. I tråd med flere af de andre kapitlers behandling af de unges oplevelse af – og frygt for afvisning – er også sociale medier et mulighedsrum for afvisning, hvor 'no response' – en besked, der ikke besvares af modtageren, kan opleves som en aktiv handling og afvisning. Hos de interviewede unge kan oplevelsen af fravalg og afvisning altså både opstå, når man er alene og i selskab med andre.

For nogle informanter er sociale medier en måde at holde kontakten eller følge med i deres venners liv, eller et sted, hvor de finder underholdning – og udfylde tiden alene. Flere af informanterne påpeger den dobbelthed, de oplever, de sociale medier er, som et rum, hvor de kan udfolde sig socialt, men samtidigt også kan opleve stærke følelser af ensomhed:

*På sociale medier som Snapchat kan man snakke med folk, men på samme tid kan det også være svært både på Snapchat og Insta, hvis man ser ens venner er ude, eller når man ikke selv er med, eller hvis man har sagt nej til en aftale, fordi man ikke lige har gidet, og så kan man se, at de har det sjovt sammen, så tænker man: "Fuck, jeg kunne have været med til det der." Så jeg tror, det er en blanding, for på en måde bringer det både folk sammen i forhold til, at man kan skrive sammen, man kan have det fedt og sådan noget, men det kan også skabe noget ensomhed, at man kan se andre have det sjovt, og man ikke selv har.*

(Julie, 16 år)

Sociale medier gør det muligt altid at være i kontakt, men derfor er der også et mulighedsrum, der ikke udfyldes, når man ikke er i kontakt. Flere af informanterne har fravalgt at være på sociale medier eller bruger det i begrænset omfang. Mens nogle fortæller, at de ikke rigtigt føler, at de får 'noget ud af det', fortæller andre, at de har slettet sociale medier, fordi de følte, at de blev fanget af det (Julie og Ida, 16 år). For flere synes det vanskeligt at etablere en – for dem – god og bæredygtig deltagelse i det sociale liv, der udspiller sig på sociale medier. Det indebærer for flere af de unge en total afvisning af sociale medier.

#### 4.2.6 Billede 6 'Jeg taler sjældent med andre om det'



*sådan ... jeg har vel sagt det nogle gange til min familie, men jeg har ikke sagt det sådan til venner – selvfølgelig Malene, som hun også selv siger. Jeg ved ikke ... jeg har følt mig flov over, at sige det til folk ...*

Rita, 16 år

Selvom de 12 unge i gruppeinterviewene gavmildt indvier os i deres personlige oplevelser, fortæller flere, at ensomhed kan være svært at tale om og være et stort tabu. Nogle af de unge fortæller, at de dog taler med dele af deres familie om følelsen. Men det generelle billede er, at de unge helst ikke taler med andre om det. Tilmed findes flere negative erfaringer med at fortælle andre om følelsen af ensomhed. For cirka halvdelen af de unge er interviewet første gang, de adresserer ensomhed direkte.

En ung kvinde fortæller, at de i hendes klasse godt kan tale om emnet, og samtidig 'joke' lidt med det:

*Altså selvfølgelig har jeg snakket om det med min familie, men jeg har ikke turdet indrømme det over for nogen, altså ud over Rita (veninde fra socialt tilbud), eller hvis der er nogen, som der har oplevet sådan á la det samme. I min klasse, også fordi vi alle sammen – der kan vi også faktisk joke med det, for der er det faktisk naturligt at snakke om. Men jeg har ikke sådan sagt det til nogen ellers. (...) Nej, det har jeg ikke, det har jeg ikke rigtig turde. Det er lidt utroligt, fordi man tager det lidt som et tabu.*

(Malene, 16 år)

I selve interviewsituationen i selskab med andre unge, gælder det, i lighed med klassefællesskabet, at de unge vælger en mere humoristisk fremlægning af deres oplevede ensomhed. Ligeledes kan enkelte af de unge også joke med forskellige andre sociale og psykiske problemstillinger i deres liv. Særligt gør det sig gældende for en af fokusgrupperne, hvor de unge i den sociale gruppekontekst etablerer narrativer om deres ensomhed, hvormed det er vigtigt 'at kunne gøre grin med sig selv'. Tim beskriver i det følgende, hvordan han oplever forsøg på at dele sin ensomhed med sin lærer i skolen og med jævnaldrende og ikke rigtig oplever at blive taget alvorligt, når det drejer sig om ensomhed.

*(Lærerne i skolen) har den der mentalitet – det har jeg i hvert fald oplevet: "Jeg er her for at lære dig (noget), jeg er her ikke for at være din støttepædagog eller sådan noget, hjælpe dig på den måde". Så på den måde står man meget alene, fordi der er også det her med, hvis du snakker med dine venner om, hvordan du har det ift. du siger: "Jeg synes ikke, du behandler mig godt", så bliver du grint af, du bliver lavet sjovt med, fordi ingen tager det sådan rigtig seriøst, det er først, når man kommer senere op i alderen, når man allerede er ødelagt, fordi man har gået igennem de her ting så mange år, at det først er der, at folk begynder at tage ensomhed seriøst, fordi det er der, hvor man er voksen, når man er børn så – eller ung teenager, er det ikke altid, man tager det seriøst.*

(Tim, 19 år)

Flere af de unge i Tims fokusgruppe genkalder sig lignende situationer med jævnaldrende eller voksne i deres liv, hvor de har oplevet ikke at blive taget alvorligt – og i nogle tilfælde følt sig latterliggjort. I denne fokusgruppe ser vi en særlig gruppedynamik, hvor de unge i høj grad joker med svære emner. De unge har i gruppen tydeligvis fundet en fælles interaktionsform, når snakken falder på oplevelser, der har været svære, og udviklet en stærk gruppefølelse omkring snakken om ensomhed. Den jokende form kan måske betragtes i lyset af tidligere erfaringer, hvor de unge har følt en afvisning eller ligefrem en utryk og latterliggørende respons. Deres humoristiske og 'lette' fortælleform kan forstås som en måde at håndtere dét at tale om noget, som kan være ømtåleligt at tale om. Det handler således både om, at det kan svært at tale om oplevelser om ensomhed, men i særlig grad om, at ensomhed forbindes med en negativ, social kategori.

I lighed med dette fortæller flere af de øvrige unge om ikke at føle sig tilstrækkeligt imødekommet. Det er fortællinger om, at egne oplevelser ikke spejles som ønsket og følelser af latterliggørelse. Malene og Rita fortæller begge, om forsøg på at sætte ord på at føle sig ensom og om respons, som ikke har matchet hensigten med at fortælle:

**Rita:** *Ja, jeg har vel sådan ... jeg har vel sagt det nogle gange til min familie, men jeg har ikke sagt det sådan til venner – selvfølgelig Malene, som hun også selv siger. Jeg ved ikke ... jeg har følt mig flov over, at sige det til folk ... men sådan – fordi jeg ved jo ikke, hvad de vil sige ... om de bare vil sige: "Jamen det har jeg også prøvet", eller "Så er du bare nødt til at være sammen med os lidt mere".*

**Interviewer:** *Hvad betyder det egentlig, når folk siger: "Det kender jeg godt", og "jeg føler mig også ensom engang i mellem", eller hvad det er, de siger?*



**Rita:** Altså, jeg er sådan lidt "ja, okay", jeg synes også, det er synd for dem, men nu ved jeg, at de altid er sammen med folk. Jeg har haft en veninde, hun var sammen med mega mange folk, og hun sagde hver gang, jeg sagde et eller andet fx: "Jeg var ensom", eller "jeg var trist". Så var hun åbenbart også det samme ... og nogen gange kunne hun godt finde på at grine af det, altså jeg mener det, så jeg tør ikke ... sige det til folk mere.

(Rita, 16 år)

Citatet handler både om, at det er svært at tale om ensomhed – også for andre, som lytter, og som ofte ikke ved, hvad de skal sige i respons. Flere unge oplever enten at blive mødt af manglende forståelse eller blive misforstået, hvor deres udtrykte behov ikke læses, som de ønsker det. Tilsvarende også at italesættelser af ensomhed foran andre ofte medfører, at deres medmennesker ikke virker til at være i stand til at handle på det, som de blive fortalt. En ung fyr fortæller:

**Dennis:** Jeg har nævnt det til et par, og de har valgt at sige: "Åh det er trist". Jeg føler, det er sådan et mærkelig koncept at snakke højt om, fordi når man snakker højt om det med nogen, så kan det jo være svært at forstå, at man er ensom. Så jeg føler ikke, at jeg nogensinde er blevet mødt med sympati ordentligt for det... eller en lyst til at hjælpe mig med det, eller hvad det lige kan være.

**Interviewer:** Hvordan kunne man ønske sig, at de reagerede?

**Dennis:** Jamen, det er det, der er lidt svært altså. Der er altid det der med at sige: "Nå, okay så kan vi da lave noget sammen den dag eller noget", eller "lad os skrive sammen eller ringe sammen". Jeg hader så at ringe, så at skrive sammen er nok den der mest fortrukne for mig. Ja, hvordan skal folk lige tage på den? Den er lidt svær ... man ved vel, hvad der er den rigtige måde at svare på det den dag, det lige sker.

(Dennis, 17 år)

De unge, der har gjort sig forsøg med at delagtiggøre andre, fortæller, at de sjældent føler sig taget ved hånden og hjulpet på vej ud af ensomhed i deres hverdagsliv. Sådanne vidnesbyrd findes flere steder på tværs af empirien. At tale om ensomhed kan være tabuiseret, skamfyldt og ledsages af en frygt for at blive stigmatiseret, hvis man fortæller til andre, at man er ensom (Kileen, 1998; Malli m.fl., 2023; Hemberg m.fl. 2021; Sundqvist & Hemberg, 2021). En sådan tabuisering af ensomhed kan synes paradoksal, da ensomhed også kan ses som et menneskeligt vilkår, og at alle kender følelsen i større eller mindre omfang (Cacciopo & Patrick, 2009).

Det er imidlertid ikke kun de unge selv, som oplever ensomhed, der kan have svært ved at handle og gribe ud efter andres hjælp og støtte. Flere unge oplever, som i eksemplet ovenfor, at deres omgivelser netop ofte mangler sprog og strategier for at håndtere ensomheden på måder, de unge oplever hjælpsomt og nyttigt. I forlængelse heraf peger Sundqvist & Hemberg (2021) da også på, at en bredere normalisering af ensomhed muligvis vil føre til reduktion af det stigma, der kan være forbundet med ensomhed.

### 4.3 Strategier og værktøjer

Fælles for de interviewede unge er, at de på et tidspunkt i deres ungdomstilhørsforhold – hvad enten det har været på opfordring fra netværk eller på eget initiativ – har opsøgt et af de to afhjælpende sociale tilbud og har fortsat med at komme der. De unge fortæller, at de ikke oplever ensomhed som en mere permanent følelse, men mere en følelse, der kommer og går afhængigt af den konkrete situation. I interviewene bad vi de unge fortælle om, hvad de gør, når de oplever at føle sig ensomme, og hvad de gør for at mildne oplevelsen. Flere af de unge fortæller, at de har opbygget et slags beredskab af handlestrategier for at mildne eller skubbe ensomheden lidt væk, mens andre unge fortæller om mindre aktive måder at forholde sig til ensomhed på. Tilsvarende så vi i forløbsanalysen i kapitel 3, at oplevelser med ensomhed med tiden kan generere ressourcer og mere eller mindre aktive handlinger for at bryde med ensomheden. Eksempelvis kan længerevarende oplevelser af at føle sig anderledes, føle sig udenfor eller ikke have nære venskaber over tid omsættes til en drivkraft, hvor de unge aktivt gør noget for at styrke deres situation.

I det følgende præsenterer vi nogle eksempler på de unges handlestrategier, når de oplever ensomhed. Nogle unge fortæller, at de i høj grad distraherer og aktiverer sig selv. Andre fortæller derimod, at de aktivt rækker ud til andre, fx familie eller deres lidt bredere netværk, men også, at dette kan være rigtig svært, som vi så tidligere. Der er også unge, som fortæller, at de mere trækker sig ind i sig selv og bruger meget tid alene.

### 4.3.1 De unges handlestrategier



*Altså, da jeg var helt nede, der sad jeg bare og sagde: "Ej men så bruger jeg lige fem timer på TikTok og to timer (på et andet socialt medie)". Og så var jeg låst inde.*

**Malene, 16 år**

Studier inden for kvalitativ ensomhedsforskning peger bl.a. på, at de unge selv iværksætter forskellige strategier i håndteringen af oplevelser af ensomhed (afsnit 2.1.5). Centralt, som vi også finder i vores analyser, er accept af ensomhed, at de unge tilpasser sig og indtager et positivt og håbefuldt 'mindset' (Sundqvist & Hemberg, 2021). En anden strategi, som vi også finder, de unge kan benytte, er at trække sig lidt fra 'det sociale' for en periode, søge alenetid til at lade op, styrke sig selv og reflektere. En tredje strategi er at beskæftige sig med aktiviteter, som de unge holder af. Endelig er en fjerde strategi, hvor de unge deltager i sociale begivenheder, fx gennem hobbyer eller foreningsarbejde, hvor de kan møde jævnaldrende med tilsvarende interesser eller livsstil, hvilket kan være et vigtigt led for at opnå samhørighed og mening gennem etablering af sociale netværk og venskaber.

Disse strategier er tilsvarende dem, vi finder i både kapitel 3 og 4, hvor nogle unge 'trækker sig'. Andre strategier er at finde nye interesser eller aktiviteter eller forsøge at iværksætte strategier for at blive mere udadvendt over for andre. I kapitel 3 ser vi nogle ensomhedsforløb, hvor de unge på grund af kritiske begivenheder som mobning eller udelukkelse fra fællesskabet, gradvist trækker så meget fra det sociale, at de føler sig helt usynlige for andre, fx klassekammerater. Ved at se på disse unges livsforløb finder vi særligt én strategi, som i nogle tilfælde viser sig at mildne – men som afgjort også kan skabe oplevelsen af ensomhed, og det er skift i hverdagskonteksten. For eksempel fra folkeskole til efterskole eller fra folkeskolen til gymnasiet. Sådanne skoleskift kan være afgørende for de unges muligheder for at omdefinere sig selv og sin position i relation til andre.

De unge, som kommer i frivillige tilbud, fortæller i forlængelse heraf om, hvilke overvejelser og handlinger de benytter for at hjælpe sig selv ud af eller mildne oplevelsen af ensomhed. De unge fortæller om, hvordan de prøver at skubbe de negative følelser forbundet med ensomhed til side ved at forsøge at flytte fokus, distrahere sig selv og tænke på noget andet, fx via træning, gåture eller ved at lytte til musik.

De to unge, Malene og Dennis fortæller begge, at de ofte græder, når de oplever ensomheden. Dennis fortæller i den forbindelse følgende:

**Dennis** (græder) *gør jeg ikke så tit længere, hvis jeg føler mig trist og ensom, så prøver jeg – ja, det er nok meget stereotyp drenge-ting (griner), så tager jeg måske ud og træner eller noget eller en anden ting, så lytter jeg til musik. (...) For at gøre et eller andet, for at få tankerne væk.*

**Interviewer:** *Ja. Oplever du det ligesom, at det nogen gange kan virke, at få tankerne lidt væk ved at træne eller lytte til musik eller...?*

**Dennis:** *Ja, for når man lytter til musik, så fokuserer man på teksterne eller rytmen, og når jeg træner, så er jeg fokuseret på at træne ved at bevæge sig osv. så man har ikke lige tid til at tænke på det andet.*

(Dennis, 17 år)

Dennis handler umiddelbart aktivt på følelsen og har fundet nogle handlestrategier, der hjælper ham til at flytte fokus væk fra sig selv og de triste følelser. Ved at dyrke forskellige interesser søger han 'at få tankerne væk' og 'gøre noget andet', så der ikke efterlades rum til, at ensomhedsfølelsen kan få lov at fylde. Det involverer i mindre grad sociale kontakter, men mere det, at han laver konkrete aktiviteter. Dennis siger, at når han afleder sig selv, så er 'der ikke tid til at tænke på dét, der er trist og svært'. Og selv hvis disse aktiviteter kun fungerer som et midlertidigt ophold for ensomhedstankerne, er det med til at skåne og midlertidigt lindre svære følelser. I lighed med Dennis beretter også Malene om aktiviteter, der kan aflede tankerne:

**Interviewer:** *Malene, hvad gør du? Ud over at nogle gange så græder man, kan det føles godt lige at få grædt ud eller...?*

**Malene:** *Ja ... det er egentlig meget forskelligt. Man kan godt sige, det er sådan lidt en trappe – jeg er gået fra helt nede, hvor jeg sådan græder mig selv igennem, og fik opmærksomhed fra mine forældre og sådan noget – og så kom jeg op til at sådan, så snakkede jeg med min kontaktperson, og sådan skrev til hende. Så jeg havde altid en at snakke med der. Nu er jeg så kommet dertil nu – eller i hvert fald for ikke så lang tid siden, der gik jeg meget ture og sådan noget. Jeg skal bare ikke sidde inde. Altså, da jeg var helt nede, der sad jeg bare og sagde: "Ej men så bruger jeg lige fem timer på TikTok og to timer (på et andet socialt medie)". Og så var jeg låst inde. Men det er en lang historie, det var meget forskelligt, hvordan jeg reagerede på det.*

(Malene, 16 år)

Malene fortæller, at hun efterhånden har lært sine ensomhedstanker og reaktionsmønstre så godt at kende, at hun aktivt forholder sig til, hvilke strategier der er hensigtsmæssige for hende, og hvilke der ikke er. Af aktiviteter, der kan distrahere ensomhedstanker, nævner hun fx at gå en tur alene eller 'låse sig inde' med de sociale medier i timevis. Nu ved hun, at det ikke er gavnligt for hende bare at sidde hjemme. Men hun fortæller samtidigt også – i lighed med flere af de øvrige unge, at det kan variere, hvor god hun selv er til at holde fast i mere konstruktive strategier.

En anden måde, flere af de unge håndterer følelsen af ensomhed og savnet efter nære relationer på, er ved at isolere sig og trække sig yderligere væk fra sociale sammenhænge. For nogle af de unge handler det om at 'lukke resten af verdenen ude' og være 'ked af det med sig selv'. For nogle handler det om, at det er svært at 'tage sig sammen', hvilket de unge fortæller kan blive selvforstærkende, fordi de jo grundlæggende ønsker sig at have mere social kontakt med andre. En af de unge oplever dette som selvforstærkende, da hun starter i en ny klasse, ikke har nogen at snakke med og samtidigt ikke har nogen fra tidligere, som hun kan skrive til. Hun fortæller:

*Så endte jeg bare med at komme helt vildt dybt ned, og så var det jo sådan lidt, så havde jeg ikke overskud til at komme ud til sociale arrangementer, men samtidig blev jeg også ensom af det. Så det var bare en stor ond cirkel."*

(Julie, 16 år)

At håndtere ensomheden ved at trække sig, kan, som Julie påpeger, medvirke til at blive endnu mere ensom. Julie fortæller, at når man har været ensom længe, er man i forvejen afkræftet, og det kan virke uoverkommeligt at skulle række ud eller kæmpe sig ind i en ny social kontekst. Nils på 16 år fortæller, at forventningen om en afvisning kan afholde ham fra at række ud til andre, og at trække og isolere sig kan være forbundet med negative tanker. Han fortæller her om tidlige oplevelser med afvisning fra en tæt ven:

*Så oplevede jeg lige pludselig flere og flere gange, når jeg spurgte, om vi skulle lege eller være sammen, så fik jeg bare et nej efter nej på hinanden. Til sidst gjorde det nærmest ondt, altså man ... havde ikke lyst til at prøve mere, fordi jeg vidste nærmest allerede, hvad jeg skulle få af svar.*

(Nils, 16 år)

Flere informanter fortæller, at de bl.a. håndterer deres ensomhedsfølelse ved at tale med psykologer, kontaktpersoner eller ved at række ud til afhjælpende tilbud (eksempelvis nævnes BørneTelefonen), hvilket også var tilfældet med

det aktuelle ensomhedstilbud, som vi har kontaktet de unge gennem. I de fleste tilfælde, fortæller de unge, at både psykolog, kontaktpersoner og andre tilbud har hjulpet dem med følelsen af ensomhed.

Langt størstedelen af de interviewede unge fortæller, at de indledningsvist havde lave eller ingen forventninger til tilbuddet. Hos flere af de unge ser vi også flere fordomme og betænkeligheder, før de trådte ind ad døren. En ung fortæller:

*Jeg havde fået den idé i mit hoved, at det godt kunne være nogle meget generte personer, dem der kom – det er jo ensomme mennesker, der kommer der (...) For jeg er selv meget snakkesalig, så jeg var meget nervøs for, at det var meget generte mennesker, og de ikke rigtig gad at snakke eller noget. Jeg havde meget paniktanker om, hvad det var for nogle typer, der var der.*

(Malene, 16 år)

Mens en af de unge fortalte, at hun selv havde fordomme om, hvilken type menneske der er ensomme, fortæller en anden om sin indledende skepsis og distance i forhold til at deltage i en 'supportgruppe':

*Jo mere og mere man går her, jo mindre begynder det faktisk at føles som en supportgruppe, mere en decideret, jeg vil nærmest sige en slags klub, man vælger jo bestemt at gå herved, fordi det er jo så dejligt at være her.*

(Nils, 16 år)

Udbyttet er forskelligt på tværs af unge og tilbud. Nogle af de unge virker stadig afprøvende i deres udtalelser, og usikre på, om tilbuddet kan bidrage med det, de savner. Mens de alle udtrykker savn og ønsker om at ses og mødes med andre unge, er det ikke alle, der decideret udtrykker forventninger om at etablere varige relationer, der rækker ud over tilbuddets rammer. Men tilbuddet bliver for flere af de unge en mulighed for at mødes med andre jævnaldrende uden at påtage sig en for stor risiko.

Trods gennemgående ytringer om lave eller ingen forventninger til tilbuddet, gemmer sig der også et forsigtigt håb i deres indledende kontakt til tilbuddene. De adspurgte unge med 'ingen' eller 'lave' forventninger har i sagens natur alligevel taget initiativ til at møde op og afprøve, hvad tilbuddene kunne tilbyde af nye oplevelser, bekendtskaber og fællesskab.

### 4.3.2 Støtte og hjælp fra praktikere

Forskning viser, at forskellige typer af indsatser kan være konstruktive for unge. Det gælder de indsatser, som er målrettet 1) styrkelse af den unges sociale kompetencer, 2) social støtte til den unge, 3) styrkelse af de unges muligheder for social kontakt med andre unge og 4) de unges sociale kognition, dvs. deres evne til at indgå i social interaktion (Sundqvist & Hemberg, 2021). Det kan eksempelvis indebære positiv forældre støtte, styrkelse af de sociale omgivelser og af muligheder for at møde andre unge, fx på uddannelsesinstitutioner og fokus på styrket trivsel i familien.

Gennem kvalitative interviews afdækker vi tre praktikers erfaringer og vurderinger af, hvilken betydning afhjælpende tilbud har for de ensomme unge, der benytter dem. De tre praktikere repræsenterer to tilbud, som nogle af de interviewede unge kommer i. Tilbuddene er nationale, frivillige sociale organisationer, som har til formål at afhjælpe mistrivsel og ensomhed blandt unge i Danmark. Disse to tilbud blev udvalgt ud fra en søgning på tilbud til unge, som oplever ensomhed. På baggrund af en oversigt over mulige tilbud, valgte vi to tilbud til interview. Det var væsentligt for udvælgelsen af de specifikke tilbud, at der var en vis geografisk spredning i Danmark, at byerne var mellem store/store provinsbyer, men også at selve tilbuddene havde en vis størrelse med henblik på at kunne sikre et solidt rekrutteringsgrundlag af unge.

Fokus er på, hvilke tilgange disse praktikere peger på, kan medvirke til at mindske eller afhjælpe ensomhed blandt de unge, de møder. Praktikerne har forskellige funktioner i det enkelte tilbud – én er tilknyttet som frivillig, én arbejder som frivilligkoordinator, og den sidste arbejder som sekretariatsmedarbejder. Fælles for de tre praktikere er, at de ofte møder de unge jævnligt i to tilbud og generelt har meget kontakt med de unge.

Den overordnede tilgang på tværs af de to afhjælpende tilbud bygger på principper om nærvær, fællesskab, tryghed og ligeværdighed. De lokale væresteder, som de interviewede unge ugentligt besøger, tilstræber at danne ramme for positive og rummelige fællesskaber. Et centralt princip er, at unge på tilbuddene kan mødes med andre unge og sammen lave hyggelige aktiviteter, såsom brætspil, madlavning og temaaftener. De frivillige har til opgave at tage imod de unge og skabe gode rammer for de fælles aktiviteter, at inkludere den enkelte unge i de aktiviteter, som den unge har mod på, samt at understøtte dannelsen af fællesskaber.

#### Om de unge i tilbuddene

Tilsammen tegner de adspurgte praktikere et billede af en ungegruppe, der grundlæggende ikke oplever at være en del af fællesskabet. Det svarer godt til det, de unge informanter beskriver, og til det, som analyserne viser i kapitel

3, hvor alle de interviewede unge på et eller flere tidspunkter i deres liv har oplevet at stå helt uden for et fællesskab. Praktikerne peger ligeledes på, at de unge, der benytter sig af tilbuddene, typisk savner fællesskab, enten i skolen, på uddannelsen, i familien eller i andre sociale grupper. Det er unge, der føler, at de er 'koblet af', men også kan føle at stå alene med at håndtere det der er svært, fx at bryde ensomheden. Praktikerne peger på, at det er unge, der føler, at 'alle andre unge' har et tæt socialt netværk i modsætning til dem selv. Praktikerne fortæller også om en gruppe af unge, for hvem ensomheden har fulgt dem længe. Unge, der allerede som børn og i folkeskoleregi og foreningsliv – eller det foreningsliv mange aldrig har oplevet – følte sig udenfor, ved siden af, ikke følt sig set eller hørt.

Vi spurgte både praktikere og unge om, hvilke oplevelser der typisk gik forud for, at de mødte det sociale tilbud. Vejene ind i ensomhed – og i tilbuddet – er alle forskellige, og de unges ensomhedsforløb varierer i intensitet, kontekst og forløb. Dog er det overordnede indtryk, som én af praktikerne også beskriver, at der for en stor del af de unge er et godt stykke vej fra erkendelse af ensomhed, til de træder ind ad døren hos det lokale ensomhedstilbud:

*Typisk synes jeg, at jeg hører historier om, at de har været længere nede, end de er, når de sidder og taler med mig. Fordi dernede, der overskuer de ikke, at de skal ud i et fællesskab. Så hvis jeg sådan skulle tegne det, så har det været helt nede i bølgedalen, og så nu er de på vej op. De sidder jo med en eller anden motivation, en eller anden energi, nu skal der gøres noget ved det her. Så har der ofte været en, der har skubbet eller prikket dem og sagt: "Burde det ikke være nu, du skulle prøve at tage kontakt, jeg har hørt om det her sted".*

(Frivilligkoordinator i socialt tilbud)

Generelt tegner praktikerne et billede af en gruppe brugere, der kæmper med forskellige sociale og individuelle problemstillinger, og at de ikke ser dem, når de er længst nede, men først når de faktisk er på vej op og har lidt mere overskud. En stor andel har været væk fra uddannelsessystemet i en periode og kæmper med at komme tilbage. Ofte finder de unge vej til tilbuddene igennem en kommunal kontakt, mentor eller fagprofessionel ude på skolerne eller fagprofessionelle på skoler og uddannelsesinstitutionerne, typisk STU og FGU. Tilmed oplever praktikerne også lokale forskelle, hvor brugere i storbyer typisk er universitetsstuderende, der kommer og siger: "Jeg synes, faktisk det sociale er skide svært". Men praktikerne fortæller også, at de unge i tiltagende grad har 'googlet' sig til tilbuddet. En af praktikerne tegner ligeledes et billede af, at de unge i højere grad end tidligere kender til tilbuddet, både fra uddannelsessteder og andre unge fra klassen, som har skubbet andre unge ind, ligesom forældre og øvrige familiemedlemmer kan have peget den unge i retning af tilbuddet.



Nogle unge oplever det positivt med en høj grad af medbestemmelse og en følelse af jævnbyrdighed, hvor én fx var glad for at erfare, at gruppen kunne være andet end en 'supportgruppe' og mere en klub, er der tilsvarende også unge, der oplever det mere trygt og nødvendigt med et mere voksenstyret rum. Det kan føles præstationsfrit og trygt, når man som ung træder ind og ikke behøver tage ansvar for fællesskabet eller samtalen, og hvor man kan få lov til 'bare at være' uden nødvendigvis at skulle byde ind i plenum. Begge dele kan derfor – afhængigt af den pågældende ungegruppe – således være med til at undergrave – i stedet for at fremme – trivsel og muligheder hos dem, man ønsker at hjælpe.

Unge, der føler sig ensomme, fordi de mangler trygge og gensidige relationer, kan også have vanskeligt ved at finde udbytte ved de sociale indsatser. Vi møder flere unge, der har tøvet med at opsøge et lokalt værested. Det kan bl.a. skyldes manglende tillid til, om de her vil blive forstået, eller en gennemgående manglende tiltro til, at hjælpen reelt kan mildne deres oplevelse af ensomhed. Tilmed findes eksempler på unge, der længe har undladt at opsøge hjælp, fordi de frygter, at jævnaldrende uden for tilbuddet, vil udstøde dem/konfrontere/stigmatisere dem, hvis det bliver opdaget.

### **Socialt samvær**

Ud over vægten på ligeværdige relationer er socialt samvær omdrejningspunktet for tilbuddenes aktiviteter. Indhold og rammer er ofte skabt omkring de unges behov, og hvad de unge selv har givet udtryk for, at de kunne tænke sig. Målet er, at de unge kommer ud og møder andre unge, men altid i et trygt rum.

Når det er etableret, så peger praktikerne på, at det, der fungerer særlig godt ved de sociale aktiviteter er, at de også fungerer som en øvebane for de unge. Det er her, man kan sætte sig ned omkring et brætspil, og 'synes, det er mega svært', men så have det 'fælles tredje', som gør, at man alligevel kan være i en eller anden social sammenhæng med andre. Et sted, hvor der er nogen, der lige har et ekstra øje for: "Okay, hvordan får vi snakken til at glide her?". Ligesom der skal være plads til, at der kan være nogen, der har meget brug for at trække sig eller tage en pause:

*Vi søger allermest nogle mennesker, som har en menneskelig forståelse og evner at træde ind i et rum, og se dem, der er der, og se de behov, de har. Det skal de ikke gøre ude fra en faglig kompetence – det må de også gerne have med sig, men de skal gøre det ud fra en forståelse af det menneske, de står overfor. Så skal de kunne lytte, det er faktisk noget af det, vi lægger sindssygt meget vægt på, at der helst ikke er nogen, der skal komme og tænke, at de lige fikser det hele, for det har de unge mennesker egentlig ikke brug for. Der er rigtig mange, tror jeg, i de unges liv, som rigtig*

*gerne vil fikse det hele og prøver ihærdigt. Men vi skal gerne kunne træde ind, og så egentlig bare opleve, at man er rummet og villet, som den man nu er. Det er en af de største opgaver som frivillig, at man evner at signalere det.*

(Frivilligkoordinator i socialt tilbud)

Praktikerne peger alle på, at når de sociale aktiviteter lykkedes godt, er det fordi frivillige/praktikere har været gode til at sætte rammerne for, hvad det er, der skal ske den pågældende dag. De ved, hvem der gør hvad i den frivillige gruppe, og der er nogen, der har styr på, at der er brætspil, og nogen, der har roen og overblikket og evner til at få alle, der har lyst, til at være med. Det kan også ske, at der er nogen, der har brug for at gå hen i et hjørne, men så ved den frivillige, at det er denne opgave 'at gå hen og tjekke, om Børge er okay med at være der.

De unge har forskellige bud på, hvad der har virket godt for dem, og hvad der er vigtigt, når de mødes med andre unge i det frivillige tilbud. Det er tydeligt, at nogle af de unge oplever det positivt, at de kan være med til at bestemme, hvad de skal lave, mens de er i tilbuddet, og håber det kan udvikle sig til andet og mere end blot at være et trygt rum, hvor de kan støtte hinanden. Der er også eksempler på unge, der fortæller, at de helst ser et mere voksenstyret rum, og som ikke har nogle forventninger til, at de også får venner ved at komme der. For nogle må det gerne føles trygt, derved at der ikke er forventninger om, at man skal tage en masse ansvar for fællesskabet eller for samtalen, og hvor man kan få lov til 'bare at være', uden nødvendigvis at byde ind i plenum. Begge dele kan, hvis ikke indsatsen passer til de unge i en given gruppe, eller hvis den enkelte ikke passer helt ind i resten af gruppen ift. forhåbninger og behov, omvendt også være med til at modarbejde – i stedet for at fremme – social trivsel og muligheder hos dem, man ønsker at hjælpe.

### **Sekundære voksne**

Af gode erfaringer peger praktikerne på at inddrage sekundære voksne. Det kan eksempelvis være i form af en frivillig voksenven – altså en frivillig relation med en voksen, hvor der fx ikke skal udarbejdes handleplaner eller lignende. Det virksomme element, beskriver de, handler om at etablere så ligeværdig relation som muligt, hvor begge parter kan føle sig berigede. Et initiativ som svar på, at tilbuddets unge ikke blot mangler et ungdomsnetværk, men heller ikke har en robust og vedholdende voksen 'med overskud til at være der, når nogle ting bliver svære'. Praktikerne fremhæver, at de omtalte unge har kontakt til deres forældre, men at det ofte er forældre, der har kæmpet i mange år, og som ikke selv har energien til det. Det kan også være, at der er stabilitet i forældrerelationen, men at det for nogle stadig kan være gavnligt at have en anden voksen i livet til at give én et kærligt skub en gang imellem.

## 4.4 Afsluttende betragtninger

De seks tematiske billeder repræsenterer situationer, hvor de unge typisk oplever ensomhed.

Alle adspurgte unge knytter deres oplevelser til forskellige kontekster, perioder og konkrete sociale sammenhænge i deres liv, hvor både aktuelle og tidlige oplevelser fletter sig sammen. Samlet set beskriver de ensomhed som et sammensat og komplekst fænomen. De unges overordnede forståelse af ensomhed synes at følge en opfattelse af, at ensomhed opstår som følge af, at de enten er uden for eller i udkanten af fællesskabet, hvor de føler sig anderledes og udenfor, eller når de oplever fravær af nære relationer, som venner og familie.

De unge fortæller om både *tidlige erindringer om ensomhed og mistrivsel i barndom og de tidlige ungdomså* samt om *vedvarende, tilbagevendende og genkendelige følelser*. Der er både eksempler på mere 'milde former' for ensomhed, som handler om, at de unge føler sig anderledes og udenfor, og også hvor de samtidig oplever ikke at passe ind og at savne – og have svært ved at etablere – meningsfulde nære og mere varige relationer. I tillæg hertil er der også mere voldsomme former for ensomhed, som skyldes negative erfaringer, som fx afvisning, eksklusion og mobning, eller mere subtile oplevelser med social isolation. Alt sammen erfaringer, som typisk er relateret til ensomhed, og som kan medvirke til selvbeprejelse, negative selv-billeder, lavt selvværd samt forringet tro på egne evner og tillid til andre mennesker (McKenna-Plumley m.fl., 2023).

Derudover er gruppen af interviewede unge i høj grad kendetegnet ved at have perioder med social isolation og at være uden for de traditionelle samfundsfællesskaber, såsom uddannelse og arbejdsmarked. Tilmed har manglende uddannelsestilknudning medvirket til yderligere isolation. Ungdomsliv og fællesskab udleveres over forskellige sociale arenaer og forbinder sig på kryds og tværs. For de interviewede unge er oplevelsen imidlertid, at hvis man ikke har skolen, så bliver man med tiden heller ikke inviteret med til festerne, Snapchat-gruppen og lignende begivenheder. Langsomt oplever de unge at få færre sociale kontaktflader og bliver mere og mere afkoblet. Oplevelsen at leve i periferien af fællesskaberne bliver derved stærkere.

Første billede på ensomhed illustrerer en overordnet og gennemgående dimension ved de unges ensomhed, som handler om følelsen af 'ikke rigtigt at være med' og føle sig ensom *sammen* med andre. Trods det at de umiddelbart er i selskab med andre – er det stærke følelser af ikke at føle sig set, hørt eller forstået. Blandt de interviewede unge findes der sådanne beskrivelser af ensomhed i selskab med holdkammerater på fodboldholdet, i en venindegruppe, i et klassefællesskab, med gode venner eller er sammen egen familie, hvor de føler

sig udenfor eller på kanten af det *egentlige* sociale fællesskab i en given gruppering. Det er beskrivelser og oplevelser af manglende tilhørsforhold og forbundenhed til dem, som de egentlig betragter som venner. Følelserne kan aktiveres enten ved oplevelsen af 'ikke at få taletid', eller at når man så endelig gør, så lytter de andre ikke til, hvad der *egentlig* bliver sagt. Det er følelsen af en overfladisk relation. Langt størstedelen af de interviewede beskriver oplevelser af ensomhed, hvor de oplever, at de taler, men ingen lytter, og hvor den unge nok er til stede, men ingen ser dem og forholder sig aktivt til, at de er der.

*Andet billede* handler om de unges savn efter nogen at lave noget sammen med. Her er det særligt beskrivelser, der handler om at savne nogen at dele stort og småt med samt savnet efter trygge, tilregnelige relationer med nogen, man kan gøre noget sammen med. Det handler om følelser af at gå glip og stå uden for og kigge ind på de andres ungdomsliv, hvad enten disse udspiller sig omkring festkultur, løbende online interaktioner, eller at nogen skriver og spørger, om de vil mødes og være sammen. Mens savn efter nære og trygge relationer er helt centralt for de ensomme unge, ligger der heri også en orientering mod, at 'der skal ske noget', muliggjort i samspil med jævnaldrende.

*Tredje billede* forbinder sig kraftigt til andet billede, der tager udgangspunkt i vedvarende relationer og relationer, man kan regne med. Når de interviewede unge på stribe efterspørger 'nogen at skrive med', 'nogen, der svarer' – nogen, der vælger dem til – er det udtryk for et ønske om at danne ligeværdige og holdbare relationer. Det er ønsket om, at de personer, man selv prioriterer og rækker ud til, imødekommer og spejler ens eget engagement. En efterspørgsel på mennesker, der kan udgøre en gennemgående kontinuitet i den unges liv. For flere af de unge har dette været en livslang søgen efter tætte venner.

*Fjerde billede* handler om egen rolle i ensomheden. Det handler om selvbebrejdelse og egen rolle i deres ensomhed. Nogle begrundede deres situation med asocial adfærd, generthed eller manglende handlekraft eller evne til at knytte an til andre og fastholdelse.

*Femte billede* handler om betydningen af sociale medier for de unges ensomhedsfølelse og viser, at de unge forholder sig kritisk til sociale mediers betydning for kammeraters og egen trivsel. Mens flere af de unge helt har fravalgt sociale medier eller alene bruger det i begrænset omfang, findes der også mere ambivalente fortællinger om brugen, som tegner et mere nuanceret billede af sociale mediers oplevede betydning for de unges ensomhedsfølelse. De unge fortæller, at de jævnaldrendes opslag tynger, når de er vidne til andres nære relationer og livsudfoldelse – særligt når 'man bare sidder derhjemme med sig selv'. Hermed styrkes følelsen af at 'stå udenfor' og at 'se ind i andres ungdomsliv'. Hos nogle af de unge rummer sociale medier potentiale for at fremme og fastholde en krog til andre unge og giver mulighed for at

dyrke eller tage del i den kulturelle og sociale praksis, der udspiller sig, og sociale medier kan således virke som et redskab til at indgå i mere tilgængelige fællesskaber.

*Sjette billede* handler om, at mange af de unge ønsker og har konfronteret deres ensomhed ved at søge hjælp ved at delagtiggøre andre i det, men samtidig oplever de et stort tabu ved at tale om det. Nogle fortæller, at deres sociale omgangskreds, herunder familien, stadig har svært ved at anerkende og tale om deres ensomhed.

# ➤ **Dokumentation**

# 5 Metode

Undersøgelsens perspektiv på ensomhed tager udgangspunkt i fænomenologisk udforskning af unges fortællinger om deres oplevelser relateret til ensomhed, og hvilken rolle og betydning den har haft for de unges hverdagsliv. Hvor de unge i de fire gruppeinterview er blevet spurgt direkte om ensomhed, dvs. til hvordan de oplever og forstår ensomhed, er de unge i de livsbiografiske fortællinger ikke blevet spurgt direkte til ensomhed, og hvad de forstår med ensomhed, medmindre de selv har nævnt det under interviewet.

Vi arbejder således ikke med en afgrænset teoretisk definition af ensomhed, men udforsker derimod de unges egne perspektiver på oplevelser og egne koblinger til ensomhed. Det betyder også, at vi ikke har arbejdet aktivt med nogle teoretiske afgrænsede ensomhedsdefinitioner i gennemførelsen af interviewene og i analysen af data. Derimod har vi søgt at lave en analyse af fortællingerne med udgangspunkt i de unges egne ord og ud fra en generel forståelse af, at baggrunden for subjektive oplevelser af ensomhed grundlæggende er temporær, dvs. den er dynamisk og kan forandre karakter over tid, og det er betinget af sociale og relationelle kontekster. Det betyder imidlertid ikke, at vi helt udlader at inddrage ensomhedsbegreber fra forskningslitteraturen undervejs eller løbende inddrager de identificerede kvalitative ensomhedsstudier til at kvalificere og/eller perspektivere analysens fund. Det betyder blot, at vi ikke på forhånd opererer med en forståelse af, at ensomhed afgrænses til at betyde noget entydigt bestemt for alle mennesker.

De unges fortællinger viser tydeligt, at ensomhed ofte handler om oplevelser af at høre til/at være udenfor. Det ville være yderst vanskeligt at udforske denne komplekse relation mellem ensomhed, at høre til og føle sig uden for, hvis vi stringent havde anvendt gængse ensomhedsdefinitioner, idet vores mål netop er at belyse både de forskellige betydninger af at være alene, men også vigtigheden af relationer til kammerater for de unges trivsel.

## 5.1 Fokusgrupper med unge i tilbud og interview med tre praktikere

Der er gennemført fire fokusgruppeinterview med i alt 12 unge, der benyttede sig af forskellige afhjælpende, frivillige tilbud henvendt til unge, der oplever eller ensomhed. Kontakten til de unge blev etableret gennem en kontaktperson i de respektive tilbud, hvor hovedsageligt frivillige har videreformidlet henvendelsen vedrørende mulig deltagelse i interview.

De unge var tilknyttet fire forskellige tilbud, hvoraf to var placeret i to større jyske provinsbyer og i to større sjællandske provinsbyer.

Tilbuddene er nationale, frivillige sociale organisationer, som har til formål at afhjælpe mistrivsel og ensomhed blandt unge i Danmark. Det var væsentligt for udvælgelsen af de specifikke tilbud, at der var en vis geografisk spredning i Danmark, at byerne var mellemstore/store provinsbyer, men også at selve tilbuddene havde en vis størrelse med henblik på at sikre et solidt rekrutteringsgrundlag af unge.

I tillæg interviewede vi også talt med tre praktikere fra to af de fire tilbud, som de interviewede unge kommer i. Formålet med disse interview var at få indsigt i deres erfaringer med de unge og vurderinger af, hvilken betydning afhjælpende tilbud har for de ensomme unge, der benytter dem.

To af interviewene med de unge blev gennemført via online møder, mens de øvrige blev gennemført med fysisk fremmøde på de lokale ensomhedstilbud, hvor de unge kommer. I alle fire interview deltog mellem to til fire unge, der kom i samme frivillige tilbud. Vi har afholdt fokusgruppeinterviews med unge, som kendte hinanden i forvejen og gennem et tilbud, og i andre tilfælde var det første gang, de mødtes. Det vil også sige, at nogle er kommet i tilbuddet i flere år, mens andre af fokusgrupperne var sammensat af unge, som først er begyndt at komme i det givne tilbud få måneder tidligere.

De unge i denne del af undersøgelsen var i alderen 16 til 24 år, fordelt på otte piger og fire drenge. I alle interview, på nær ét, var både piger og drenge repræsenteret. I ét interview var det udelukkende piger, der deltog. Mens enkelte unge er relativt tæt på ordinær uddannelse og beskæftigelse, har størstedelen af de interviewede unge været, eller er, langt fra ordinær uddannelse og beskæftigelse. Enkelte er gået direkte fra grundskole til ungdomsuddannelse, mens størstedelen har flere uddannelsesbrud eller længere sygdomsperioder med sig. Flere af de unge står også uden for arbejdsmarkedet, mens enkelte passer uflaglærte jobs. De fleste adspurgte unge i denne del af undersøgelsen står altså på kanten til traditionelle samfundsfællesskaber, såsom uddannelse og beskæftigelsessystem, ligesom cirka halvdelen modtager én eller flere sociale hjælpeforanstaltninger, som ungeguide eller kontaktperson ved kommunen eller botilbud. Nogle fortæller også, at de har, eller tidligere har haft, et eller flere psykiatriske forløb.

Gruppeinterviewene har til formål at indfange de unges egne oplevelser af ensomhed fortalt med de unges egne ord. Interviewformen fungerer godt til eksplorative undersøgelser, hvor samspillet mellem interviewpersonerne styrker mulighederne for at ytre og komme ud med emotionelle og vanskelige oplevelser. Grupperne har givet anledning til at høre hinandens subjektive oplevelser,



ligesom refleksion blandt de unge, at høre andre unges både enslydende og forskellige forståelser.

Interviewformen har været løst struktureret omkring en interviewguide med nogle overordnede emneområder (se Bilag 1 for interviewguide) med et samlet formål om at belyse de unges individuelle oplevelser og fælles refleksioner. Følgende temaer blev adresseret og talt om i interviewene: 1) præsentation af de unges baggrund og hverdag, 2) Oplevelser med at komme i det afhjælpende tilbud, 3) de unges egne beskrivelser af fænomenet ensomhed, 4) de unges strategier for at afhjælpe ensomhed og 5) vejen ind i ensomhed.

### **Bearbejdning og analyse af det kvalitative datamateriale**

Alle interview er med interviewdeltagernes tilladelse blevet optaget på diktafon. Dernæst er der udarbejdet ordrette udskrifter af alle interviews. Interviewene er kondenseret og kodet med afsæt i den anvendte interviewguide og dens tematiske indhold og struktur. Den efterfølgende kodningsproces har dannet afsæt for analysens data, som rapporteret i kapitel 3. Vi har kodet efter de tematiseringer, som vi har fundet, karakteriserer afgrænsede situationer, hvor de unge fortæller, de oplever ensomhed. Derved har fremgangsmåde været induktiv og eksplorativ, og vi har ikke anvendt begreber om ensomhed hverken i interviewene eller i selve kodningsprocessen.

Alle interviewpersoner er anonymiseret i rapporten, og samtlige personhenførbare oplysninger er ændret eller udeladt.

## **5.2 Kvalitativ forløbsundersøgelse**

Informanterne i forløbsundersøgelsen er udvalgt på baggrund af spørgeskemaundersøgelsen 'Årgang 95', indsamlet i 2011, hvor cirka 6.000 unge deltog. I spørgeskemaundersøgelsen, da de unge var 15 år, blev de spurgt: "Føler du dig ensom?". Hertil svarede 2,5 %, at de 'meget ofte eller ofte' følte sig ensomme, mens 12,2 % svarede, at de 'af og til' følte sig ensomme. (Thomsen m.fl., 2013). Det er en identifikation af ensomhed blandt unge på baggrund af den direkte målemetode, som også er anvendt i tidligere studier af ensomhed blandt unge (Stickley m.fl., 2014; Peltzer & Pengpid, 2016; Rönka m.fl., 2014). De unge er således samlet på baggrund af, at de alle har haft oplevelser med ensomhed i en længere periode, og kan således i udgangspunktet anskues som en homogen gruppe (Neergaard 2007). Men som vi vil belyse i det følgende, er det ikke ensbetydende med, at ensomhedsfølelsen opleves ens og ej heller, at den udvikler sig på samme måde over tid.

Det empiriske materiale, der ligger til grund for analysen, består af 15 unge, ni piger og syv drenge, der som 15-årige, i forbindelse med spørgeskemaundersøgelsen fra 2011, havde tilkendegivet, at de havde oplevet ensomhed (ved at angive, at de ofte eller meget ofte føler sig ensomme). De var oprindeligt en del af et pilotstudie<sup>6</sup> på 23 unge, som omhandlede, hvordan unge, som har det svært, håndterer overgangen til voksenlivet (se Thomsen m.fl., 2013). Disse 15 unge blev interviewet i henholdsvis 2013, 2015 og 2018, da de var 17, 20 og 22 år (Østergaard & Thomson, 2020; Thomson & Østergaard, 2021). Interviewene blev gennemført enten hjemme hos de unge selv eller på VIVE.

Blandt disse 15 cases har vi udvalgt fem interviewpersoner: tre piger og to drenge. De fem cases er udvalgt, da de repræsenterer forskellige udviklingstendenser i den subjektive oplevelse af ensomhed, og afspejler forskellige strategier i forhold til at håndtere ensomheden. Desuden har de fem unge det tilfælles, at de i alle tre kvalitative interviews aldrig er blevet spurgt direkte om ensomhed. Det vil sige, at hvis de i deres biografiske fortælling nævner ensomhed, er det noget de selv har valgt at komme ind på, fordi det er af betydning for deres livshistorie, hvilket muliggør en induktiv undersøgelse af ensomhed som fænomen.

### **Casestudie som metode**

I vores analyser af, hvordan ensomhed udvikler sig over tid, har vi anlagt en casehistorie-tilgang. Casehistorierne er baseret på selve interviewene med de unge, men dertil også de tidslinjer, de i første interview blev bedt om at tegne, samt en øvelse, hvor de blev bedt om at medbringe en yndlingsting ('favorite thing'/object'). Blandt andet dette gør casehistorie-tilgangen særlig anvendelig til en omfattende og dybdegående undersøgelse af et fænomen (her ensomhed). I udvælgelsen af de fem cases, har der været fokus på en balance mellem at vælge cases, som er repræsentative for materialet, samtidig med at forskellen i de unges fortællinger om ensomhed imødekommes. Forskelle i fortællingerne er fremkommet på baggrund af en induktiv analyse af det omfattende interviewmateriale holdt op imod eksisterende kvalitative studier af unge og ensomhed.

I forhold til den nuværende kvalitative forskning kan man anskue de fem case-studier som et godt eksempel på, hvordan oplevelsen af ensomhed både er multidimensionel og kompleks, samt at den kan intensiveres eller helt forsvinde i forbindelse med, at unge oplever brud eller overgange mellem forskellige (institutionelle) kontekster (van Dulmen & Goossens, 2013). Vores forløbsanalyser peger således i samme retning som den eksisterende kvalitative

---

<sup>6</sup> Pilotstudiet blev senere udvidet til at omfatte endnu 47 unge, som også, på baggrund af den kvantitative forløbsundersøgelse, var i risiko for at møde en række udfordringer i overgangen til voksenlivet, grundet risikoadfærd og skolefravær (Østergaard & Thomson, 2020; Thomson & Østergaard, 2021). Alle 60 unge blev geninterviewet i 2018 og senest under covid-19-pandemien (Østergaard m.fl., 2022).

forskning på feltet: at man skal forstå ensomhed i relation til de sociale kontekster og omstændigheder, som de unge er i, og at forskellige typer af ensomhed (den sociale, den emotionelle og den eksistentielle) (Mansfield m.fl., 2021) er overlappende. Det er nemlig præcis det, vi ser, når vi bringer vores udvalgte fem cases i samtale med hinanden, samtidig med at vi argumenterer for, at disse forskellige typer af ensomhed udspiller sig og opstår i et tæt samspil mellem det enkelte individ, sociale kontekster og normer i overgangen til voksenlivet.

Vores konklusion er derfor, at man bør anskue ensomhed som et fænomen, der udspiller sig i et kontinuum mellem individualitet og (gruppe)tilhørsforhold, hvis relationer defineres eller forbindes af større social(kulturelle) og politiske fortællinger om, hvordan man skal være som ung i dag. Disse fortællinger kan være defineret af forskellige (kulturelle) forestillinger om, hvordan man skal være, og hvad man skal gøre, når man er ung (fx feste og drikke alkohol, have mange venner, men tætte venner, have travlt, være målrettet og fx få høje karakterer osv.) Eller at de kan være drevet af politiske tiltag som fx skolereformen, fremdriftsreformen, ungdomsarbejdsløshed osv., som får betydning for, hvilke muligheder unge har i dag, og dermed, hvordan man kan være ung i dag.

### **Livsforløb og ensomhedens kritiske øjeblikke**

Formålet med casehistorie-tilgangen har været at udforske, hvilke biografiske forhold og begivenheder, der har betydning for, at de unge føler sig ensomme. Det vil sige, hvordan ensomhed relaterer til sig til de unges livsforløb. Med afsæt i livsforløbsstudier (eller som det betegnes på engelsk 'life-course studies', der blev udbredt i 1960'erne), anlægger vi dermed en interdisciplinær tilgang i vores studie af ensomhed (Elder m.fl., 2003). Vi har således blik for, hvordan ensomhed opstår i relationer til henholdsvis strukturelle, sociale og kulturelle kontekster.

Traditionelt har livsforløbsstudier taget afsæt i store kvantitative undersøgelser og kortlagt betydningen af den historiske og socioøkonomiske kontekst for, hvordan individets livsbane udvikler sig. Enkelte forskere har kombineret kvantitative livsforløbsstudier med kvalitative forløbsstudier (Carlsson, 2012; Laub & Sampson, 1998) ud fra argumentet om, at kvalitative studier i højere grad kan indfange den kompleksitet og sociale kontekst, hvori vigtige begivenheder og overgange finder sted. Hvor kvantitative livsforløbsstudier oftest vil fokusere på betydningen af individspecifikke begivenheder placeret i en historisk kontekst, kan de kvalitative studier kortlægge, hvordan individer forbinder disse begivenheder og tillægger dem mening. De kvalitative livsforløbsstudier lægger sig således i tæt forlængelse af den særlige kvalitative forskningstradition, som tager afsæt i biografi- og livshistorieforskning og primært har fokus på det narrative niveau (Bertaux, 1981).

I livsforløbsstudier er nøglebegreberne livsbaner (trajectories), transitioner, begivenheder (events) samt vendepunkter ('turning points' eller 'critical moments'). En livsbane skal forstås som den vej, livet udvikler sig for det enkelte individ, og består af indbyrdes afhængige sekvenser af begivenheder (Elder, 1985). Denne bane er markeret af transitioner, dvs. overgange fra én livsfase til en anden. I studier af unge, kan det eksempelvis være transitionen fra at være folkeskoleelev til gymnasieelev eller fra at være universitetsstuderende til at være medarbejder på en arbejdsplads. Men det kan også være transitionen fra at bo hjemme til at flytte hjemmefra. Transitioner kan være mere eller mindre uventede, ligesom de kan være mere eller mindre ritualiserede (Elder, 1985: 31ff). De kan således være foranlediget af begivenheder – som enten er planlagte (evt. ritualiserede) eller uforudsete (fx sygdom, at blive fyret, at skulle flytte).

De ritualiserede overgange (nyt job, ægteskab, forældreskab, osv.) kan udefra set fremstå som væsentlige, men er ikke nødvendigvis i sig selv ensbetydende med en afgørende forandring i individets livsbane. For eksempel kan et skift fra studieliv til arbejdsliv være en forventelig forandring, som i stedet for at ændre den enkeltes livsbane netop bekræfter dens retning. Til at begrebsliggøre de begivenheder, der rent faktisk forandrer individets livsbane, har man særligt i den kvantitative forskning talt om vendepunkter (Mandelbaum, 1973). Et vendepunkt kan fx defineres som "an alteration or deflection in a long-term pathway or trajectory that was initiated at an earlier point in time" (Sampson & Laub, 2005: 16). Her forstås vendepunkter primært som noget udefrakommende (og til dels) objektivt, som ændrer den enkeltes livsbane – et afgørende retningskift og ikke blot en 'detour' fra den oprindelige livsbane (Sampson & Laub, 2005). Livsbegivenheder kan således godt være lig med vendepunkter, men de behøver ikke være det (Carlsson, 2012). I den kvantitative forskning, har man således i høj grad været optaget af at indfange, hvad der udgør et vendepunkt, og hvorfor nogle begivenheder for nogle unge bliver vendepunkter, mens de for andre blot passerer. Begge dele kan være af afgørende betydning for at forstå de underliggende processer, som påvirker den enkeltes livsbane.

I kvalitative livsforløbsstudier har man også været optaget af at belyse vendepunkter, men fra et narrativt perspektiv (Denzin, 1989). Derfor omtales de i højere grad som momenter eller øjeblikke (epifanier), der efterlader "mærker" (marks) på menneskers livsbane ved at ændre på deres grundopfattelse, og hvad de tillægger betydning i deres liv. Vores tilgang til at identificere kritiske øjeblikke i de unges fortællinger om ensomhed er inspireret af denne forskning (Thomson & Holland, 2015; Giddens, 1991), idet vi undersøger, både hvilke og hvordan livsbegivenheder indtræffer på en sådan måde, at de unge enten italesætter ensomhedsfølelsen selv eller tager konsekvens og dermed udfører bestemte handlinger i relation til, at de oplever sig uden for typisk et gruppetilhørsforhold.

Ud fra den tilgang, kan kritiske øjeblikke også defineres som at styrke de unges handlemuligheder. De kan give de unge muligheder og anvisninger til at ændre forhold, som de ikke bryder sig om. På den måde kan kritiske øjeblikke få afgørende betydning, ikke bare for, hvordan de unge opfatter sig selv, men også for deres fremtidige handlinger og dermed deres livsbane. I den optik, kan et kritisk øjeblik i relation til oplevelsen af ensomhed både være noget, som den enkelte erkender betydninger af – ligeså vel, som at det kan være en udefrakommende 'objektiv' begivenhed. I den proces, er der selvfølgelig forhold til stede (held eller Fortuna), som ligger uden for de unges indflydelse. Tilfældigheder, som de unge ingen indflydelse har på, men som får konsekvenser for deres livsbane og dermed de beslutninger, de har mulighed for at træffe. Ensomhed opleves måske nok på et individuelt niveau – de unges muligheder for at håndtere den forbliver bundet af henholdsvis strukturelle, sociale og kulturelle kontekster.

# Litteratur

- Alam, I., Khayri, E., Podger, T.A., Aspinall, C., Fuhrmann, D. & Lau, J.Y. (2023). A call for better research and resources for understanding and combatting youth loneliness: Integrating the perspectives of young people and researchers. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 32(3), 371-374.
- Baarck, J., d'Hombres, B. & Tintori, G. (2022). Loneliness in Europe before and during the COVID-19 pandemic. *Health Policy*, 126(11), 1124-1129.
- Bach Svendsen, A.M., Lund, H., Lind, S. & Bohnstedt, M.K. (2019). *At stå udenfor: Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og ung*. Børns Vilkår & TrygFonden.
- Bertaux, D. (1981). *Biography and Society: The Life History Approach in the Social Sciences*. SAGE Publications.
- Borys S. & Perlman, D. (1985). Gender Differences in Loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 63-74.
- Bruselius-Jensen, M. & Sørensen, N.U. (2017). *Unge fællesskaber: Mellem selvfølgelighed og vedligeholdelse*. Aalborg Universitetsforlag.
- Bruselius-Jensen, M., Sørensen, N.U. & Katznelson, N. (2023). *Fællesskaber i ungdomslivet: Når de gør godt, og når de gør ondt*. Aalborg Universitetsforlag.
- Bruselius-Jensen, M., Sørensen, N.U. & Nielsen, K.T.P. (2021). *Kan ungefællesskaber gøre ondt?: Kortlægning af unges relationer med hinanden og deres betydning for den sociale trivsel og mistrivsel*. Center for Ungdomsforskning.
- Buecker, S., Mund, M., Chwastek, S., Sostmann, M. & Luhmann, M. (2021). Is loneliness in emerging adults increasing over time? A preregistered cross-temporal meta-analysis and systematic review. *Psychological Bulletin*, 147(8), 787-805.
- Cacioppo, J.T. & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426.
- Cacioppo, S., Grippo, A.J., London, S., Goossens, L. & Cacioppo, J.T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238-249.
- Cacioppo, J. & Patrick, W. (2009). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. W.W. Norton & Company.

- Carlsson, C. (2012). Using “turning points” to understand processes of change in offending: Notes from a Swedish study on life courses and crime. *British Journal of Criminology*, 52(1), 1-16.
- Côté, J.E. & Levine, C. (2015). *Identity Formation, Youth, and Development: A Simplified Approach*. Psychology Press.
- de Jong-Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 119–128.
- Denzin, N.K. (1989). *Interpretive Biography*. SAGE Publications.
- Elder, G.H. (1985). Perspectives on the life course. I: G.H. Elder (red.), *Life Course Dynamics: Trajectories and Transitions, 1968-1980* (pp. 23-49). Cornell University Press.
- Elder, G.H., Johnson, M. & Crosnoe, R. (2003). The emergence and development of life course theory. I: J.T. Mortimer & M.J. Shanahan (red.), *Handbook of the Life Course* (pp. 3-19). Kluwer Academic Publishers.
- Ernst, M., Niederer, D., Werner, A.M., Czaja, S.J., Mikton, C., Ong, A.D., Rosen, T., Brähler, E. & Beutel, M.E. (2022). Loneliness before and during the COVID-19 pandemic: A systematic review with meta-analysis. *American Psychologist*, 77(5), 660-677.
- Garnow, T., Garmy, P., Edberg, A.-K. & Einberg, E.-L. (2022). Deeply lonely in the borderland between childhood and adulthood - Experiences of existential loneliness as narrated by adolescents. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 17(1), 1-12.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford University Press.
- Gierveld, J.D.J. & Tilburg, T.V. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*, 28(5), 582-598.
- Granovetter, M. (1973). The strength of weak ties. *American Journal of Sociology*, 78(6), 1360-1380.
- Hawthorne, G. (2008). Perceived social isolation in a community sample: Its prevalence and correlates with aspects of peoples' lives. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(2), 140–150.
- Heinrich, L.M. & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718.
- Hemberg, J., Korzhina, Y., Groundstroem, H., Östman, L., Nyström, L. & Nyman-Kurkiala, P. (2021). Loneliness—Two sides to the story: Adolescents'

- lived experiences. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 41–56.
- Hemberg, J., Östman, L., Korzhina, Y., Groundstroem, H., Nyström, L. & Nyman-Kurkiala, P. (2022). Loneliness as experienced by adolescents and young adults: An explorative qualitative study. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 362–384.
- Heu, L.C., Hansen, N., van Zomeren, M., Levy, A., Ivanova, T.T., Gangadhar, A. & Radwan, M. (2021). Loneliness across cultures with different levels of social embeddedness: A qualitative study. *Personal Relationships*, 28(2), 379–405.
- Ingram, I., Kelly, P.J., Deane, F.P., Baker, A.L., Goh, M.C., Raftery, D.K. & Dingle, G.A. (2020). Loneliness among people with substance use problems: A narrative systematic review. *Drug and Alcohol Review*, 39(5), 447–483.
- Jenkins, J.H., Sanchez, G. & Olivas-Hernández, O.L. (2020). Loneliness, adolescence, and global mental health: Soledad and structural violence in Mexico. *Transcultural Psychiatry*, 57(5), 673–687.
- Junttila, N. (2018). *Kaiken keskellä yksin: Aikuisten yksinäisyydestä* [Alene midt i alt: Voksnes ensomhed]. Tammi Publishers.
- Junttila, N., Laakkonen, E., Niemi, P. & Ranta, K. (2010). Modeling the interrelations of adolescent loneliness: Social anxiety and social phobia. *Scientific Annals of the Psychological Society of Northern Greece*, 8, 1–24.
- Killeen, C. (1998). Loneliness: An epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing*, 28(4), 762–770.
- Killgore, W.D., Cloonan, S.A., Taylor, E.C. & Dailey, N.S. (2020). Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19. *Psychiatry Research*, 290, 1–2.
- Korkiamäki, R. (2014). Rethinking loneliness—A qualitative study about adolescents' experiences of being an outsider in peer group. *Open Journal of Depression*, 3, 125–135.
- Korzhina, Y., Hemberg, J., Nyman-Kurkiala, P. & Fagerström, L. (2022). Causes of involuntary loneliness among adolescents and young adults: An integrative review. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 493–514.
- Kristensen, M.S. Wodschow, K., Christensen, A.I., Skaarup, C., Thygesen, L.C. & Ersbøll, A.K. (2019). *Ensomhed og svage sociale relationer blandt ældre: Tal fra Den Nationale Sundhedsprofil 2017*. Statens Institut for Folkesundhed.



- Ladd, G.W. & Ettekal, I. (2013). Peer-related loneliness across early to late adolescence: Normative trends, intra-individual trajectories, and links with depressive symptoms. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1269–1282.
- Lasgaard, M. (2006). Ensom blandt andre: En psykologisk undersøgelse af ensomhed hos unge i Danmark. *Psykologisk Studierskriftserie*, 9(1), 1-133.
- Lasgaard, M., Christiansen, J., Bekker-Jeppesen, M. & Friis, K. (2020). *Ensomhed i Danmark: Analyse af befolkningsdata fra 2017. Temaanalyse, vol. 8, "Hvordan har du det?"* DEFACTUM, Region Midtjylland.
- Lasgaard, M., Friis, K. & Shevlin, M. (2016). "Where are all the lonely people?" A population-based study of high-risk groups across the life span. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(10), 1373-1384.
- Lasgaard, M., Goossens, L. & Elklit, A. (2011). Loneliness, depressive symptomatology, and suicide ideation in adolescence: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39, 137-150.
- Lasgaard, M. & Kristensen N. (2009). *Ensom i gymnasieskolen. En landsdækkende undersøgelse af ensomhed hos unge på de almen- og erhvervsgymnasiale uddannelser*. Ventilen Danmark.
- Lasgaard, M., Kristensen, J. & Friis, K. (2019). *Ensomhed blandt unge. Temaanalyse, vol. 7, "Hvordan har du det?"* DEFACTUM, Region Midtjylland.
- Lau, S. & Gruen, G.E. (1992). The social stigma of loneliness: Effect of target person's and perceiver's sex. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(2), 182-189.
- Laub, J.H. & Sampson, R.J. (1998). Integrating quantitative and qualitative data. I: J.Z. Giele & G.H. Elder (red.), *Methods of Life Course Research: Qualitative and Quantitative Approaches* (pp. 213-230). SAGE Publications.
- Luchetti, M., Lee, J.H., Aschwanden, D., Sesker, A., Strickhouser, J.E., Terracciano, A. & Sutin, A.R. (2020). The trajectory of loneliness in response to COVID-19. *American Psychologist*, 75(7), 897-908.
- Luhmann, M. & Hawkley, L.C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943–959.
- Madsen, K.R., Tjørnhøj-Thomsen, T., Jervelund, S.S., Qualter, P. & Holstein, B.E. (2021). Lonely, but not alone: Qualitative study among immigrant and native-born adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 1-16.

- Malli, M.A., Ryan, S., Maddison, J. & Kharicha, K. (2023). Experiences and meaning of loneliness beyond age and group identity. *Sociology of Health and Illness*, 45(1), 70–89.
- Mandelbaum, D.G. (1973). *The study of life history: Gandhi*. *Current Anthropology*, 14(3), 177–193.
- Mansfield, L., Victor, C., Meads, C., Daykin, N., Tomlinson, A., Lane, J., Gray, K. & Golding, A. (2021). A conceptual review of loneliness in adults: Qualitative evidence synthesis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 1–19.
- Martin, K.E., Wood, L.J., Houghton, S., Carroll, A. & Hatte, J. (2014). 'I don't have the best life': A qualitative exploration of adolescent loneliness. *Journal of Child and Adolescent Behavior*, 2(5), 1–7.
- McKenna-Plumley, P.E., Turner, R.N., Yang, K. & Groarke, J.M. (2023). Experiences of loneliness across the lifespan: A systematic review and thematic synthesis of qualitative studies. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 18(1), 1–27.
- Neergaard, H. (2007). *Udvælgelse af cases i kvalitative undersøgelser*. Samfundslitteratur.
- Nyström, L. (2014). Hälsa, lidande och liv [Sundhed, lidelse og liv]. I: C. Wärnå-Furu (red.), *Hälsans praxis – I liv och arbete* (pp. 13–47). Liber.
- Ottosen, M.H., Andreasen, A.G., Dahl, K.M., Lausten, M., Rayce, S.B. & Tagmose, B.B. (2022). *Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel 2022*. VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Peltzer, K. & Pengpid, S. (2016). Health risk behaviour among in-school adolescents in the Philippines: Trends between 2003, 2007 and 2011, a cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(1), 1–12.
- Perlman, D. & Peplau, L.A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. I: S. Duck & R. Gilmour (red.), *Personal Relationships in Disorder* (pp. 31–56). Academic Press.
- Robinson, J.P., Shaver, P.R. & Wrightsman, L.S. (red.) (1991). *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes (Vol. 1)*. Academic Press.
- Rokach, A. (2002). Determinants of loneliness of young adult drug users. *The Journal of Psychology*, 136(6), 613–630.
- Rokach, A. & Orzeck, T. (2003). Coping with loneliness and drug use in young adults. *Social Indicators Research*, 61(3), 259–283.

- Rotenberg, K.J. (1999). Childhood and adolescent loneliness: An introduction. I: K.J. Rotenberg & S. Hymel (red.), *Loneliness in Childhood and Adolescence* (pp. 3-8). Cambridge University Press.
- Rönkä, A.R., Taanila, A., Rautio, A. & Sunnari, V. (2018). Multidimensional and fluctuating experiences of loneliness from childhood to young adulthood in Northern Finland. *Advances in Life Course Research, 35*, 87-102.
- Rönkä, A.R., Rautio, A., Koironen, M., Sunnari, V. & Taanila, A. (2014). Experience of loneliness among adolescent girls and boys: Northern Finland Birth Cohort 1986 study. *Journal of Youth Studies, 17*(2), 183-203.
- Russell, D.W. (1996). UCLA Loneliness Cscale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment, 66*(1), 20-40.
- Russell D., Peplau, L.A. & Ferguson, M.L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment, 42*(3), 290-294.
- Sampson, R.J. & Laub, J.H. (2005). A life-course view of the development of crime. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science, 602*(1), 12-45.
- Santini, Z.I. & Koyanagi, A. (2021). Loneliness and its association with depressed mood, anxiety symptoms, and sleep problems in Europe during the covid-19 pandemic. *Acta Neuropsychiatrica, 33*(3), 160-163.
- Smith, B.J. & Lim, M.H. (2020). How the covid-19 pandemic is focusing attention on loneliness and social isolation. *Public Health Research & Practice, 30*(2), 1-4.
- Stickley, A., Koyanagi, A., Kuposov, R., Schwab-Stone, M. & Ruchkin, V. (2014). Loneliness and health risk behaviours among Russian and U.S. adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health, 14*(1), 1-12.
- Sundhedsstyrelsen (2022). *Danskernes sundhed: Den Nationale Sundhedsprofil 2021*. Sundhedsstyrelsen.
- Sundqvist, A. & Hemberg, J. (2021). Adolescents' and young adults' experiences of loneliness and their thoughts about its alleviation. *International Journal of Adolescence and Youth, 26*(1), 238-255.
- Thomson, R. (2009). *Unfolding Lives: Youth, Gender and Change*. Policy Press.
- Thomson, R. & Holland, J. (2015). Critical moments? The importance of timing in young people's narratives of transition. I: J. Wyn & H. Cahill (red.), *Handbook of Children and Youth Studies* (pp. 723-733). Springer.
- Thomsen, R., Ravn, S. & Østergaard, J. (2013). Tidslinjer som metodisk greb i studiet af vendepunkter i unges livsforløb. I: K. Rasmussen (red.), *Visuelle*

*tilgange og metoder i tværfaglige pædagogiske studier: En antologi baseret på erfaringer og indblik fra forskning* (pp. 283-308). Samfundslitteratur.

- Thomson, R. & Østergaard, J. (2021). Open-ended transitions to adulthood: Metaphorical thinking for times of stasis. *The Sociological Review* 69(2), 434-450.
- van Dulmen M.H.M. & Goossens, L. (2013). Editorial: Loneliness trajectories. *Journal of Adolescence*, 36, 1247-1250.
- VanderWeele, T.J., Hawkey, L.C. & Cacioppo, J.T. (2012). On the reciprocal association between loneliness and subjective well-being. *American Journal of Epidemiology*, 176(9), 777-784.
- Verity, L., Yang, K., Nowland, R., Shankar, A., Turnbull, M. & Qualter, P. (2022). Loneliness from the adolescent perspective: A qualitative analysis of conversations about loneliness between adolescents and Childline counselors. *Journal of Adolescent Research*, 1-31.
- Yilmaz, H., Hamarta, E., Arslan, H. & Deniz, M.E. (2013). An investigation of loneliness, self-esteem and emotional intelligence skills in university students. *International Journal of Academic Research*, 5(1), 205-209.
- Østergaard, J., Henze-Pedersen, S. & Thomson, R. (2022). *What can I do? How a global crisis demands improvisation of three generations' everyday temporal orientations*. Study Paper No. 170. The ROCKWOOL Foundation Research Unit.
- Østergaard, J. & Thomson, R. (2020). Thinking through cases: Articulating variable and narrative logics on a longitudinal analysis of drug use and school drop out. *International Journal of Social Research Methodology*, 23(4), 423-436.

# Bilag 1 Interviewguide til gruppeinterview med unge på sociale tilbud rettet mod ensomhed

## Introduktion

- Tak, fordi I har lyst til at medvirke i interviewet. Kort præsentation af interviewere.
- **Interviewet varer maks. 1,5 time.**
- **Vi har forberedt nogle spørgsmål, men I skal endelig bare føle jer fri til at fortælle det**, I har lyst til, og I besvarer naturligvis kun de spørgsmål, som I har lyst til.
- **Vi er her for at lære om jeres erfaringer med ensomhed** og hvad I forstår ved ensomhed. For eksempel også hvad I har erfaringer med at gøre, når I oplever ensomhed.
- **Dette er jo et gruppeinterview, og det betyder jo, at I som deltagere meget gerne også drøfte og udveksle oplevelser og kommentere på**, hvad de andre siger. Det er vigtigt, at alle kommer til orde, men det skal vi nok forsøge at styre.
- **Måske kan nogen af spørgsmålene føles lidt 'store'**, så lad os bare tale om det sammen i gruppens eget tempo. Der er ingen rigtige eller forkerte svar - Nogle gange handler det også om at tale sig varm, så sig endelig jeres tanker højt.
- **Vi har udleveret noget information om undersøgelsen**, hvor der også står lidt om, hvordan vi opbevarer data, og at vi behandler jeres deltagelse fortroligt.
- **Vi vil gerne have lov at optage interviewet på diktafon.**
- **Har I nogle spørgsmål inden vi går i gang?**

## Tematikker og spørgsmål

Tema	Spørgsmål
Baggrund	Allerførst, må I gerne præsentere jer selv efter tur. Fx hvad I laver til hverdag, jeres alder, andet I synes er relevant for os at vide om jer.
Tilbuddet	Vil I fortælle om, hvordan I kom i kontakt med tilbuddet? Opsøgte I det selv eller hvordan? Hvor længe er I kommet i dette tilbud? Kan I huske baggrunden for, at I begyndte at komme her? Hvad var jeres forventninger til, hvad I kunne få ud af at komme her?
Erfaringer med ensomhed	<i>Vi vender tilbage senere til at tale om jeres konkrete erfaringer med tilbuddet, først vil vi gerne høre lidt om, hvad I tænker om ensomhed.</i> Hvad er ensomhed for jer? Er ordet forbundet med andre ord - hvilke? Er der forskel på at være alene og ensom? Kan I huske, hvornår I første gang – eller en af de første gange I registrerede, at I følte jer ensomme? Hvornår var det? Hvor? Hvad skete der? Hvordan reagerede du?
Historik	Vil I fortælle os om, hvordan og hvornår I oplever ensomhed og føler jer ensomme? Hvad betyder det for dig at føle sig ensom? Spiller det en stor eller lille rolle i dit liv?
Strategier	Kan ensomhed opleves på en bestemt måde? Eks. forbundet med en bestemt følelse i kroppen? Vil I fx beskrive de situationer og tidpunkter, hvor I typisk føler jer ensomme? Hvad drejer ensomheden om? Hvad gør I typisk, når I føler jer ensomme? Handler I på det? (når den er ufrivillig og negativ, og I prøver dæmpe den, minimere/ændre den eller helt fjerne den)
Definition og variationer af ensomhed	Kan man tale om forskellige former for ensomhed? Har måden det kommer til udtryk på forandret sig med tiden? Er der andre ting, som igangsætter ensomheden nu end tidligere? Fylder ensomheden mere eller mindre end tidligere? Er dit forhold til ensomheden anderledes nu, end tidligere? Håndterer du den fx på en anden måde? <i>(I må gerne drøfte det sammen, og igen der er ikke nogle rigtige svar, vi vil blot gerne blive klogere på, hvordan I oplever alt dette)</i>
Tilbuddets oplevede virkning på de unge	Vil I sætte nogle ord på jeres erfaring med (tilbuddets navn), hvad har det betydet for jer at benytte det? Særligt i forhold til ensomhed? Kan I nævne nogle gode ting ved tilbuddet? Er der nogle områder, hvor deltagelse måske ikke levede helt op til jeres forventninger?
Digitale medier	<i>Nogle gange taler man om, hvad sådan noget som sociale medier og digitalt liv har af betydning for vores generelle trivsel og måden vi er sammen med hinanden på.</i> Er det noget I har oplevet spiller en rolle for jeres oplevelse/følelse/erfaring med at føle sig ensom? Gør den ensomheden mindre, større eller påvirker den ikke din oplevelse af ensomhed? Kan I huske nogle specifikke tidspunkter eller situationer, hvor I har brugt forskellige sociale medier, hvor I har følt jer ramt af ensomhed?
Evt. hvis tid: Omgivelsernes respons på ensomhed	<i>Nu er vi jo kommet i kontakt med jer gennem (Tilbud), fordi vi har søgt unge, som har tilkendegivet, at de enten har oplevet eller stadig oplever ensomhed. Og nu taler vi så om det sammen i dag, men jeg kunne tænke mig at høre:</i> Om I hver især har fortalt andre om at I kan føle ensomme? Hvis ja: Hvem? Hvordan tog de imod det/reagerede de, da I fortalte dem det? Kan I huske, hvordan det føltes det at sige højt? Er der nogen, der har reageret anderledes, end I troede, at de ville?

Tema	Spørgsmål
Debriefing – hvordan føles det at sætte ord på ensomhed og dele det med andre, der også har oplevet det	<p><i>Nu er vi ved at være igennem alle spørgsmålene og vi skal til at runde af, men jeg kunne tænke mig at høre, hvordan I synes det har været at fortælle om det her emne i dag.</i></p> <p>Hvordan har det været at fortælle?</p> <p>Er der noget, vi igennem interviewet ikke har talt om, som også hører med til historien om dine erfaringer med ensomhed?</p> <p>Er du igennem interviewet blevet opmærksom på nogle forhold om din oplevelse af ensomhed, du ikke tidligere har tænkt over?</p> <p>Hvordan har det været at høre de andre fortælle?</p>
Afslutning	<p>Mange tak for jeres tid</p> <p>Gavekort / mail?</p>

**VIVÉ**