

Ung og ensom

Hovedresultater fra et kvalitativt studie af unges oplevelser af ensomhed

VIvE

Ung og ensom

Hovedresultater fra et kvalitativt studie af unges oplevelser af ensomhed

© VIVE 2023

Tekst og redaktion: Nichlas Permin Berger, Agnete Nygård Jensen og Thilde Baden Rasmussen, VIVE

Layout: Hedda Bank

Forsidefoto: Lars Degnbol (modelfoto)

Finansiering: Mary Fonden og Ebbefos Fonden

ISBN: 978-87-7582-199-0

E-ISBN: 978-87-7582-198-3

VIVEs publikationer kan frit citeres med tydelig kildeangivelse.

Hæftet er blevet til på baggrund af rapporten *Ensomhed blandt unge – En kvalitativ undersøgelse af unges oplevelser af ensomhed* af seniorforsker og projektleder Nichlas Permin Berger, forskningsassistent Agnete Nygård Jensen, universitetspraktikant Thit Morville, forskningsprofessor Jeanette Østergaard og seniorforsker Stefan Bastholm Andrade. Find rapporten på vive.dk og på maryfonden.dk.

Alle citater i hæftet er anonymiseret.

VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd
Herluf Trolles Gade 11, 1052 København K.

Indhold

- 4 Forord**
- 5 Introduktion**
- 6 Ensomhed gennem ungdomslivet**
 - 6 Fem cases viser ensomhedens udvikling i unges liv**
 - Case 1: Ensomhed som følgesvend
 - Case 2: Ensomhed som uro
 - Case 3: Ensomhed som splittet mellem to verdener
 - Case 4: Ensomhed som ude af trit
 - Case 5: Ensomhed som anderledeshed
 - 8 Følelsen af ensomhed i fællesskaber**
 - 9 Forskellige livsbegivenheder kan føre til ensomhed**
- 11 Unge i tilbud rettet mod ensomhed**
 - 11 Seks situationelle billeder på ensomhed**
 - Billede 1: 'Jeg er ikke rigtigt med'
 - Billede 2: 'Jeg mangler nogen at lave noget sammen med'
 - Billede 3: 'At være noget for nogen'
 - Billede 4: 'Hvorfor kan jeg ikke være bedre?'
 - Billede 5: 'Jeg så, at de var sammen uden mig'
 - Billede 6: 'Jeg taler sjældent med andre om det'
 - 15 De unge håndterer deres ensomhed forskelligt**
 - 16 Når de unge søger hjælp**
- 17 Undersøgelsens perspektiver**
 - 17 Hvad fortæller de unge os?**
 - 18 Hvor og hvornår kan vi hjælpe?**

Forord

Det er afgørende for os mennesker at have adgang til fællesskaber, hvor vi er ønsket og accepteret, og hvor vi føler, at vi hører til. Vores sociale behov er helt basalt for vores trivsel, og det har derfor omfattende menneskelige og samfundsmæssige konsekvenser, når mennesker oplever ensomhed.

Desværre oplever alt for mange mennesker at stå alene og føle sig ensomme. Særligt er ensomhed blandt unge i Danmark steget betydeligt gennem de seneste år. De nyeste tal fra den nationale sundhedsprofil (2021) viser, at mere end 22 procent af de 16-24-årige ofte føler sig ensomme. Til sammenligning er andelen, der oplever ensomhed i den samlede voksne befolkning på 12 procent.

Bider ensomheden sig fast, kan det få langvarige fysiske og psykiske konsekvenser for de unge. Derfor ligger der en stor opgave i, at vi bliver bedre til at få øje på ensomheden hos de unge, og at vi fortsætter med at afsøge nye veje til at hjælpe de unge ud af ensomheden.

Det gør vi bedst, hvis vi tager opgaven med at forstå de unges ensomhed alvorligt. Forståelse er en forudsætning for forandring. Ensomhed er et komplekst problem og kan vise sig på mange forskellige måder. Derfor skal vi forsøge at forstå, hvor unges ensomhed kommer fra. Hvordan giver den sig til udtryk? Og hvordan oplever de unge, at ensomheden påvirker deres liv og trivsel?

For at finde svar på de spørgsmål har Mary Fonden og Ebbefos Fonden i fællesskab taget initiativ til undersøgelsen *Ensomhed blandt unge*.

I undersøgelsen belyses unges oplevelser med ensomhed fra tre vinkler: unges umiddelbare oplevelser med ensomhed, ensomhedens udvikling og eventuelle forandringer hen over ungdomstiden samt professionelles oplevelser af unges ensomhed.

Vi håber, at undersøgelsen kan gøre os alle sammen klogere på, hvordan vi kommer ensomhed blandt unge til livs, med det formål, at vi kan blive endnu bedre til at udvikle initiativer, der virker. Men også for at alle, der er omkring de unge, bedre kan få øje på ensomheden, når den viser sig, agere på den og række ud til de mange unge, der har brug for at blive set, hørt og hjulpet videre.

God læselyst!

Illa Westrup Stephensen, Direktør i Ebbefos Fonden
og Helle Østergaard, Direktør i Mary Fonden

Introduktion

I dette hæfte formidler vi hovedresultaterne fra rapporten *Ensomhed blandt unge* fra 2023, der er blevet til på baggrund af en kvalitativ undersøgelse af danske unges oplevelser og forståelser af ensomhed og ensomhedens sammenhæng til ungdomslivet. Med udgangspunkt i de unges egne fortællinger belyser vi, hvordan unge oplever ensomhed; hvordan de håndterer ensomheden, når de mærker den; og hvordan ensomhed udvikler sig over tid og på tværs af forskellige sociale kontekster.

Undersøgelsen giver indblik i ensomhedens kompleksitet og forankring i de unges hverdagsliv og viser, hvordan unges oplevelser af ensomhed er nært knyttet til forskellige kontekster, såsom familie, skole og sociale medier.

Disse indsigter kan bruges til at understøtte faglig udvikling og refleksion i de tilbud, som arbejder med at styrke og støtte unge, der oplever ensomhed og mistrivsel.

Fakta om undersøgelsen

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

- Et forløbsstudie baseret på i alt 45 kvalitative interview 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 overgange til voksenlivet. Studiet af de unges livsfortællinger giver indsigt i, hvordan ensomhed udvikler sig gennem ungdomslivet.
- Et tværnsnitsstudie baseret på fire fokusgruppeinterview 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.

Ensomhed gennem ungdomslivet

Ensomhed hos unge handler primært om udfordringerne med at etablere og fastholde gensidige, jævnbyrdige og meningsfulde fællesskaber med andre unge. Sårbare livsomstændigheder, skiftende sociale arenaer, forestillinger om ungdomslivet og individuelle livsfortællinger er alle betydningsfulde faktorer i de unges fortællinger om deres vej gennem ungdomslivet.

Fem cases viser ensomhedens udvikling i unges liv

I det følgende præsenterer vi fem cases (Karen, Smilla, Lila, Jakob og Eskild), der illustrerer forskellige typer af ensomhedsforløb, som vi har identificeret i forløbsanalysen af interviewene med de 15 unge. Vi møder her en række unge, som med deres fortællinger giver os indsigt i, hvordan ensomhed kan være betinget af livsforhold og begivenheder og udvikle sig i de sammenhænge, som de unge færdes i på forskellige tidspunkter i deres liv. De unges oplevelser giver også indblik i, hvordan de hver især håndterer ensomhed over tid.

Når man studerer ensomhed over tid

Vi har brugt casehistorier til at få indblik i, hvordan ensomhed udvikler sig over tid hos unge, som i en tidlig alder har følt sig ensomme. Casehistorier gør det muligt at analysere interviewdata i både et forløbs- og tværsnitperspektiv. Mens et tværsnitbaseret studie betyder, at det tidsmæssigt kun er udført én gang og er et snapshot af virkeligheden, så muliggør data, som er baseret på gentagne dataindsamlinger over tid (forløbsdata), at vi kan studere udvikling og sammenhænge.

Caseanalyserne tager udgangspunkt i 'kritiske øjeblikke', som er tidspunkter eller livsbegivenheder i fortællingerne, der har været afgørende for de unges ensomhed og udvikling, og følger de enkelte unge over en årrække.

De fem cases bygger på analyserne af interviews med 15 unge, som er interviewet tre gange over en periode på seks år. Casene viser, hvilke livsforhold og begivenheder, der har haft betydning for, hvordan ensomheden har udviklet sig. Dette giver indblik i årsagerne til ensomheden og dens konsekvenser samt de unges håndtering af ensomhedsfølelsen gennem deres liv.

Case 1: Ensomhed som følgesvend

I 7. klasse bliver Karen ekskluderet af nogle piger fra klassen. Dette bliver et afgørende øjeblik i hendes fortælling om ensomhed, og oplevelsen kommer til at definere hendes opfattelse af sig selv og hendes relationer med andre.

Karen er 17 år og går i 2. g, da hun bliver interviewet første gang i 2013. Hun er vokset op i en velfungerende familie og har et godt forhold til begge sine forældre. I de mindre klasser er det familien, Karen bruger mest tid sammen med, da hun kun har få 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 gymnasieårene føler hun sig ikke betydningsfuld i de venskaber, hun indgår i.

” Der betyder mine veninder måske lidt mere for mig, end jeg gør for dem. Og så bliver jeg lidt ensom en gang imellem. – Karen, 19 år

Ensomheden følger Karen gennem forskellige sammenhænge og livsfaser, og gør sig stadig gældende ind i hendes voksenliv, da hun starter på universitetet og senere flytter til udlandet. Men Karen er også et eksempel på en ung, der i nogen grad forsoner sig med ensomhed som et vilkår, og som noget, hun ved, der aktualiseres og forstærkes i perioder – men også svækkes igen.

” Den der ensomhedsfølelse er noget, der har fulgt mig hele livet. – Karen, 19 år

Case 2: Ensomhed som uro

Smilla har flere positive erfaringer med nemt og umiddelbart at danne relationer. Men mange skift i skoletiden og forældrenes skilsmisse har givet hende en uro og en følelse af ikke rigtigt at 'høre til nogen steder'. Det er som om, der ikke rigtig er 'nogen, der forstår hende' og forstår verden, som hun selv gør det'. Følelsen af, at der mangler noget i samværet med andre, går igen. Følelsen mindskes dog også med årene, fordi hun opdager nye måder at forholde sig til ensomheden på og handle på, som gør 'det sociale' lettere.

Case 3: Ensomhed som splittet mellem to verdener

Hos Lila handler ensomhed dels om en følelse af flere svigt fra hendes jævnaldrende og familie, og dels om en følelse af at være splittet mellem normer og værdier fra hendes kulturelle baggrund og opvækst i det danske samfund. Hun oplever ensomhed stærkest, når hun står over for modstridende krav og forventninger. Ensomheden bliver forstærket ved manglende opbakning og forståelse i de nære relationer. Hos Lila opstår ensomheden således i savnet efter både kulturelt tilhørsforhold og emotionel tilknytning.

Case 4: Ensomhed som ude af trit

Jakob har ikke, som de andre klassekammerater, interesse for fester og alkohol, da de træder ind i ungdommen. Det betyder, at han ikke 'passer ind i sin klasse'. Han føler sig nærmest usynlig for sine jævnaldrende og kan næsten blive i tvivl om, at de ved, han findes. I gymnasiealderen vælger han, at han vil følelsen af at være ude af trit til livs, og beslutter sig derfor for, at han vil blive bedre til at snakke med nye mennesker. Således erfarer han, at han selv kan gøre noget i mødet med nye mennesker og på den måde holde den svære ensomhed fra døren – også selvom han stadig føler den som en trussel.

Case 5: Ensomhed som anderledeshed

Samme overordnede tematik gør sig gældende for Eskild. Da familien flytter fra en lille til en større by, har han flere negative oplevelser med de nye klassekammerater, og samtidig stiller mere alvorlige konflikter i den nære familie ham i en udfordret social position. Konsekvensen er, at Eskild føler sig anderledes og forkert. Efter en hård tid i folkeskolen får Eskild imidlertid et godt efterskoleophold. På efterskolen lærte han meget om sig selv. Her opdagede han, at det var helt i orden at være lidt anderledes, og fandt en strategi til at håndtere dette konstruktivt, og han fik venner og begyndte at trives.

Følelsen af ensomhed i fællesskaber

Fælles for de fem cases er, at følelsen af ensomhed, og dét at stå udenfor eller føle sig anderledes, opleves og erfares, når unge indgår i (eller står udenfor) i fællesskaber med jævnaldrende. Det kan skabe ensomhed og social mistrivsel. Selvom der er forskel på, hvordan de unge oplever ikke at have tilstrækkeligt tilhør til en gruppe, og hvilke konsekvenser det får for dem gennem livet, så er det et fællestræk, at følelsen af ensomhed og af at være anderledes, typisk opstår i fællesskaber:

” Jeg tror, det var sådan, at jeg følte mig udenfor, og alligevel ... Kender du det der med, at du står i et rum, og der er ti mennesker rundt om dig, men du er alene alligevel? – Lila 17 år

Lilas oplevelse er et eksempel på, at det at have kammerater 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 venner, stadig føler sig misforstået og svigtet af både venner og familie langt ind i voksenlivet. Følelsen af ensomhed udvikler sig forskelligt afhængigt af deres tidligere erfaringer med venskaber og jævnaldrende, og ensomhedsfølelsen påvirker også de unges valg i livet og får væsentlige konsekvenser gennem deres liv.

Forskellige livsbegivenheder kan føre til ensomhed

Enkelte begivenheder i de unges fortællinger om ensomhed viser, at forskellige forhold i deres liv kan betyde, at de oplever ensomhed. Det kan også være forskellige typer af ensomhed, som kan overlape hinanden over tid. Dette går godt i spænd med tidligere kvalitativ forskning på området, der viser, at ensomhed dækker flere dimensioner, og at typen af ensomhed kan ændre sig over tid. Personlige, relationelle og familiære forhold, sociale vilkår, livsbegivenheder og ikke mindst forskellige sociokulturelle normer for venskaber og fællesskaber former den enkeltes oplevelse af ensomhed. Ikke mindst i forhold til, om oplevelsen er kortvarig, momentvis, intensiv eller mere langvarig – og måske mindre intens med tiden.

Gennem et ungdomsliv er der mange overgange og skiftende sociale kontekster. Det er netop i mødet med forskellige kontekster, at de unge møder ensomheden og på forskellige måder bliver konfronteret med deres sociale position i relation

til fællesskabet, og om de er en del af det eller ej. I den nære familie oplever nogle unge også en voldsom skiftende kontekst, hvis deres forældre bliver skilt, eller en i familien bliver alvorligt syg. Det kan få betydning for, hvordan de unge er i stand til at indgå i sociale fællesskaber, og i mange tilfælde trækker den unge sig yderligere. Flere af de interviewede unge har oplevet, at forældrenes skilsmisse har medført en form for indre uro eller usikkerhed over for andre mennesker, og det har fået stor betydning for deres oplevelse af ensomhed gennem ungdomslivet, og for, hvordan de agerer over for andre senere i deres liv.

Sidst, men ikke mindst, kan skiftende kontekster være med til at forandre oplevelsen af ensomhed. Det kan for eksempel være flytning eller skift fra en folkeskole til en ny, fra folkeskolen til gymnasiet eller fra folkeskolen til en efterskole, som bliver altafgørende for, at de unge får mulighed for at definere og se sig selv på ny. Nogle gange lykkes det, mens skiftet i andre tilfælde kan være med til at skabe en følelse af ensomhed.



” 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

Når vi ser på, hvordan unge oplever og dernæst håndterer ensomhed, eller det at stå uden for et fællesskab, bliver det tydeligt, at ensomheden er under konstant forandring hos de enkelte unge. Løbende får de unge nye erfaringer og skaber deres egne handlestrategier med at leve i ensomhed – eller de forsøger at lindre eller bryde med den. Forandringer er især store hos de unge, der har knyttet deres ensomhed til en følelse af anderledeshed. For de skiftende kontekster gennem barndommen og ungdommen ændrer også på normerne for, hvad der skiller sig ud – og måske bliver det ligefrem noget positivt ikke at være som alle andre.

Som for Karen i den første case er ensomheden for flere af de unge blevet vedvarende eller tilbagevendende, men den kan også tage nye former. Tidlige erfaringer fra barnsben og familieliv og forskellige ungefællesskaber får stor betydning for de unges tilværelse og bevidstheden om egen position i og uden for fællesskaber og ensomhedens rolle i deres liv.



Modelfoto: Cathrine Ertmann

Unge i tilbud rettet mod ensomhed

12 unge i alderen 16-24 år, der kommer i et frivilligt værested for unge ensomme, har indviet os i, hvordan de forstår og oplever ensomhed – og hvordan de har søgt støtte og hjælp.

De unge fortæller, at de har oplevet ensomhed i en stor del af deres liv. Ensomheden opstår som oftest, når sociale relationer ikke opfylder deres behov for og ønske om social kontakt. Det handler altså ikke nødvendigvis om, at de unge er helt alene, men lige så meget om, at de ikke føler sig tilpas i de sociale relationer omkring dem. Faktisk oplever flere unge, at ensomheden er allerstærkest i selskab med andre unge og i relation til kammerater og familie.

Seks situationelle billeder på ensomhed

Vi finder seks overordnede og gennemgående billeder på ensomhed, som beskriver de situationer, hvor de unge oplever, at ensomheden giver sig til kende i deres liv. Disse billeder tematiserer, hvordan og hvornår de unge oplever ensomhed. Det er med til at belyse årsager til og konsekvenser af ensomhed.

Tværsnitsstudie

Med afsæt i fire fokusgruppeinterviews med i alt 12 unge i alderen 16-24 år, der på interviewtidspunktet var tilknyttet frivillige væresteder, har vi belyst deres erfaringer og oplevelser med ensomhed.

De unge blev kontaktet via fire frivillige tilbud. De enkelte fokusgrupper bestod af unge, der kommer i samme værested og derfor også kendte hinanden gennem tilbuddet, nogle gennem flere år, for andre er det relativt nyt, og de kender ikke rigtig gruppen af unge endnu.

En del af de unge var på interviewtidspunktet relativt tæt på ordinær uddannelse og beskæftigelse, mens hovedparten var relativt langt fra traditionelle samfundsfællesskaber som skole, uddannelse, beskæftigelse og foreningsliv, pga. uddannelsesbrud, skolevægring og længere sygdomsperioder. Ligesom følelsen af ensomhed havde fulgt de fleste fra tidlig barndom.

De interviewede unge i denne del af undersøgelsen repræsenterer således en mere socialt udsat gruppe af unge end de unge fra forløbsstudiet.

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 unge føler sig ensom, men ikke alene og for sig selv, men derimod sammen med andre. I selskab med andre opstår der ofte stærke følelser af, at de unge ikke føler sig set, hørt eller forstået. Der findes talrige beskrivelser af sådan en ensomhed, når de unge er i selskab med fodboldholdet, en venindegruppe, skoleklassen, sammen med gode venner, familie osv. Ensomheden opstår, når den unge føler sig udenfor eller på kanten af det egentlige sociale fællesskab i en given gruppe – typisk bestående af jævnaldrende unge – som de unge synes, de burde høre til. De unge fortæller, at de ikke føler et egentligt tilhørsforhold og forbundenhed til dem, de betragter som venner. Langt størstedelen af dem 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, når de unge oplever 'ikke at få taletid', eller når de endelig får taletid, så er der ikke nogen, der rigtigt lytter til, hvad de siger. Det gør, at relationerne opleves som overfladiske og usikre.

” Selvom jeg sidder sammen med alle mine fodboldpiger, 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, for eksempel hvis de har været til en fest eller et eller andet, hvor jeg ikke var med.

– Pia, 24 år

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 beskriver de unge, at de savner at have jævnaldrende unge, som de kan dele stort og småt med. De fortæller også om et savn efter 'tilregnelige' relationer – altså nogen, som de 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 deres hverdagsliv, hvor de har oplevelsen af ikke rigtigt at kunne udfolde sig gennem interesser og aktiviteter. 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, fritidsinteresser eller løbende online interaktioner. Ud over savnet efter nære og trygge relationer, så har de unge også ønsker og behov for, at 'der skal ske noget'. Dette kan ofte kun blive til virkelighed i samspillet med jævnaldrende, hvorfor følelsen af ensomhed let bliver forstærket.

” 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. Så jeg trængte bare til noget nyt og til at komme ud med nogle andre unge, og at der skete noget. – Malene, 16 år

Billede 3: 'At være noget for nogen'

Tredje billede hænger sammen med både første og andet billede, idet det også handler om vedvarende relationer, som man kan regne med. For de unge efterspørger i høj grad 'nogen at skrive med', 'nogen i den anden ende, 'der svarer', eller tilmed selv tager kontakt. Dette handler om et fundamentalt behov for, at nogen vælger dem til, og de udtrykker et ønske om ligeværdige, gensidige og holdbare relationer. De unge formulerer deres ensomhed som et ønske om, at de personer, de selv prioriterer og rækker ud til, imødekommer og gengælder deres engagement. Sådanne venskaber vil være med til at kunne skabe stabilitet i de unges liv, men flere oplever, at selvom de gør forsøg på at opbygge relationer, så er det ikke altid, at det bliver gengældt.

” Jeg vil gerne have, at man bliver valgt til, og det ikke bare er noget, man skal [snakke til en]. Det er meget det, jeg mener, er ensomhed.

– Tim, 19 år

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 på deres egen manglende handlekraft og evne til at skabe kontakt til andre og fastholde relationer. Her spiller negative sociale erfaringer og fastgroede selvbilleder en stor rolle. Det kan for eksempel være de unges gentagne oplevelser med eksklusion, 'ikke helt passe ind' og følelsen af, at de skal gøre en stor indsats for at finde en plads. For flere unge er disse negative erfaringer blevet en stærk selvfortælling, som virker både selvforstærkende og destruktiv, og som hindrer dem i at bryde med deres ensomhed.

” Jeg kunne 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?' – Nils 17 år

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

Femte billede belyser sociale mediers betydning i de unges fortællinger om 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, så benytter andre sig stadig af dem, dog i begrænset omfang. Fortællingerne om de sociale medier udtrykker umiddelbart en ambivalens og tegner et nuanceret billede af deres betydning for de unge. De unge fortæller blandt andet, 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'. Dette forstærker følelsen af, at de står udenfor og ser ind i andres ungdomsliv. I nogle af de unges optik rummer sociale medier dog også potentiale i forhold til at fremme og fastholde en 'krog' til andre unge, ligesom de sociale medier giver mulighed for at dyrke eller tage del i ungdomslivet på de måder, som er udbredte dér. På den måde kan de sociale medier også fungere som et redskab til at indgå i mere tilgængelige fællesskaber.

” 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 og kan have det fedt, men det kan også skabe noget ensomhed, at man kan se andre have det sjovt, og man ikke selv har.

– Julie, 16 år



Modelfoto: Cathrine Ertmann

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

Sjette og sidste billede handler om, hvordan de unge indvier andre mennesker i deres ensomhed – og om de overhovedet gør det. For de fleste unge betragtes ensomheden som et tabu, men alligevel giver flere af dem udtryk for, at de – nogen mere end andre – har fortalt andre om det. Nogle af de unge taler med deres familie om følelsen, og der er flere eksempler på, at forældrene er dem, der har hjulpet den unge med at blive knyttet til et ensomhedstilbud. Dog er det generelle billede, at de unge helst ikke taler med andre om det – eller adresserer deres ensomhed direkte. For cirka halvdelen af de unge er interviewet i denne undersøgelse første gang, de taler åbent om deres ensomhed. Flere af de unge har også negative erfaringer med at føle sig negligeret eller latterliggjort, når de har fortalt andre om deres ensomhed.

” Jeg har nævnt det til et par, og de har valgt at sige: 'Åh det er trist'. Jeg føler, det er sådan et mærkeligt 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.

– Dennis 17 år

De unge håndterer deres ensomhed forskelligt

De unge fortæller om, hvordan de tackler ensomheden, og om deres strategier for, hvordan de søger at dulme eller skubbe ensomheden til side. Det kan for eksempel være strategier som at distrahere og aktivere sig selv med dagligdagsaktiviteter, at skabe rum at være alene i for at lade op, reflektere og beskæftige sig med aktiviteter, de holder af. Nogle af de unge føler sig desuden afkræftet af tidligere erfaringer eller længere tids ensomhed, så de isolerer sig yderligere for at skåne sig selv. Flere trækker sig, fordi de oplever det uoverkommeligt at skulle række ud eller kæmpe sig ind i en ny social kontekst.

Men der er også unge, der mere aktivt begynder at opsøge andre unge i sociale samlingspunkter, for eksempel gennem hobbyer eller foreningsarbejde, hvor de kan møde jævnaldrende uden for skolen med tilsvarende interesser eller livsstil. Således finder de nye måder at opnå samhørighed og mening – måske resulterer det også i nye nære relationer. Vi ser også, at der er nogle unge, der, særligt i forbindelse med skoleskift, tager beslutninger om, at nu skal de være mere udadvendte.

Sidst, men ikke mindst, er der de unge, der adresserer ensomheden direkte, enten ved at række ud til familiære relationer eller ved at søge fortrolighed i mere perifere relationer. 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 tilbud, som henvender sig målrettet til ensomme unge.

Når de unge søger hjælp

Der er flere forhold, man bør være opmærksom på, når det gælder frivillige tilbud til at understøtte gode og trygge ungdomsfællesskaber. Det er for eksempel vigtigt, at medarbejderne disse steder har både gode faglige kvalifikationer og et godt øje for den store diversitet i de udfordringer og behov, som de unge kan have. Nogle unge oplever det for eksempel positivt med en høj grad af medbestemmelse og en følelse af jævnbyrdighed i det frivillige tilbud, mens andre unge har større behov for et mere voksenstyret rum, hvor personalet i højere grad sætter rammerne for det sociale samvær.

Nogle unge beskriver, at de frivillige tilbud føles trygge, og de oplever at blive fri for at skulle præstere, fordi de ikke behøver at tage ansvar for fællesskabet eller for samtaler med andre unge. I stedet kan de få lov til 'bare at være', uden nødvendigvis at byde ind i plenum.

” Alle forstår én på en venlig måde. Og der bliver ikke gjort grin med det, der ikke skal gøres grin med. Alle kan snakke – eller kan lade være med at snakke – om det, de har lyst til, uden at folk går ind på, hvordan man har det.

– Nils, 17 år

Nils fortæller, at det er vigtigt i de frivillige tilbud at møde hinanden – både frivillige og unge imellem – uden bestemte forventninger til, hvordan samværet skal foregå. Her ytres et klart ønske om at mødes med andre unge i et ikke for professionelt, men stadig organiseret forum. Det er den frivilliges opgave at tilbyde den trygge ramme, hvor man kan deltage på forskellige måder.

Unge erfaringer viser dog også, at unge føler sig ensomme, fordi de savner trygge og gensidige relationer. De kan have vanskeligt ved at finde udbytte ved de tilbud, der er målrettet unge, som føler sig ensomme. Det kan blandt andet skyldes manglende tillid til, om de vil blive forstået, eller en gennemgående manglende tiltro til, at sådanne tilbud reelt kan dulme deres oplevelse af ensomhed. Flere har derfor tøvet med at opsøge et lokalt værested.

De unges oplevelser med de frivillige tilbud – og at flere tøver med at opsøge hjælp – stemmer godt overens med det overordnede indtryk blandt praktikerne. Praktikerne oplever nemlig også, at der for en stor del af de unge er et stykke vej fra erkendelse af ensomhed, til de træder ind ad døren i det frivillige tilbud. Det betyder, at de unge, der opsøger hjælp, ofte har følt sig længere nede, end når de endelig har fundet modet til at tage initiativ til at få hjælp. Altså, er de unge, der har allersværest ved at skabe relationer og er mest isolerede, også tilsvarende svære at nå. Derfor vil et større fokus på opsporende tilgang til de unge, der har det sværest, formentlig kunne tage nogle problemer i opløbet.

” 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 overskuer de ikke, at de skal ud i et fællesskab. Så hvis jeg sådan skulle tegne det, så har de 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. –

Frivilligkoordinator i frivilligt tilbud

Undersøgelsens perspektiver

Undersøgelsen har belyst ensomhedens årsager og konsekvenser med afsæt i unges egne fortællinger og interview med praktikere.

De unges fortællinger om ensomhed er i høj grad knyttet til deres bestræbelser, ønsker og drømme om, hvordan de skal tage del i ungdomslivet ud fra udbredte normer og forestillinger om, hvad dette skal være. For de unge er ungdomsfællesskaberne en helt afgørende nøgle til dette. For mange af de interviewede unge er det en langvarig kamp og søgen efter venskaber og fællesskaber karakteriseret ved gensidighed og kontinuitet.

Hvad fortæller de unge os?

De unges fortællinger viser, at følelsen af ensomhed både opstår og er stærkest, når de er sammen med andre mennesker. Det vil sige, at når de unge oplever ensomhed, så handler det overvejende om tilhørsforholdet til jævnaldrende unge, og at de unge i kortere eller længere perioder føler sig uden for, til overs eller på kanten af fællesskaber.

For nogle af de unge handler ensomhed mest om, at de savner gensidighed i deres relationer til andre. Disse unge føler sig usynlige og oversete, misforståede eller fremmede og anderledes fra de mennesker, de omgås i det daglige. Oplevelsen af at være sat udenfor, kæmpe for at få en ven, en der forstår én eller opnå en legitim plads i fællesskabet, er således typisk for de unges fortællinger. Ofte opleves det meget krævende og langvarigt at etablere gode og gensidige relationer og ligeledes fastholde dem. Mange af de unge oplever, at de selv gør meget for, at det skal lykkes. Tilmed fortæller flere, hvordan oplevelser med direkte afvisning, og i flere tilfælde eksklusion og mobning, har medvirket til at skabe negative selvbilleder og manglende tiltro til, at det vil lykkes dem at finde en plads i et fællesskab eller gode faste venner.

Oplevelser af mere tilbagevendende eller vedvarende former for ensomhed er særligt karakteristisk for de unge, som har opsøgt hjælp i frivillige tilbud. For disse unge har ensomheden fulgt dem gennem en stor del af livet – i forskellige former og med varierende styrke. En eller anden grad af social udsathed er også kendetegnet hos disse unge, der også i vid udstrækning har oplevet mobning og social eksklusion fra de tidlige år. Deres fortællinger viser, hvordan negative sociale oplevelser bliver centrale for deres syn på ensomhed senere i deres liv. Ensomheden er i høj grad forbundet med både skam og stigma, og det begrænser dem i at tale om ensomhed med venner og familie. De fortæller, at ensomhed er tabuiseret, hvilket tidligere har udgjort en barriere for at opsøge steder, der tilbyder hjælp og støtte. Samtidig fortæller flere af de unge i frivillige tilbud, at de med tiden har fået mere tiltro til dem selv, og til at det kan lykkes.

Særligt karakteristisk for de unge i forløbsstudiet er, at ensomhed er dukket op løbende i perioder i de unges liv, men også at oplevelser af ensomhed ikke har været konstant. Nogle fortæller om ensomhed som et underliggende vilkår, og andre fortæller om ensomhed, der i perioder er kommet og gået igen. Disse næsten livslange erfaringer har ført til løbende erkendelser, og vi ser, at de unge udvikler måder at agere på i forhold til ensomhed. De udvikler over tid forskellige strategier for helt at undgå sociale situationer, hvor ensomhed kan opstå. Andre har tillært strategier for at håndtere og være i det, når ensomheden kommer igen. For mange af disse unge føles ensomhed stærkest i forbindelse med voldsomme hændelser, såsom social isolation og perioder med ustabilitet i hjemmet. For andre kommer ensomheden til udtryk som et genkendeligt mønster af tilbagevendende følelser, der ikke nødvendigvis defineres eller udløses af voldsomme sociale omstændigheder og ændringer i den unges tilværelse, men blot altid er tilstede.



Foto: Cathrine Erismann

Hvor og hvornår kan vi hjælpe?

Selvom ensomhed ser ud til at opstå i mange forskellige livssituationer, så viser den samlede undersøgelse, at ensomhed er særlig stærk i de perioder, hvor den unge står uden uddannelse eller skifter mellem forskellige uddannelsesmæssige sammenhænge, eller når der er ustabilitet eller konflikt i familien, særligt i forbindelse med skilsmisse og flytning. Begge scenarier kræver meget af de unge, og det kan være vanskeligt at skulle navigere i flere nye sammenhænge, hvilket gør den unge mere udsat. I forbindelse med skoleskift kan ensomheden pludselig ramme, og de unge oplever vanskeligheder ved at etablere og opbygge nye fællesskaber i uvante sociale arenaer. Nye uddannelsessammenhænge føles ofte utrygge, men ligeså svære de kan være at navigere i, ligeså væsentlige ressourcer kan de udgøre i opbygningen af nye fællesskaber. Andre eksempler på, at oplevelsen af ensomhed kan være en konsekvens af uforudsete og kritiske begivenheder i de unges fortællinger, er ustabilitet i familien, som for eksempel forældres uoverensstemmelse eller skilsmisse, sygdom og flytning. Flere af de unge, vi har interviewet, har længere perioder, hvor de ikke går i skole. Disse er særligt vigtige at være opmærksomme på, fordi de unge ofte vil blive mere isoleret fra deres vante dagligdag og fra jævnaldrende.

Undersøgelsens resultater kan samlet set danne baggrund for fremtidige drøftelser af, hvordan forskellige aktører, såsom skoler og undervisere, familier, samt frivillige tilbud kan tage højde for

konkrete sociale omstændigheder i de unges liv, herunder kritiske begivenheder, som har stor indflydelse på de unges liv og generelle trivsel. Vi har vist, hvilke forskellige typer af ensomhed der kan være i spil hos de unge, og hvilken betydning disse har for den unge.

Tilsammen er der altså betydelige opmærksomhedspunkter i forhold til den forebyggende støtteindsats over for unge, som er i umiddelbar risiko for at opleve ensomhed og mistrivsel. Men det er også vigtigt, at forebyggende og afhjælpende indsatser har blik for, hvordan oplevelser af ensomhed er både processuel og kontekstuel. Det vil sige, at følelsen af ensomhed kan ændre sig over tid, ikke mindst i de forskellige arenaer som skole, foreningsliv, digitale fællesskaber, familie og fritidsjob, som de unge færdes i gennem ungdomslivet. For nogle er ensomhed mest af alt afgrænset til en særlig periode eller social sammenhæng i den unges liv, for andre er den langvarig, måske varierende i styrke og udtryk og kan blusse op i forskellige situationer. Det betyder, at ensomhed ikke er en statisk størrelse, omend følelser af ensomhed kan være vedvarende. Undersøgelsen viser nemlig, at de unge også selv finder nye veje og måder at håndtere deres situation på – og at de udvikler sig med ensomheden som et vilkår. På den måde kan forskellige årsager til ensomhedens opståen få forskellige udfald på godt og ondt. Men undersøgelsen viser også, at der er en række betydningsfulde situationer i den unges liv, som voksne kan være særligt opmærksomme på; hvor de faktisk kan hjælpe og støtte de unge.

” Så endte jeg bare med at komme helt vildt dybt ned, og så var det jo sådan lidt, at jeg ikke havde 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

” 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

” 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

” Jeg var i hvert fald så dybt nede, at jeg sådan var lidt ligeglad med, hvad der skete, så jeg gik bare ind [i det frivillige tilbud] og håbede, jeg kunne komme ud med et eller andet. – Niels, 17 år

En stor tak til de unge, der har stillet op til interviews og delt deres oplevelser om ensomhed med os – og tak til de praktikere og organisationer, som har medvirket i undersøgelsen.