

# Ung ensomhet

---

Forståelser, sårbarhetsfaktorer og målrettet forebygging av ensomhet blant unge jenter

Inger Lise Leite

Desember 2014



## Forord

Snart er det jul for ellefte gang siden jeg i 2004, høygravid og motivert, la ut på første etappe på veien mot mastergrad i sosialt arbeid. Senere ble det nødvendig å ta en pause for å prioritere barn og familie. Det var en viktig tid. Modningsprosesser har tatt plass underveis. Møter med kolleger, brukere, samarbeidspartnere har banet vei for nye forståelser og større innsikt, og gjort meg tryggere og mer ydmyk i forhold til egen faglighet.

Som rådgiver i Kompetansesenter rus Midt – Norge (KoRus), har jeg unik tilgang til data fra Ungdata. Materialet gir rom for større oppmerksomhet og mer forskning. Blant annet peker nasjonale rapporter på at jenters psykiske helse gir grunn til bekymring. Jeg har valgt å studere ensomhet blant unge jenter. Reduseres denne kan mange andre livsområder påvirkes positivt.

Jeg hatt mange muliggjørere. Først og fremst en stor takk til min gode veileder ved Institutt for sosialt arbeid og helsevitenskap ved NTNU, Riina Kiik. Dine effektive og konstruktive tilbakemeldinger underveis, og måte å veilede på, har vært til stor hjelp.

Så vil jeg takke min tidligere avdelingssjef i KoRus, Reidar Hole, som dessverre døde i september i år. Hans faglige engasjement og store kunnskap har preget meg som fagperson. Reidar støttet meg i masterarbeidet, og bidro med nødvendig dokumentasjon til søknad om stipend for ansatte i St. Olavs hospital som skal slutføre mastergrad. Søknaden ble innvilget, og var avgjørende for sluttarbeidet. Takk også til tildelingskomiteen for det!

Kolleger i KoRus: Dere fortjener takk og applaus! Mine skrivepermisjoner og reduserte kapasitet denne høsten har gjort at dere har fått større belastning. Spesielt har det gått ut over deg, Roar. Jeg håper jeg får bidra tilbake en annen gang! Jo Arild: Takk for gode samtaler om datamaterialet og arbeidsmetodene. Og Thea, min leder fram til september i år: Du var en muliggjører som visste akkurat hva som skulle til. Takk skal du ha! Stein Arve: I oktober i år ble du min leder for andre gang i løpet av de siste ni årene. Jammen måtte du ikke slite med den samme medarbeideren med den samme mastergraden. Takk for din tålmodighet!

Takk til min kjære Per Anton og jentene våre, Linn, Leah og Iben. Dere har ikke klaget en dag! Takk for tålmodighet og kjærlighet! De to tenåringene våre har bidratt mer enn de aner med å hjelpe meg å forstå hvilke personer som gjemmer seg bak alle tallene i Ungdata.

Stjørdal, desember 2014,  
Inger Lise Leite

## Innhold

Sammendrag.....	5
I Bakgrunn, problemstillinger, metode og teoretisk basis.....	6
Innlending.....	6
Artiklens problemstillinger.....	6
Metode.....	6
Utvalg, spørreskjema og gjennomføring.....	7
Litteratursøk.....	9
Vitenskapsfilosofisk ståsted.....	9
Teoretisk basis.....	10
Kilder.....	10
II Ensomhet hos tenåringer – teoretiske forståelser og forebyggende innsats.....	13
Sammendrag.....	13
Introduksjon.....	13
Ensom eller alene.....	14
Sosial kapital.....	15
Personlighetsorientert eller situasjonsbestemt ensomhet.....	15
De fire ensomhetsdimensjoner.....	16
Symbolsk interaksjonisme som forståelsesramme.....	17
Identitet og selvbylde.....	19
En ny ungdomskultur.....	20
Ensomhet og sosial ulikhet.....	21
Selvbylde under press.....	22
Tilhørighet og samhandling.....	23
Forebyggingsstrategier og fordeling av ansvar.....	24
Tverrfaglig tiltaksutvikling.....	25

Avsluttende refleksjoner .....	26
Kilder.....	27
III Ensomhet hos tenåringsjenter i Nord-Trøndelag – forekomst, samvariasjoner og forebyggende tiltak.....	33
Sammendrag.....	33
Introduksjon .....	33
Teoretisk perspektiv .....	33
Hensikt og problemstilling .....	35
Førforståelse og hypotesetesting .....	35
Metode - en kvantitativ studie.....	36
Datagrunnlag, utvalg og avgrensning.....	36
Personvern og godkjenning, samtykke og informasjon til foreldre .....	37
Vurdering og gjennomføring av metode .....	38
Funn.....	39
Ensomhet.....	39
Familie og økonomisk status.....	40
Venner og fritid .....	43
Skoletrivsel.....	45
Psykisk helse .....	46
Selvbilde og selvfølelse.....	48
Rus.....	49
Avsluttende refleksjoner .....	50
Kilder.....	52

## Sammendrag

Masteroppgavens forskningsartikkel konkluderer med at ensomhet er en fellesnevner for unge jenter med opphopning av risikofaktorer i livene sine. Sentrale stikkord er sosial ulikhet, vennskap, konfliktfylte familierelasjoner og samhandlingsutfordringer. De ensomme jentene oppgir ofte at de har dårlig selvbilde, svak familieøkonomi, konflikter i familien, depresjonssymptomer og risikofylt rusbruk. Flere norske studier de siste tiårene, konkluderer med at problemet er størst blant jenter (Krokstad og Knudtsen 2011; Nilsen og Løvvik 2013). Ungdataresultatene for Nord-Trøndelag bekreftet dette. Mange unge jenter plages av ensomhet selv om de har nære venner. Resultatene tyder på at mye av ensomheten det rapporteres om, er mer kvalitativ og emosjonell, enn sosial og kvantitativ.

Symbolsk interaksjonisme som teoretisk perspektiv vektlegger nåtidige aspekter ved kommunikasjon og relasjoner, og hvordan fungeringen på disse områdene påvirker individets selvbilde og opplevelse av livet. Forståelsen definerer ensomhet som noe som kontinuerlig kan påvirkes, forsterkes eller reduseres, i relasjonen mellom mennesker. Opplevelsen og definisjonen av en situasjon har betydning for hva personen føler og tenker i situasjonen. Hvordan en person speiler seg i andre menneskers respons, påvirker følelsene vedkommende sitter igjen med. På en måte kan dette ses som en selvforsterkende prosess. Dersom en ungdom har mange erfaringer av avvisning og negative tilbakemeldinger, kan det påvirke hvordan vedkommende tolker samhandlingssituasjoner. Hvis forventningen er avvisning, kan responsen bli tilbaketrekking og resultatet bli følelsesmessig ensomhet. Dette viser hvor viktig det er å sette inn tiltak for å snu negative sirkler som forsterker ensomhet. Dette kan gjøres både gjennom kognitive teknikker for å endre tanker og forventninger, og ved å gripe inn i og forandre destruktive samhandlingsmønstre. Ensomhetens kompleksitet i årsak og uttrykk krever tverrfaglig tilnærming. Forhåpentligvis kan artiklenes sosialfaglige perspektiv og forslag til løsninger være gode bidrag i arbeidet med forebygging av ensomhet.

## I Bakgrunn, problemstillinger, metode og teoretisk basis.

### Innlending

Denne masteroppgaven i sosialt arbeid handler om ensomhet hos ungdom, og hva som kan gjøres for å redusere og forebygge omfanget av dette. Mediebildet har den siste tiden ofte referert til forskning som beskriver ungdom som tilpasningsdyktig og en generasjon som i liten grad gjør opprør. Det som gir grunn til bekymring, er at en ganske stor andel av norsk ungdom sliter psykisk (NOVA 2014). I kjølvannet av årets nasjonale rapport med resultater fra lokale ungdataundersøkelser (NOVA 2014), har jeg sett mange reportasjer om depresjonssymptomer, stress og mobbing, men om lite ensomhet. Jeg er selv ansatt i et av landets syv regionale kompetansesenter på rusfeltet (KoRus), som arbeider med kompetanseutvikling innen folkehelse og forebygging, tidlig intervensjon og behandling. Som sosionom, med et sosialfaglig utgangspunkt, blir det nærliggende å se de nevnte utfordringene i et sosialfaglig perspektiv. Jeg stiller blant annet spørsmål ved om utviklingen av psykiske helseproblemer hos ungdom kan henge sammen med et mer individualisert samfunn og økende ensomhet, og valgte å vie masteroppgaven til å se nærmere på ensomhetsproblematikk hos tenåringer.

### Artiklenes problemstillinger

De to artiklene behandler ensomhet som fenomen henholdsvis ut fra et teoretisk og et empirisk perspektiv. Den teoretiske tilnærmingen tar utgangspunkt i tradisjonelle definisjoner og forståelser av ensomhet, og presenterer nye perspektiver som kan gi en dypere forståelse av fenomenet.

Problemstillingen jeg har valgt som utgangspunkt er: *«Hvordan kan ensomhetsproblemer hos ungdom forstås ved hjelp av teoretiske perspektiv? Og hvilke anbefalinger for forebygging kan forståelsen lede til?»*. Artikkelen nummer to tar utgangspunkt i spørreundersøkelsene Ungdata, nærmere bestemt svar fra jenter i Nord-Trøndelag. De mange svarene og høye svarprosenten gir resultatene relevans for landet for øvrig. Jeg har valgt å fokusere på jenter, fordi ensomhet mer enn dobbelt så ofte preger jenter som gutter. Problemstillingen for forskningsartikkelen er som følger: *«Hva kjennetegner tenåringsjentene som plages av ensomhet? Hvordan kan familie, skole og samfunn identifisere dem, redusere ensomheten og forebygge ensomhet blant jenter generelt?»* Drøfting av analyser i artikkel to bygger på de samme teoretiske perspektiver som teoriartikkelen belyser.

### Metode

Formålet med studien har vært, først å undersøke prevalensen av ensomhet blant unge jenter i Nord-Trøndelag, for så å se etter fellesnevnerne av andre utfordringer blant jenter som er plaget av ensomhet. Målet har vært å framskaffe empirisk kunnskap som kan tydeliggjøre utfordringsbildet, sette dette inn i

en teoretisk sammenheng og gi grunnlag for kunnskapsbasert utvikling av forebyggingstiltak. Forskningsfunnene sammen med de teoretiske drøftingene gir et godt utgangspunkt for dette.

Til å finne svar på masteroppgavens problemstillinger har jeg valgt å bruke kvantitativ forskningsmetode. I analysearbeidet har jeg hovedsakelig benyttet tabellanalyse (frekvens – og kryssanalyse), samt paret t-test til hypotesetesting (Ringdal 2001).

Ungdata har bidratt med utmerket data som er egnet til å skaffe oversikt over prevalens og sammenhenger i en større del av befolkningen. Undersøkelsene omfatter svar fra en stor mengde ungdom med geografisk og aldersmessig spredning, og med høy svarprosenten. Kvalitative undersøkelser i form av dybdeintervju eller fokusgrupper ville vært et godt supplement for å belyse kompleksiteten i ensomhetsproblematikken, men det ville blitt for omfattende i forhold til oppgavens omfang og målsetting. Oppgaven gir imidlertid et godt utgangspunkt for kvalitative oppfølgingsstudier.

## **Utvalg, spørreskjema og gjennomføring**

Ungdata er en landsomfattende undersøkelse om oppvekst og folkehelse som er finansiert av Helsedirektoratet, Barne-, likestillings-, og inkluderings-departementet og Justis- og beredskapsdepartementet. Den er resultatet av et faglig samarbeid mellom Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA) og syv regionale kompetansesenter innen rusfeltet (KoRus), som sammen med Kommunesektorens organisasjon (KS) er ansvarlig for gjennomføring. Som ansatt i KoRus Midt-Norge, har jeg bistått noe i arbeid med forberedelser og innsamling i kommunene. Utvalget jeg har benyttet for masteroppgaven omfatter elver ved ungdomsskoler og videregående skoler i Nord-Trøndelag som har deltatt i Ungdata i perioden 2011-2014. Det er i hovedsak benyttet data fra jentene i utvalget, med unntak av noen få analyser, hvor sammenligning mellom kjønnene har vært relevant.

KoRus samarbeider med Norsk institutt for forskning om oppvekst velferd og aldring (NOVA) om gjennomføring av ungdataundersøkelser i norske kommuner. Data fra slike undersøkelser i Nord-Trøndelag danner grunnlaget for masteroppgavens forskningsartikkel. Som rådgiver i KoRus Midt-Norge har jeg vært involvert i innsamlingen av datamaterialet i Nord-Trøndelag, sammen med kollega Jo Arild Salthammer, som er hovedansvarlig for Ungdata i dette fylket. For en av kommunene var jeg delaktig i arbeidet med gjennomføringen. Jeg har også bidratt med formidling og fortolkning av data,



spesielt gjennom å skrive en rapport for Nord-Trøndelag fylkeskommune om russituasjonen i fylket høsten 2013 (Leite og Kveinå 2013).

NOVA og KoRus har faglig ansvar for Ungdata - undersøkelsene, mens kommunene står for praktisk gjennomføring. Ungdataundersøkelsen er tilgjengelig for alle kommuner og videregående skoler i landet. Foreløpig har ingen kommuner i Nord-Trøndelag gjennomført undersøkelsen mer enn en gang, og innsamlet datamateriale gir derfor ikke grunnlag for si noe om utviklingstrekk i regionen. Kommunene er anbefalt å gjennomføre undersøkelsen regelmessig, helst så ofte som hvert andre eller tredje år. Det vil gi unike muligheter for senere studier hvor målet er å følge med på trender og fange opp uheldige utviklingstendenser. Det ble i forkant av gjennomføring inngått samarbeidskontrakter mellom kommunene, KoRus og NOVA, hvor partenes forpliktelser i samarbeidet ble beskrevet. Det ble vektlagt at skolen forberedte undersøkelsen godt, og organiserte datainnsamlingen slik at alle elever fikk mulighet til å delta. Passord og en papirversjon av spørreskjemaet ble oversendt skolen i forkant. En lærer eller annen voksen (administrator) måtte alltid være tilstede under gjennomføringen. Denne måtte på forhånd sette seg inn i prosedyrene for datainnsamlingen og innholdet i spørreskjemaet. KoRus sørget for skriftlig informasjon og instruks for rollen til vedkommende. Kommunene ble anbefalt å gjennomføre undersøkelsen på alle sine skoler innenfor en periode av en til to uker.

Spørreskjemaet er revidert i løpet av perioden, noe som gjør at antall respondenter varierer for noen av spørsmålene. Der det er gjort analyser med færre respondenter kommer dette fram i tekst og/eller illustrasjoner. Jeg likevel valgt å inkludere disse fordi de gir verdifull og utfyllende informasjon vedrørende artikkelens tema. Der dette er tilfelle, kommer det fram ved beskrivelse av utvalgsstørrelse (*n*). Noen videregående skoler har elever fra flere kommuner. Kommunene dette angår, er blitt rådet til å samarbeide med den aktuelle videregående skolen for å få et representativt bilde av ungdomssituasjonen i sin kommune.

I Ungdata samles det i utgangspunktet ikke inn identifiserbare opplysninger. I enkelte tilfeller kan en kombinasjon av opplysninger fra flere spørsmål likevel føre til at det indirekte samles inn personidentifiserende opplysninger. Om ungdataundersøkelsene kan regnes som anonym eller ikke avhenger både av hvilke spørsmål som stilles og antall respondenter.

Etter gjennomført undersøkelse får kommuner som deltar en enkel rapport om den lokale situasjonen ved sine skoler. Denne vil kunne danne grunnlag for politiske prioriteringer og det forebyggende

arbeidet rettet mot ungdom. Nøkkeltall for de enkelte kommunene er for øvrig offentlig tilgjengelig på [www.ungdata.no](http://www.ungdata.no).

## Litteratursøk

Databasene jeg har bruk til litteratursøk for masteroppgaven er hovedsakelig Idunn, Norart, Google Scholar, Scopus, Sage journals online, PubPsych og Bibsys. Jeg har brukt søkeord som «ensomhet», «loneliness», «levekår ungdom», «sosialt nettverk», «ungdom og psykiske lidelse», «symbolsk interaksjonisme», «symbolic interactionism» og «stemplingsteori» med mer. Jeg innsnevret søkene etter hvert som jeg oppnådde treff og relevans, for å finne flere aktuelle artikler. Litteratursøket ble også avgrenset ved å søke etter nyere litteratur. Jeg har benyttet meg av bibliotekarenes kunnskap og hjelp i søkeprosessen. Litteraturlisten inneholder fullstendig informasjon om kildebruken for artikkelen. Litteratursøkene tyder på at det meste av forskning og litteratur om ensomhet handler om ensomhet hos eldre. Det meste jeg fant av norsk forskning om ensomhet hos unge var fra Statistisk sentralbyrås levekårsundersøkelser, Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (Ung-HUNT 1 og 3) og nasjonale ungdataundersøkelser.

## Vitenskapsfilosofisk ståsted

Mastergraden er skrevet med utgangspunkt i samfunnsvitenskapelig vitenskapsfilosofi. Den kvantitative metoderetningen som forskningsdelen bygger på, forbindes ofte med positivistisk eller ny-positivistisk vitenskapsfilosofi, hvor kausalitet og lovmessigheter vektlegges. Innenfor samfunnsvitenskap og sosialt arbeid, er det sterkere tradisjon for å gjøre kvalitative studier som krever andre vitenskapsfilosofiske utgangspunkt. Når samfunnsvitenskapelig forskning på bygger på kvantitative data, blir det vitenskapsfilosofiske ståstedet litt mer sammensatt. Teoriartikkelen har til hensikt å gi en beskrivelse og forståelse av fenomenet ensomhet, og plasserer seg sånn sett i en hermeneutisk tradisjon. Spørreundersøkelsen som danner grunnlaget for forskningsartikkelen, tar høyde for subjektive fortolkninger og personlige følelser, og er ikke egnet til å gi absolutte svar. Forskningsartikkelen har til hensikt å beskrive individets opplevelse av seg selv og sin omverden, som naturlig refererer til fenomenologisk vitenskapsfilosofi (Sveaneus 2003). I tillegg til at Ungdata er brukt til å avdekke individets opplevelse av ulike sider ved ungdomstiden, er kvantitativ metode benyttet til å sammenligne svar fra en større populasjon. For noen av spørsmålene kan det argumenteres for at dataene antyder årsakssammenhenger, selv om disse ikke påstås å være absolutte.

## Teoretisk basis

Masteroppgaven består av en teoriartikkel, en empiriartikkel, samt en innledende kappe.

Teoriartikkelen tar utgangspunkt i definisjoner og beskrivelser av ulike former for ensomhet. De fleste definisjoner beskriver ensomhet som noe som ikke er ønsket, og som oppstår når det ikke er samsvar mellom ønsker og forventninger om sosial kontakt, og det man faktisk opplever. Definisjonen jeg velger å forholde meg til, beskriver ensomhet på følgende måte: «... en følelse av påtvunget sosial isolasjon, en opplevd mangel på mellommenneskelig nærhet – kvantitativt eller kvalitativt» (Halvorsen 2008:258). For å synliggjøre ulike dimensjoner av ensomhet, viser jeg i begge artiklene til fire dimensjoner av ensomhet. Henholdsvis kvantitativ, kvalitativ, kulturell og eksistensiell ensomhet (Halvorsen 2008). For å nyansere problematikken har jeg også differensiert mellom situasjonsbestemt og personlighetsorientert ensomhet (Halvorsen 2008). Weiss (1973) benytter begrepene sosial ensomhet (isolasjon) og emosjonell ensomhet, som referer til noe av det samme som kvantitativ og kvalitativ ensomhet. Disse ulike dimensjonene, eller «typene» ensomhet, er godt egnet til å nyansere og beskrive ulike sider ved ensomhetsproblematikk, og refereres til i begge artiklene.

Teoriartikkelen drøfter ensomhetsproblematikk hos tenåringer generelt, først og fremst i lys av symbolsk interaksjonisme. Andre teoretiske tema som trekkes inn, er individualisering, marginalisering, utstøting og sosial kapital. Det som foreligger av forskning om ensomhet blant unge mennesker, tyder på at jenter plages i sterkere grad enn gutter. I Empiriartikkelen har jeg derfor valgt å undersøke fenomenet blant tenåringsjenter i Nord-Trøndelag. Diskusjonene i denne bygger på de teoretiske perspektivene fra teoriartikkelen. Perspektivene fra symbolsk interaksjonisme om at personlige egenskaper og selvbylde påvirkes av samhandlingen med andre mennesker, harmonerer godt med funnene.

## Kilder

Halvorsen, Knut (2008). Veier inn i og ut av ensomhet. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 5(3), 258-267 Hentet 29.08. 2014 fra [www.idunn.no](http://www.idunn.no).

Krokstad, Steinar og Knudtsen, Margunn Skjei (red.) (2011). *Folkehelse i endring, Helseundersøkelsen Nord-Trøndelag HUNT 1 (1984-86) – HUNT 2 (1995-97) – HUNT 3 (2006-08)*. Hentet 14.08. 2014 fra [www.ntnu.nof](http://www.ntnu.nof).

Leite, Inger Lise og Kveinå, Thea Hennie (2013). *Rapport Kompetansesenter rus – Midt Norge Russituasjonen blant ungdom i Nord-Trøndelag*. Levanger: Kompetansesenter Rus Midt-Norge.

Nilsen, Mona og Løvvik, Nicolai (2013). *MMI Barn og Ungdomsundersøkelsen 2013* Oslo, Ipsos MMI (på oppdrag av Røde Kors). Hentet 10.09. 2014 fra [www.rodekors.no](http://www.rodekors.no).

Ringdal, Kristen (2001). *Enhet og Mangfold*, Bergen, Fagbokforlaget, 1. utgave.

Svenaesus, Fredrik (2003). Fenomenologi: Med livsvärden som grund. I: Svenaesus, F. *Sjukdommens mening*. Stockholm, Bokförlaget Natur og kultur, 43-65.

Weiss, Robert Stuart (1973). *Loneliness: The experience & emotional social isolation*. USA, Cambridge, MA, The MIT Press.

## **Artikkel 1**

# Ensomhet hos tenåringer – teoretiske forståelser og forebyggende innsats.

---

Tenkt for publisering i tidsskriftet Fontene forskning.

## II Ensomhet hos tenåringer – teoretiske forståelser og forebyggende innsats.

Av Inger Lise Leite

### Sammendrag

Ensomhet hos ungdom er et økende problem. Med utgangspunkt i eksisterende forskning om ungdom og ensomhet, presenteres i artikkelen definisjoner og forklaringer på fenomenet. Ensomhet drøftes i lys av marginalisering og utestenging i moderne ungdomskulturer. Symbolsk interaksjonisme bringes inn som et mulig forklaringsperspektiv og en nøkkel som kan brukes til å finne effektive tiltak mot forebygging. Artikkelen har til hensikt å bidra til økt kunnskap om hvordan ensomhet hos ungdom kan identifiseres, reduseres og forebygges. Med felles innsats kan mye gjøres for å snu den negative utviklingen.

### Introduksjon

Artikkelen er en del av en masteroppgave i sosialt arbeid om ensomhet blant tenåringer. Norske levekårs- og ungdomsundersøkelser viser at mange unge føler seg ensomme (Statistisk sentralbyrå 2013; NOVA 2014). I 2013 svarte 18 prosent av ungdom mellom 13- 16 år som deltok i ungdomsundersøkelsene Ungdata, at de hadde vært mye plaget av ensomhet den siste uken før undersøkelsen (NOVA 2014). Omtrent dobbelt så mange jenter (27 prosent) som gutter (12 prosent) er plaget. Ensomhet generelt henger ofte sammen med sosiale og psykologiske utfordringer. Årsakene kan være sammensatte. Blant annet kan forhold som utdanning, yrke og inntekt innvirke (Muntaner et. al. 2004). Resultater fra Ungdata viser at ungdom som opplever svak familieøkonomi oftere har psykiske helseproblemer (NOVA 2014). De mest vanlige plagene er typiske stressymptomer, som for eksempel søvnløshet, bekymringer og følelsen av at alt er et slit (NOVA 2014). Ensomhet og psykiske lidelser kan påvirke hverandre gjensidig (Halvorsen 2008). Man må likevel passe seg for å sykeliggjøre normale «problemer» og utfordringer i livet. Negative følelser, inkludert ensomhet er allment og hører livet til (Halvorsen 2005; Weiss 1973). Svingende følelser henger sammen identitetsutvikling og pubertale utfordringer og hører ungdomstiden til. Til tross for at noen kan lide av udiagnostisert sosial angst eller andre psykiske lidelser som kan føre til tilbaketrekking og isolasjon (Aune 2011), kommer de fleste gjennom ungdomstiden uten store problemer. Noen står likevel i fare for å havne utenfor samfunnet og bli marginalisert. Skjer dette, kan det få stor innvirkning på den enkeltes livskvalitet og mulighet til selvrealisering, og føre til store personlige og samfunnsmessige konsekvenser og kostnader (Hammer og Hyggen 2013).

Artikkelen hensikt er å sette søkelyset på ensomhet i et teoretisk og samfunnsorientert perspektiv, og hvordan dette utspiller seg hos tenåringer. Den tar utgangspunkt i eksisterende definisjoner og forklaringer på fenomenet, og søker å øke kunnskapen om ensomhet blant ungdom ved å bringe inn teoretiske perspektiv som individualisering, marginalisering, utstøting og symbolsk interaksjonisme. Sistnevnte vektlegger samhandling og kommunikasjon, og hvordan begreper betydning (symboler) har betydning for tolkning og forståelse av situasjoner. Sammen kan disse bidra til en bredere forståelse av ensomhet blant ungdom. Ved hjelp av nevnte perspektiv og teorier vil jeg forsøke å svare på følgende problemstilling: «*Hvordan kan ensomhetsproblemer hos ungdom forstås ved hjelp av ulike teoretiske perspektiver? Og hvilke anbefalinger for forebygging leder forståelsen til?*»

## Ensom eller alene

Å være alene er ikke nødvendigvis negativt. De fleste setter pris på å få litt tid for seg selv av og til. Tørum (2014) problematiserte i en kommentar i et magasin tidligere i år det å være introvert i et samfunn som hyller det ekstroverte. Saken ble delt mange ganger på sosiale medier, og kommentarene tydet på gjenkjennelse hos mange. Tørum (2014) skrev om da hun var russ og valgte å ligge i et hotellbadekar i Stavanger sentrum og lyttet til lyden av knitrende badeskum og sine egne grublende tanker i stedet for å være med på fest i Kongeparken. Hun hadde ikke sosial angst og var ikke sjenert, deprimerert eller utbrent. Bare introvert.

Ensomhet handler om fraværet av ønsket sosial kontakt. Å være ensom forbindes ofte med å være upopulær, og føles gjerne som nederlag. Å snakke om det er for mange forbundet med skam og tabu. Halvorsen (2008) skriver om ensomme følelser som noe som kan overvinnes og konverteres til positiv alenehet (solitude) eller mestres.

Ensomheten er universell og angår alle (Weiss 1973). Den er kompleks i årsak og uttrykk, og rammer i ulik grad. Ensomhet kan være kortvarig eller vedvarende og svekke livskvaliteten. For noen kan ensomheten bli så sterk at de ikke orker å leve lenger. Weiss (1973) skiller mellom *emosjonell ensomhet* – det at man mangler andre å være fortrolig med, og *sosial ensomhet* – at man mangler sosiale nettverk. På den måten er ensomhet også noe subjektivt som har med personlig forventning å gjøre. Ensomhet defineres ofte som savn av ønsket kontakt, og er noe annet enn å leve alene og ha få sosiale kontakter (Thorsen 1990). I en slik forståelse er den enkeltes forventninger og ønsker om sosial kontakt, og oppfyllelsen av disse, avgjørende for om en person føler seg ensom eller ikke. Noen kan føle seg ensomme blant mange venner, mens andre kan ha det utmerket alene. Personer som har mange venner, men likevel plages av ensomhet, kan savne større nærhet i relasjonene, eller oppleve at

andre forventninger og behov i kontakten ikke oppfylles. Halvorsen (2008:258) beskriver ensomhet på følgende måte: «... en følelse av påtvunget sosial isolasjon, en opplevd mangel på mellommenneskelig nærhet – kvantitativt eller kvalitativt». Ensomhet er noen annet enn sosial isolasjon, som er noe objektivt målbart (Halvorsen 2008). Nilsson (2004) valgte i sin doktorgradsavhandling om ensomhet å la være å definere begrepet ensomhet. Hun mente det var noe uutsigelig ved ensomhetsbegrepet, og at definisjoner kunne risikere å redusere ordet. Thorsen (2005) beskriver ensomhet som en smertefull og ubehagelig tilstand som kan ses på som individualiseringens følgesvenn. Enkelte hevder at kollektive former for sosialt liv og samhold har forvitret i en tid med økt modernisering og globalisering (Øia 2013). Kanskje blir sosiale bånd blir mer overflatiske og usikre når individet skal gis muligheter for å oppnå sine egne, individuelle seire og vellykkede liv, spør Thorsen (2005).

## Sosial kapital

Statistisk sentralbyrås rapport *Ungdoms levekår* viser at ungdom er mer plaget av ensomhet enn eldre. Rapporten setter ensomhet i sammenheng med svekket *sosial kapital*, i betydningen *mellommenneskelig tillit, ulike former for nettverk og tilgang til ressurser i disse nettverkene* (Statistisk sentralbyrå 2013). Den franske sosiologen Pierre Bourdieu er en av de meste sentrale teoretikerne bak begrepet. Han snakker om tre former for kapital – økonomisk, kulturell og sosial, hvor sistnevnte defineres som «... *the aggregate of the actual or potential resources which are linked to possession of a durable network of more or less institutionalized relationships of mutual acquaintance and recognition...*» (Bourdieu 1986:51). Enkelt forklart handler det om å ha ressurser i sosiale nettverk som er tilgjengelig når det trengs. Hvor stor sosial kapital den enkelte ungdom har, varierer. I tenårene er den unge fremdeles knyttet til oppvekstfamilien. Størrelsen og kvaliteten på den sosiale nettverk vil derfor avhenge mye av hvordan den er for foreldrene og familien som gruppe. Ungdom i familier med få sosiale kontakter, har et annet utgangspunkt enn andre, selv om unge generelt har større sosiale nettverk enn voksne (Statistisk sentralbyrå 2013).

## Personlighetsorientert eller situasjonsbestemt ensomhet

Mange ulike forhold påvirker hvilke ønsker og forventninger mennesker har til sosial kontakt. Personlighet, sjenanse og innadvendthet er eksempler på noen (Halvorsen 2008). Ekstroverte personer kan ha forventninger om flere sosiale kontakter og hyppigere kontakt med disse, enn introverte som trives best i sitt eget selskap. Sistnevnte er ofte tilfreds med færre venner og mindre sosial kontakt, uten at det betyr at de ikke har behov for nære relasjoner. Noen introverte har kanskje færre, men nærere sosiale kontakter enn ekstroverte som omgir seg med mange mennesker. Likevel viser flere



undersøkelser at de som har få venner opplever mest ensomhet (Statistisk sentralbyrå (2007). Halvorsen (2008) refererer til et skille mellom personlighetsorientert og situasjonsbestemt ensomhet, hvor den første skyldes genetiske faktorer som kan ha blitt forsterket av negative opplevelser tidlig i livet. Dårlig kontakt med nærpå personer i oppveksten, kan føre til mangel på tillit til andre mennesker. Man kan da lettere føle seg ensom, selv om man står i relasjon til andre. (Halvorsen 2008). Situasjonsbestemt ensomhet er knyttet til livsfaser eller bestemte situasjoner. Eksempler på dette kan være tenåringen som nettopp har flyttet og begynt på ny skole og føler seg ensom før nye relasjoner er etablert, eller merkedager som julaften, 17. mai og lignende. En som trives og har sosial kontakt med andre i skole- eller arbeidstid, men ikke har så mange venner privat, kan føle seg ensom når helgen kommer. Ensomhet kan også oppstå i ulike livsfaser. Endringer i livssituasjonen er en faktor som kan øke risikoen (Thorsen 2005). Ungdomstiden er preget av store forandringer, både når det gjelder indre utvikling og endringer i omgivelsene. Etter barndommens nære familietilknytning, skal ungdom leve mer av livet på egen hånd.

## De fire ensomhetsdimensjoner

Halvorsen (2008) skiller mellom fire ensomhetsdimensjoner – *sosial, interpersonlig, kulturell og eksistensiell*. *Sosial* ensomhet refererer til en slags *kvantitativ* ensomhet og handler om fravær av, eller mangelfulle sosiale relasjoner. Er en slik situasjon uønsket, kan sosial ensomhet oppstå. *Interpersonlig* ensomhet viser til en mer *kvalitativ* ensomhet. Denne kan oppstå selv om man har venner, og handler ofte om savn av nærhet i relasjonene. *Kulturell* ensomhet kan oppstå når en person føler seg fanget mellom to kulturer og ikke føler seg hjemme i noen av dem. Det kan gjelde personer i minoritetsgrupper som føler seg fremmedgjort på ett eller flere områder, for eksempel levesett, moral, tro, språk eller tradisjoner (Halvorsen 2008). Halvorsen (2008) beskriver *eksistensiell* ensomhet som den dypeste ensomhetsdimensjonen. Denne bygger på erkjennelsen av at man som menneske i bunn og grunn står alene i verden.

De fire ensomhetsdimensjonene er nyttig til å definere og identifisere ensomhet. For å forklare og forstå, kan andre teorier og perspektiv bidra til å utdype. De første jeg vil trekke fram er individualisering, marginalisering og utstøting. Øia (2013) skiver at et individuelt perspektiv på marginalisering funderes på at senmoderne eller postmoderne mennesker i stor grad er overlatt til seg selv. Hver enkelt overlates mer til egen dømmekraft, uten de gammeldagse sosiale miljøene som i større grad gav tilhørighet, veiledning og føringer for et godt og riktig liv. Marginalisering er både en prosess og en tilstand. Generelt kan begrepet brukes om individer eller grupper som blir perifere på sentrale samfunnsarenaer (Øia 2013). I ungdomstiden kommer noen i opposisjon til, og mister gradvis

taket i, normdannende vokseninstitusjoner. Om dette skjer, øker sjansen for problemer i relasjoner til lærere og medelever (Øia 2013). En marginaliserings- og utstøtingsprosess kan være i gang. For noen fører det til at de oppsøker miljøer som lever i ytterkanten av samfunnets grenser, hvor de opplever aksept og tilhørighet. Andre reagerer med isolasjon. Unge som opplever utestenging fra jevnaldergruppen er ofte ensomme, har lav selvakseptering, er utilfreds med sin sosiale situasjon, og viser tegn til depressive tilstander (Johnsen 2003).

## Symbolsk interaksjonisme som forståelsesramme

Det teoretiske perspektivet symbolsk interaksjonisme (SI)<sup>1</sup> er godt egnet til å gi en dypere forståelse av fenomenet ensomhet. Utgangspunktet for SI er at meningsforståelse bygger på aktørens eget perspektiv. Hverdagsspråket vektlegges som grunnlag for aktørens meninger (Guneriussen 1996; Blumer 1969). Relasjonsperspektivet og kommunikasjon mellom mennesker er det som gir basis for ny forståelse. SI kan brukes til å beskrive hvordan mennesket utvikler seg i *nåtiden* i samspill med andre. I motsetning til teorier som forsøker å forklare og forutsi noe i den sosiale verden, er symbolsk interaksjonisme et *perspektiv* og et *utgangspunkt* for analyse og forståelse av virkeligheten (Levin og Trost 2005). SI er pragmatisk. Et sentralt element er *definisjonen av situasjonen*. Det vil si at dersom en situasjon blir definert som virkelig for noen, er den virkelig i sine konsekvenser. Hvordan en situasjon oppfattes blir bestemmende for hvordan det handles. Levin og Trost (2005) henviser til Georg Herbert Mead, som av mange regnes som interaksjonismens far. Mead mener at situasjonen sammen med våre *symboler*, som er bygd opp gjennom interaksjonen, gir en slags objektivitet til virkeligheten. For eksempel er de fleste enige om betydningen av termen (symbolet) familie. Likevel kan det være stor variasjon i svarene om man spør den enkelte hvem deres familie består av. I følge Hutchinson og Oltedal (2003) handler interaksjonistisk tenkemåte om at mennesket nyorienterer seg i nåtiden og ved hjelp av andre. Det påvirkes og utvikler seg ved at det speiler seg i hvordan det blir sett på av andre. Den enkelte blir derfor aktiv medskaper av sitt liv og ikke bare passiv mottaker av miljøet. Et interaksjonistisk blikk lar ikke erfaringer fra barndommen dominere forståelsen av menneskets utvikling, men tillegger samtiden større vekt. Med denne tilnærmingen, er tenåringens samhandling med andre i nåtiden av like stor betydning som barndommen, når det kommer til

---

<sup>1</sup> Begrepet har røtter tilbake til 1937, da Herbert Blumer (1900-1987) brukte det for første gang i boken *Man and Society* (Levin og Trost 2005). Teorien knyttes til flere kjente teoretikere, og er ofte forbundet med det samfunnsvitenskapelige miljøet i Chicago mellomkrigstiden. Andre som har vært viktig for utviklingen av SI er Charles Horton Cooley (1864-1929) og George Herbert Mead (1863-1931).

personlig utvikling. Miljøet rundt tenåringen, og hvordan den unge selv opplever sin egen situasjon, blir derfor viktig for å forstå utviklingen av ensomhet.

Barnehager og skoler arbeider mye med å utvikle barnas sosiale kompetanse. Sosial kompetanse er av betydning for interaksjon. Ogden (1995:83) definerer begrepet på følgende måte: «*Sosial kompetanse er relativt stabile kjennetegn i form av kunnskap, ferdigheter og holdninger som gjør det mulig å etablere og vedlikeholde sosiale relasjoner*». Det kan være sammenheng mellom hvor godt slike ferdigheter er utviklet, og hvor ensom en person kan føle seg.

I et interaksjonistisk perspektiv settes det nåværende miljøet i fokus. Begrepet symbolsk interaksjonisme rommer i seg selv kjernen av dets betydning. For det første skapes menneskenes handling av situasjonenes mening (symbolsk). For det andre handler symbolsk interaksjonisme om å analysere interaksjonen, eller samhandlingen, mellom mennesker. En interaksjonistisk analyse tar ofte utgangspunkt i det som kalles de fire S`er: *symboler, situasjoner, samhandling og selvet* (Ytterhus 2001). Til sammen er disse nyttige for å forstå utviklingen av sosiale ferdigheter i ungdomstiden (Russel 1984). Sosial interaksjonisme som teoretisk perspektiv ble utviklet for å analysere voksnes samhandling. Det kan også brukes for å analysere ungdom, under forutsetning av en forståelse av at ungdom samhandler på en annen måte enn voksne (Russel 1984).

Et viktig element i sosial interaksjonisme, er tanken om at *symbolene* er begrepene inkludert den mening man i felleskapet blir enig om å tillegge dem. Symbolene blir i den forstand et premiss for interaksjonen, samtidig som de dannes i interaksjonen. Ungdomsmiljøene forholder seg stort sett til de samme definisjonene og symbolforståelsene som resten av samfunnet. Samtidig er det nettopp i ungdomskulturer at nye symboler (meningsbærende begreper) oppstår. De fleste unge i et gitt ungdomsmiljø kjenner seg igjen i, og kommuniserer ut fra, et felles sett med begreper. En innflytter, flyktning, innvandrer, eller en som kommer fra en annen skole eller et annet sted i landet, kan trenge litt tid for å lære de gjeldene symbolene. Det kan da oppstå uklarhet i interaksjonen med de andre ungdommene, og den «nye» kan kjenne seg utenfor i den nye konteksten, eller situasjonen. Som regel går det seg til, men noen kan bli sittende fast i «utenforfølelsen» og oppleve vedvarende ensomhet. *Situasjonen* defineres, i følge Mead, sammen med symbolene. Det vil si at den gir en slags definert objektivitet til den sosiale virkeligheten (Levin og Trost 2005). Et eksempel kan være samvær mellom venner. Selv om de fleste er enige om betydningen av ordet «*venn*», vil det for den enkelte ungdom vil ha et subjektivt innhold. Innholdet baserer seg på hva hun eller han har av forventninger til vennerelasjoner. *Samhandlingen*, eller interaksjonen, er tett knyttet til symbolene og situasjonen. Den

enkeltes oppfatning av en situasjon kan endre seg underveis i samhandlingen, slik at det blir behov for å redefinere situasjonen. For eksempel vil en ungdom som i starten av en fest ønskes velkommen med smil og klemmer, oppfatte situasjonen som hyggelig. Dersom de samme menneskene senere opptrer avvissende, får vedkommende behov for å redefinere situasjonen. Ny definisjon fører til ny handling, som i dette tilfelle kan det være tilbaketrekking. Den fjerde S´en handler om dannelsen av *selvet*. Grunnleggende i interaksjonistisk perspektiv, er at menneskets bevissthet dannes gjennom interaksjon med andre mennesker. «*Selvet*» fremstår da som et sosialt produkt. I den forstand blir selvet skapt i samspillet med «*de andre*». Cooley snakket om «*the looking glass self*», hvor den enkelte ser seg selv ut fra hvordan hun oppfatter at de andre vurderer henne (Ytterhus 2006).

## Identitet og selvbylde

Ungdomstiden preges av at identiteten formes og utvikles. I puberteten definerer ungdommene seg selv gradvis mer i relasjon til jevnaldrende, mens de løsriver seg fra foreldre og familieidentitet. Tiden kan være sårbar og krevende for mange. Interaksjonen med foreldre på hjemmebane, og venner og lærere på skole og fritidsarenaer, er viktig for dannelsen av det «nye» selvet. Hva de andre tenker og mener om en selv blir ekstra viktig i ungdomstiden. Ungdommen speiler seg i bildet de andre formidler at det har av vedkommende. Slike mekanismer er ikke minst interessante i lys av digital interaksjon. Sosiale medier er viktige samhandlingsarenaer for mennesker i dag, spesielt for ungdom. Selv om mye skiller interaktiv kommunikasjon fra kommunikasjon i det virkelige rom, kan respons på statusoppdateringer i sosiale medier likevel være identitetsbekreftende eller identitetskonstruerende (Mikalsen 2013). Kommentarfeltene preges ofte, kanskje spesielt i kommunikasjon mellom jenter, av superlativer som *peneste*, *fineste* og *vakreste*, akkompagnert av hjerter, smilefjes og andre symboler (emoji-tegn). Selv et enkelt trykk på «liker»-knappen formidler ladet kommunikasjon. Ungdom flest vil hverandre vel, og skriver komplementar på hverandres profiler. Den som får mange slike kan føle seg populær og vellykket. Styrken i denne typen identitetsbekreftelser betviles imidlertid av noen. En studie gjennomført av University of California (UCLA) som avisen Verdens Gang henviste til 12. september i år, konkluderte med at mange unge får færre, nære venner på grunn av sosiale medier. Sosial støtte i form av «likes» og tilbakemeldinger på for eksempel Facebook gav, ifølge studien, ingen reell følelse av sosial tilhørighet og eller styrking av selvtilliten (Kingsrød 2014). Det er likevel nærliggende å tenke seg at fravær av «likes» og diskrediterende eller sårende kommentarer til bilder og statuser, kan gjøre at noen føler seg mislykket. Opplevelsen av avvissning kan føre til større reservasjon ved neste interaksjon (Mikalsen 2013), og i neste rekke føre til ensomhet. I et interaksjonistisk perspektiv må ungdommens handlinger forstås ut fra helheten i den sosiale

interaksjonen som utspiller seg. Den unge handler ut fra oppfatningen av situasjonen både slik den eksisterer i en slags objektiv form, og slik den eksisterer for henne selv. I tillegg er hennes egen fortolkning av situasjonen av betydning. Dette foregår delvis bevisst, men også i stor grad ubevisst (Levin og Trost 2005).

## En ny ungdomskultur

Øia (2013) beskriver ungdomstiden som en relativt ny sosial konstruksjon. Han peker på at europeisk forskningstradisjon og diskusjon om barn og barndom på 1970-tallet og framover førte til at aldersfasene ble tydeligere. Øia (2013) nevner Philippe Ariés med boken *L'Enfant et la vie familiale sous l'Ancien Régime* (1960/1962) som betydningsfull for diskusjonen. Her hevdes at definisjon av barndom og ungdomstid kom i kjølvannet av framveksten av det borgerlige samfunnet, skolevesenet og privatiseringen av familien. Øia (2013) skriver at barn og unge gjennom opplysningstiden ble tillagt større egenverdi. Ungdomstiden er en definert livsfase i vårt samfunn og vår kultur, selv om overgangene mellom barndom/ungdom og ungdom/voksen kan være glidende. Enkelte overgangsritualer, som konfirmasjon og skifte av skolenivå, tydeliggjør skillene. Den individuelle opplevelse av egen livsfase kan likevel variere i forhold til personlighet og modenhet. Bradley og Dubinsky (1997) beskriver tenåringsfasen som en tid hvor identiteten utvikles ved at den unge gradvis forlater barndommen og søker mot voksenrollen. Fasen kan preges av følelsesmessige utfordringer og tider med forvirring. Tenåringer har tradisjonelt ofte vært i opposisjon mot autoriteter. Det kan for eksempel ofte oppstå diskusjoner og mye forhandling rundt foreldrenes grensesetting. Tenåringen kan skifte fort mellom å gi uttrykk for selvstendighet og ønske nærhet og omsorg (Kvelling 2010). Det er imidlertid mye som tyder på at vår tids ungdomskultur er mindre preget av opprør enn tidligere. Dagens unge er veloppdragne og veltilpassede i en slik grad at det kanskje ikke lenger er grunnlag for å hevde at det foreligger en grensaskjøft mellom ungdom og voksgenerasjon (Øia og Vestel 2014). Uavhengig av hvilket syn man har på dette, foregår det mange fysiske og psykologiske forandringer i forbindelse med puberteten og ungdomstid. Flere undersøkelser har vist at mennesker er mer plaget av emosjonelle plager i ungdomstiden, enn i barndom og voksen alder. Hormonelle og sosiale faktorer bidrar til at ungdom oftere har slike plager (Helland og Mathisen 2009). Den enkelte ungdom håndterer slike overganger på sin personlige måte, basert på personlige egenskaper, genetiske forutsetninger og hvilket miljø man vokser opp i (Helland og Mathisen 2009). Foreldrestøtte betyr mye. Det er viktig at voksne viser at de bryr seg om hvordan ungdommen opplever utfordringer knyttet til skole og læring, trivsel blant venner og i fritidsmiljø.

## Ensomhet og sosial ulikhet

SSB - rapporten Ungdoms levekår (Statistisk sentralbyrå 2013) viste at en av tre unge i alderen 16-30 år er litt, ganske eller veldig plaget av ensomhet. I doktoravhandlingen *Changing welfare, living conditions and social integration*, peker Barstad (2008) på at flere enn tidligere har en fortrolig venn. Samtidig har ekteskapene blitt mer ustabile og svekket familieintegrasjon bidrar til å forklare økning i selvmordsraten (Barstad 2008). Dårlige materielle levekår og lav utdanning er dessuten gjennomgående forbundet med større risiko for sosial isolasjon og ensomhet, hevder Barstad (2008). I St.meld. nr. 6 (2002-2003) Tiltaksplan mot fattigdom, ble det fastslått at det skal arbeides for å redusere fattigdom og utjevne forskjeller. Nyere levekårsundersøkelser bekrefter likevel at det er mest ensomhet blant de med dårligst økonomi (Statistisk sentralbyrå 2013). Det er grunn til å anta at sosioøkonomiske forhold har stor betydning for sosial integrering også for ungdom. Nasjonale ungdomsundersøkelser bekrefter dette, og viser at det fortsatt kreves innsats for å redusere sosiale forskjeller (NOVA 2014). Riksrevisjonens undersøkning av barnefattigdom konkluderte med at norske kommuner gjør for lite for å sikre alle barn mulighet til å delta i samfunnslivet (Riksrevisjonen 2013–2014).

Under normale oppvekstforhold er foreldrene de viktigste personene i barns liv, etterfulgt av søsken, besteforeldre, andre slektninger eller andre som står familien nær. Som en naturlig del av utviklingen, vil barn orientere seg gradvis mer i forhold til jevnaldrende etter hvert som de blir eldre (Bø og Schiefloe 2007). Opplevelsen av å ha en eller flere nære venner, og graden av tillit i vennerelasjonene, kan bety mye for om ungdommen føler seg ensom eller ikke. Man kan også føle seg ensom i en setting, men ikke i andre. En ensomhet som er knyttet til skolen, mens fritiden preges av gode familierelasjoner og venner i nabolaget, refererer til situasjonsbestemt ensomhet (Halvorsen 2008).

Bronfenbrenner (1979) mener at den beste forståelsen av menneskelig utvikling ligger i skjæringspunktet mellom det biologiske, psykologiske og sosiale vitenskapsperspektivet. Hans peker på hvordan individet påvirker og påvirkes av de primære miljøene (mikromiljøer) det vokser opp i. Familie, venner, skole og fritidsarenaer er viktige for utviklingen (Bronfenbrenner 1979). Bronfenbrenners tankegodt er beslektet med teorier om sosial interaksjonisme. Hans teorier har vært grunnlag for mange norske skoleforebyggende program for barn og unge, blant annet forebyggingsprogrammet MOT ([www.mot.no](http://www.mot.no)).

## Selvbilde under press

Mange unge strever med selvbildet sitt. Grieff (2005) skriver at det ser ut til å være klare sammenhenger mellom mobbing, sosial selvpoffatning og ensomhet. Han baserer dette på en forskningsundersøkelse blant 6. og 9. klassinger i Namdalen i Nord-Trøndelag, hvor det kom fram at virkningen av mobbing på selvakseptering så ut til å gå via ensomhet, sosial selvpoffatning, manglende lykkefølelse og depresjon.

Jenter sliter oftere med selvbildet enn gutter (NOVA 2008). Det er ingen nyhet at jenter sammenligner seg med hverandre og er nådeløse i bedømmingen av eget utseende. Medie- og reklamebransjen viser daglig hvordan du kan bli vakrere ved å kjøpe visse produkt, spise slik eller slik, eller trene på en bestemt måte. Samtidig tegner mediene ofte et bekymringsbilde av ungdom som investerer i mye trening og dietter eller tyr til dopingmidler for å få flottere kropp. Noen studier tyder på at jenter i større grad enn gutter, opplever det press på områder som prestasjoner, popularitet og utseende (Svartveit 2005; NOVA 2014). Kravet om å passe inn i samfunnets målestokk for vellykkethet kan gi utslag i stresssymptomer som blant annet tristhet, bekymringer, søvnløshet og ensomhet (Hartberg og Hegna 2013). I tillegg til en vellykket kropp, skal du ha penger nok til å skaffe de riktige klærne, de mest eksklusive veskene og andre spesifikke popularitetseffekter. Vellykketheten skal også manifestere seg i karakterer på skolen og i skåringer på håndballbanen. Til sist må man bestå daglige målinger, hvor popularitet stadfestes gjennom likes og kommentarer på sosiale medier.

Interaksjonen med venner på Instagram, Snap Chat, Kik, Facebook og andre sosiale medier, er en viktig del av hverdagen for mange. Mye av dette er positivt, men sosiale medier kan også virke forsterkende på ensomhet. Mens noen opplever at sosiale medier gir en opplevelse av gir bedre og flere vennerelasjoner, kan andre oppleve det motsatte. En man har «god» kontakt med på Facebook, kan overlegent passere uten å hilse om man møter vedkommende på gaten. Det digitale rommet demper eller tar vekk noe av det viktigste i kommunikasjonen – nemlig kroppsspråk og ansiktsuttrykk. En digital skjerm gir rom for å velge hva man vil kommunisere, og hvilket bilde man vil presentere av livet sitt. Ungdom som sliter med ensomhet, kan føle seg ytterligere ensomme når de eksponeres for andres vellykkede sosial liv på sosiale medier. Det kan gjøre vondt å sitte hjemme å beskue «lykkelige» bilder og oppdateringer fra festen man ikke ble invitert til via telefon eller nettbrett. Eksponering for andres «happy life» kan gi forventninger om sosial kontakt basert på en virkelighet som ikke er reell, samtidig som følelsen av å mislykkes sosialt kan forsterkes. I et interaksjonistisk perspektiv kan man si at interaksjonen kompliseres ved at situasjonen blir vanskeligere å definere, og symbolenes mening skifter raskere. Med jevne mellomrom kritiseres «vellykkethetskulturen» ved



tydelige motreaksjoner. Et eksempel på dette var 13-åringen Mathea-Mari fra Bergen som vant det norske Melodi Grand Prix junior 2014, med sangen #online. Hun problematiserte med egenskrevet sang hvordan mange unge opplever presset med å sanke likes for et vellykket liv blant annet på Facebook.

## Tilhørighet og samhandling

Dypest sett kan ensomhet sies å være uttrykk for et utilfredsstilt behov for tilhørighet. Hvem er jeg? Hvor hører jeg til, og hvordan finner jeg min plass i fellesskapet? I dette rommet kommer den *eksistensielle ensomheten* til uttrykk (Halvorsen 2008). Eksistensfilosofen Søren Kirkegaard mente at man gjennom erkjennelsen av eksistensiell ensomhet kommer til hjertet av menneskelig eksistens (Halvorsen 2008). I følge Kirkegaard er det ut fra denne de enkelte (forgjeves) søker fellesskap og forening med andre mennesker. Også i Bibelens skaperfortelling er fellesskapsperspektivet grunnleggende. Da Gud hadde skapt det første mennesket (Adam), sa han følgende: «*Det er ikke godt for mennesket å være alene. Jeg vil lage en hjelper av samme slag.*» (1. Mosebok 2:18). Felleskap og tilknytning mellom mennesker er fundamentalt. Utviklingspsykologien er full av litteratur om hvordan sviktende tilknytning i tidlige leveår gir dårligere forutsetninger for god relasjonsbygging senere i livet. Mennesker har behov for å stå i nær relasjoner til hverandre. I et interaksjonistisk perspektiv er alle mennesker foranderlige og utvikler personlige egenskaper kontinuerlig. I motsetning til skoleretninger som legger til grunn at egenskaper ved et menneske er stabile, forutsetter et interaksjonistisk perspektiv at egenskapene er påvirkelig (Levin og Trost 2005). Menneskets aktive medvirkning i sosiale prosesser gjør at det selv er med på å skape sine egenskaper. På denne måten oppstår menneskets bevissthet om sitt *selv* gjennom interaksjon med andre mennesker, slik at *selvet* fremstår som et sosialt produkt (Levin og Trost 2005).

I artikkelen har jeg benyttet uttrykk som «de som er plaget av ensomhet», og «de ensomme». Egentlig er bare den første av disse gyldig i et interaksjonistisk perspektiv. Ensomhet er ikke en egenskap ved noen, slik at vi kan si at «Kari er ensom». I følge symbolsk interaksjonisme er det bare mulig å si at «Kari føler seg ensom» eller *handler* som om hun er ensom. Det er innlysende at respons og tilbakemeldinger fra andre setter preg på hvem man er. Alle påvirkes av tilbakemeldinger fra omgivelsene. I tenåringsfasen pågår store prosesser i forhold til dannelsen av identitet og bevissthet på hvem man er. Det er derfor viktig å være oppmerksom på hva slags innhold og form som preger sosial samhandling i et moderne, interaktivt samfunn, og hvordan denne påvirker tenåringer. For å fastholde et positivt og sunt selvilde når responsen fra andre uteblir eller er negativt ladet, trengs en moden og forankret identitet.



## Forebyggingsstrategier og fordeling av ansvar

I det følgende vil jeg se nærmere på den siste delen av artikkelens problemstilling og drøfte hvilke forebyggingsstrategier som kan lønne seg i lys av overnevnte teoretiske perspektiver. Hvem har egentlig ansvar for identifisering, reduksjon og forebygging av ensomhet blant ungdom? Først og fremst er tenåringer selv handlekraftige aktører i egne liv. I tillegg har voksgenerasjonen et ansvar for å hjelpe ungdommer med å utvikle gode *selvbilder*. Tiltak som styrker identitet og selvbilde bør være en av bærebjelkene i forebyggende arbeid. Foreldre, lærere og fritidsledere kan gjøre mye for å legge til rette for god samhandling (interaksjon) mellom tenåringene. På samfunnsnivå kan mange ulike tiltak settes inn. Et godt eksempel er utdanningsdirektoratet som har lagt store ressurser inn i satsningen *bedre læringsmiljø*, begrunnet i kunnskap om at godt læringsmiljø og gode jevnalderrelasjoner fremmer læring (Utdanningsdirektoratet 2013).

Det har vært flere eksempler den senere tiden på personer som har prøvd å bryte ut av ensomhet ved å fortelle sin historie i nyhetskanaler og sosiale medier. Det krever ressurser for å gjøre noe slikt. Uavhengig av om ensomhet skyldes psykiske plager, mobbing, flytting eller andre forhold, er det krevende å bryte ut av ensomhet på egen hånd. I følge symbolsk interaksjonisme, utvikles sosiale spilleregler, symboler og definisjonen av situasjonen gjennom interaksjon. Ungdomsmiljøer som preges av utrygghet og svake eller dårlige relasjoner, kan forbedres ved å sette fokus på inkludering og forbedring av samhandlingsmønstre. Som en følge av dette kan situasjonen defineres på nytt av fellesskapet, oppleves mer positivt for den enkelte, og faren for utestenging reduseres. Man kan spørre seg om identifisering av ensomhet kan føre til stigmatisering og gjør ensomheten enda mer presserende. Til det vil jeg si at åpenhet er viktig for å rydde vekk tabuer. Når en så stor andel unge er betydelig plaget av ensomhet (NOVA 2014), kan det ikke bagatelliseres som et marginalt problem. På samme måte som voksne gjøres ansvarlige for å gripe inn når de får kjennskap til mobbing, burde man kunne forvente den samme responsen i forhold til ensomhet. Ikke all ensomhet synes utenpå. De fleste vil nok klare å tenke på personer i sine omgivelser som man kan lure på om føler seg ensomme. Barn og unge lærer om inkludering, og de lærer å ta vare på hverandre i skolegård og på fritid. Det samme bør forventes av voksne.

Elevene og deres foresatte er viktige medspillere for lærerne i arbeidet for bedre læringsmiljø. Undersøkelser som Elevundersøkelsen (Utdanningsdirektoratet) og Ungdata gir god oversikt over lokale utfordringer. Selv om enkeltpersoner ikke blir identifisert ved slike undersøkelser, gir de viktig informasjon om omfanget av problemet. Kommuner eller skoler som tar i bruk slike kartleggingsredskap, må ta inn over seg ansvaret som følger av å avdekke utfordrende situasjoner. Der

ungdomsundersøkelser viser at ensomhet er et problem, bør det gripes fatt i dette. Helsesøstre, ungdomskontakt og miljøterapeuter kan være viktige fagpersoner ved utvikling av forebyggende tiltak. Det finnes også ulike kompetansemiljø å spille på lag med. Helhetlig, tverrfaglig tilnærming er viktig for kvalitet i forebyggingen. Samtidig bør kontinuiteten sikres gjennom systematisk og målrettet arbeid, med vekt på forankring, kompetanseutvikling og implementeringsstrategier. Å redusere og forebygge ensomhet kan være to sider av samme sak. Tiltak som har til hensikt å redusere et problem for de som allerede er utsatt for det, defineres som indikativ forebygging (Hole 2014).

I noen tilfeller kan det sammen med ensomheten foreligge sterk angst, depresjon eller selvmordsfare. I så fall må barne- og ungdomspsykiatrien kobles inn. Noen ganger er støttesamtaler med sosialarbeidere og miljøterapeutisk arbeid i skoler og på fritidsarenaer gode hjelpetiltak. Ensomhetens relasjonelle aspekt impliserer at problemet ikke alltid kan løses i terapirommet alene. Det må også gjøres noe med miljøet rundt den ensomme. Samhandlingskultur i klasserom og vennegjeng er viktig. Det spiller en rolle hvordan man omtaler og tiltaler hverandre, både i sosiale medier og «real life».

### **Tverrfaglig tiltaksutvikling**

Helhetlig forståelse av ungdom og ensomhet krever tverrfaglig tilnærming. Som ansatt ved Kompetansesenter rus, er det nærliggende for meg å trekke paralleller til rus- og psykiatrifeltet. De to helseområdene er de senere årene blitt sett mer i sammenheng, i samsvar at rus og psykiske lidelser må ses i et samspill mellom biologiske, psykologiske, sosiale og kulturelle fenomener (Helsedirektoratet 2014). Ved rusreformen av 1.januar 2004, ble rusbehandling innlemmet i det offentlige helsetilbudet. Personer med rusproblemer fikk pasientrettigheter og tilbud om tverrfaglig spesialisert behandling (TSB). Tidligere ble rusproblemer ofte ble definert som sosiale utfordringer som ble håndtert av personer med sosialfaglig kompetanse. Etter reformen, ble helsefaglige perspektiver sterkere vektlagt. Med sterkere helsefokus, fulgte også nye begrep. Klienter, rusomsorg og rusproblemer, ble erstattet med pasienter, rusbehandling og ruslidelse. Utviklingen har medført uro i sosialfaglige miljø for at feltet får en ny slagside. Det er blitt tydelig at tverrfaglig spesialiserte rusbehandlingen (TSB) må være bevisst på å ivareta sitt tverrfaglige grunnlag. Også i møte med ensomhet må det tas lignende hensyn. Dersom ensomhet defineres som et psykologisk helseproblem, og tiltakene utvikles innenfor psykisk helse alene, mister vi viktige sosialfaglige perspektiver i møte med ensomme mennesker.

Politikere og kommuneansatte samarbeider ofte med næringsliv og frivillig sektor om å bygge gode lokalsamfunn. Sosiale møteplasser er nødvendig, og må være tilgjengelig for alle. Sosiale forskjeller må reduseres, og ikke komme i veien for deltakelse. Fagmiljøene kan tjene mye på å invitere personer

med ensomhetserfaring til samarbeid om å utvikle verktøy og tiltak som er egnet til å redusere og forebygge ensomhet. På gruppe- og individnivå bør det satses på identitetsbyggende tiltak som gjør ungdommene trygge på hvem de er og gir dem verktøy til å beherske sosial interaksjon. Universelle samtale- og aktivitetsgrupper med forebyggende målsetting kan være nyttig. Det finnes en rekke gode manualer og modeller for jentegrupper. Deriblant *Add a friend* (Kompetansesenter rus Midt-Norge 2010) og *Mer jentesnakk!* (Henriksen og Thommesen 2006). Lignende tilbud finnes for gutter. Enkelte studentsamskipnader tilbyr ulike mestringskurs hvor sjenerte studenter lærer ulike verktøy for kontaktskapende kommunikasjon, eller selvutviklingsgrupper med blant annet ensomhet som tema. Lignende tilbud for tenåringer kunne være gode tiltak for forebygging av ensomhet.

For noen kan sjenanse og usikkerhet gjøre det nesten umulig å ta kontakt med andre. Lister barnevern på Sørlandet om lavterskeltilbudet *Small talk- kurs* for ungdom i alderen 14 til 20 år. Gjennom å gi unge trening i å takle sosiale situasjoner, mener de at de også kan forebygge tidlig rusdebut. I tilfeller hvor problemet skyldes sosial angst, kan det være behov for profesjonelle behandlingstiltak basert på kognitiv terapi (Aune 2011).

I det overstående har jeg nevnt eksempler på mulige tiltak, og pekt på at ansvaret for å redusere og forebygge ensomhet blant ungdom, må deles mellom politikere, sosialarbeidere, helsetjenester, lærere, foreldre og frivillige aktører. Samtidig har elevene selv ansvar for å inkludere hverandre både på skolen og i fritiden.

## Avsluttende refleksjoner

Undersøkelser tyder på at andelen norske ungdommer som er mye plaget av ensomhet er økende (NOVA 2014, Krokstad og Knudsen 2011; Statistisk sentralbyrå 2013). Denne utviklingen gir behov for økt kunnskap om hvorfor det er blitt sånn, og tydeligere fokus på forebyggende tiltak. Ensomhet er en vond del av virkeligheten for altfor mange ungdommer. De teoretiske perspektivene i artikkelen viser blant annet hvordan ensomhet påvirkes og etableres i relasjonen til andre mennesker. Symbolsk interaksjonisme vektlegger nåtidige aspekter ved relasjoner, og hvordan sosial fungering påvirker individets selvbilde og opplevelse av livet. Definisjonen av situasjonen har betydning for hva personen føler og tenker, og det kan oppstå en selvforsterkende prosess. En som erfarer mye avvisning og negative tilbakemeldinger, kan respondere med tilbaketrekking i sosiale situasjoner. Resultatet kan bli følelsesmessig ensomhet. Dette viser hvor viktig det er å sette inn tiltak for å snu negative sirkler som forsterker ensomhet. Slik innsats vil med stor sannsynlighet gi både samfunnsøkonomisk og personlig gevinst (Hammer og Hyggen 2013). De mange aspektene ved ensomhet krever ulike tilnæringer.

Ensomhet som skyldes svake familiebånd og grunnleggende mistillit til andre mennesker, krever andre tilnæringsmåter enn ensomhet på grunn av mobbing og utestenging. Perspektivene som er drøftet i artikkelen, leder mot at ensomhetsforebygging bør ha som målsetting å redusere sosial ulikhet, styrke identitet og selvbilde, og sørge for god samhandling i venne- og familierelasjoner.

## Kilder

Aune, Tore (2011). *Sosial angstlidelse hos barn og unge*. Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 48/1, 52-56.

Barstad, Anders (2008). *Changing welfare, living conditions and social integration*. Doktoravhandling, University of Oslo. Hentet 22.08. 2014 fra [www.duo.uio.no](http://www.duo.uio.no).

Bibelen, 1. Mosebok 2:18, hentet fra [www.bibel.no](http://www.bibel.no).

Blumer, Herbert (1969). *Symbolic Interactionism*. University of California Press, Berkeley, California.

Bourdieu, Pierre (1986). *The forms of capital* In J. Richardson (Ed.) *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*, New York, Greenwood, s. 241-258. Hentet 10.09.2014 fra [www.marxists.org](http://www.marxists.org).

Bradley, Jonathan og Dubinsky, Hélène (1997). *Understanding 15-17 year olds*. London, The Tavistock Clinic, Warwick Publishing.

Bronfenbrenner, Urie (1979). *The Ecology of Human Development: experiments by nature and design*, Massachusetts, USA Harvard Collage.

Bø, Inge og Schiefloe Per Morten (2007). *Sosiale landskap og sosial kapital. Innføring i nettverkstenking*. Oslo, Universitetsforlaget.

Greiff, Paul (2005). *Mobbing, selvoppfatning og psykisk helse* i Stene, Morten (red.) (2005) *Kunnskapsbasert praksis – et knippe nordtrøndersk forskning*, Steinkjer, Sekretariatet for Forskningsdagene 2005 i Nord-Trøndelag/Høgskolen i Nord-Trøndelag. Hentet 17.11.2014 fra <http://brage.bibsys.no>.

Guneriussen, Willy (1996). *Aktør, handling og struktur: grunnlagsproblemer i samfunnsvitenskapene*. Oslo, Tano.

Hammer, Torild og Hyggen, Christer (2013). *Ung voksen og utenfor Mestring og marginalitet på vei til voksenlivet*, Oslo, Gyldendal Norsk forlag.

Halvorsen, Knut (2008). Veier inn i og ut av ensomhet. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 5(3), 258-267 Hentet 29.08. 2014 fra [www.idunn.no](http://www.idunn.no).

Hartberg, Silje og Hegna, Kristin (2013). *Hør på meg*. Ungdomsundersøkelsen i Stavanger. Rapport 2014:2, Oslo, Nova – Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring, Hentet 16.08. 2014 fra [www.hioa.no](http://www.hioa.no).

Helland, Maren Johansson og Mathiesen, Kristin Schjelderup (2009). *13-15-åringer fra vanlige familier i Norge – hverdagsliv og psykisk helse*, Oslo, Nasjonalt folkehelseinstitutt, Rapport 2009:1 Hentet 21.08. 2014 fra [www.fhi.no](http://www.fhi.no).

Folkehelseloven (2010–2011). *Lov om folkehelsearbeid (folkehelseloven)*. Hentet 01.12.2014 <https://lovdata.no>.

Helsedirektoratet (2014). Sammen om mestring Veileder i psykisk helsearbeid og rusarbeid for voksne IS -2076 Oslo, Helsedirektoratet, avdeling psykisk helse og rus.

Henriksen, Astrid, og Thommessen, Heidi (2006). *Jentesnakk – en håndbok i hvordan jobbe med jenter i gruppe*. Skien, Kompetansesenter rus Sør, Borgstadklinikken Blå Kors.

Hole, Reidar (2014). *Forebygging og behandling av rusproblemer. En innføring*. Oslo, Universitetsforlaget.

Hutchinson, Gunn Strand og Oltedal, Siv (2003). *Modeller i sosialt arbeid* Oslo, Universitetsforlaget.

Johnsen, Kristel Bye (2003). Elever med innadventt- og elever med aggressiv atferd. Det sosiale aspektet ved skolesituasjonen, *Nordisk tidsskrift for spesialpedagogikk* 01/2003,32-51. Hentet 01.12. 2014 fra [www.idunn.no](http://www.idunn.no).

Kompetansesenter rus - Midt-Norge og ansatte i Namsos kommune (2010). *Add a friend. Jentegruppemanual*. Levanger, Kompetansesenter rus Midt-Norge Hentet 01.12. 2014 fra [www.stolav.no/Rus/KoRus](http://www.stolav.no/Rus/KoRus).

Kingsrød, Marie Moen (2014). *Vårt digitale liv: Selfies gir selvtillit-boost*. Oslo, Verdens Gang, 12. september 2014 Hentet 16.09. 2014 fra [http://pluss.vg.no/2014/09/11/1757/1757\\_23293952](http://pluss.vg.no/2014/09/11/1757/1757_23293952).

Krokstad, Steinar og Knudtsen, Margunn Skjei (red.) (2011). *Folkehelse i endring, Helseundersøkelsen Nord-Trøndelag HUNT 1 (1984-86) – HUNT 2 (1995-97) – HUNT 3 (2006-08)*. Hentet 14.08. 2014 fra [www.ntnu.no](http://www.ntnu.no).

Kvello, Øyvind (2010). *Barn i risiko Skadelige omsorgssituasjoner*, Oslo, Gyldendal forlag.

Levin, Irene og Trost, Jan (2005). *Hverdagsliv og samhandling - med et symbolsk interaksjonistisk perspektiv*. Bergen, Fagbokforlaget.

Mead, George Herbert (1934). *Mind, Self and Society*. Chicago, Chicago University Press.

Mikalsen, Elisabeth (2013). «*Det er nok bedre å leve på Facebook enn det er å leve i virkeligheten*» - *En studie av Facebook som arena for unges selvpresentasjon*. Trondheim, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse, Institutt for sosiologi og statsvitenskap. Hentet 16.09. 2014 fra [www.diva-portal.org](http://www.diva-portal.org).

Muntaner, Carles, Eaton, William W., Miech, Richard og O'Campo, Patricia (2004). *Socioeconomic position and major mental disorders*. *Epidemiologic Reviews*, 26(1), 53-62 Hentet 22.09. 2014 fra <http://epirev.oxfordjournals.org>.

Nilsson, Brita (2004). *Savnets tone i ensomhetens melodi - ensomhet hos aleneboende personer med alvorlig psykisk lidelse*. Åbo, Sverige, Akademis Förlag.

Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA) (2014). *Ungdata Nasjonale resultater 2013*. Oslo, NOVA Rapport nr. 1.

Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA) (2008). *Er det skolens skyld? En kunnskapsoversikt om skolens bidrag til kjønnsforskjeller i skoleprestasjoner*. Oslo, NOVA Rapport nr.4.

Ogden, Terje (1995). *Kompetanse i kontekst. En studie av risiko og kompetanse hos 10- og 13-åringer*. Moss/Oslo, Rapportserie fra barnevernets Utviklingssenter. Rapport nr.3. Hentet 27.08. 2014 fra [www.nb.no](http://www.nb.no).

Meld. St. 6 (2002-2003). *Tiltaksplan mot fattigdom*. Oslo, Sosialdepartementet. Hentet fra [www.regjeringen.no](http://www.regjeringen.no).

Riksrevisjonen (2013–2014). *Riksrevisjonens undersøkning av barnefattigdom*. Hentet 04.12. 2014 fra [www.riksrevisjonen.no](http://www.riksrevisjonen.no).

Russell, Alan (1984). A social skills analysis in childhood and adolescence using symbolic interactionism. *Journal of youth and adolescence*, 13(1), 73-92.

Statistisk sentralbyrå (2007). *Ungdoms levekår*. Hentet 01.09. 2014 fra [www.ssb.no](http://www.ssb.no).

Statistisk sentralbyrå (2013). *Ungdoms levekår*. Hentet 01.09. 2014 fra [www.ssb.no](http://www.ssb.no).

Svartveit, Gerd Mildrid Moe (2005). *Psykososial innadvendt problematikk: når forventningspresset skaper avmakt: en kvalitativ intervjuundersøkelse av jenter med psykososial innadvendt problematikk i ungdomsskolen*. Oslo, Universitetet i Oslo, masteroppgave i spesialpedagogikk. Hentet 01.12.2014 fra [www.duo.uio.no](http://www.duo.uio.no).

Thorsen, Kirsten (1990). *Alene og ensom, sammen og lykkelig?* Oslo, Norsk gerontologisk institutt, NGI, Rapport 1990 - 2. Hentet 22.08. 2014 fra [www.nb.no](http://www.nb.no).

Thorsen, Kirsten (2005). Flere ensomme? Om ensomhet i den senmoderne tid. Aldring og livsløp 3, 2-6. Hentet 01.12. 2014 fra [www.hioa.no](http://www.hioa.no).

Thorsen, Kirsten og Clausen, Sten-Erik (2009). Sosial kontakt og ensomhet. Hvem er de ensomme? *Samfunnsspeilet* 23(1), 74-78. Hentet 04.12. 2014 fra [www.ssb.no](http://www.ssb.no).

Tørum, Nina-Beathe (2014). *Introvert eller ekstrovert? - Helst alene*. [Kommentar] Hentet 10.09. 2014 fra <http://www.klikk.no/mote/detnye/skjonnhet/article911165.ece>.

Utdanningsdirektoratet (2013). *Bedre læringsmiljø - Relasjoner mellom elever*. Hentet 30.08. 2014 fra [www.udir.no](http://www.udir.no).

Weiss, Robert Stuart (1973). *Loneliness: The experience & emotional social isolation*. USA, Cambridge, MA, The MIT Press.

Ytterhus, Borgunn (2001). Hvordan går det med Mead, Blumer, Goffman og barna? *En diskusjon av symbolsk interaksjonisme som utgangspunkt for forskning og forståelse for barn. Barn, 1*, 29-45.

Øia, Tormod (2013). *Ungdom, rus og marginalisering. Oslo, Cappelen Damm.*

Øia, Tormod og Vestel, Viggo (2014). Generasjonskløfta som forsvant. *Tidsskrift for ungdomsforskning 14*(1), 99-133.



Artikkel 2

## Ensomhet hos tenåringsjenter i Nord-Trøndelag – forekomst, samvariasjoner og forebyggende tiltak.

---

Tenkt for publisering i Tidsskrift for ungdomsforskning.

## III Ensomhet hos tenåringsjenter i Nord-Trøndelag – forekomst, samvariasjoner og forebyggende tiltak.

Av Inger Lise Leite

### Sammendrag

Tema for artikkelen er ensomhet hos tenåringsjenter. Hensikten er å belyse kompleksiteten ved ensomhet, og bringe fram kunnskap som kan vise retning for forebyggende tiltak. Datamaterialet er hentet fra ungdatabundersøkelser i Nord-Trøndelag i perioden 2011 -2014. Mer enn tre tusen jenter i ungdomsskoler og videregående skoler har deltatt. Utvalget er representativt, og resultatene kan sies å ha nasjonal relevans. Resultatene viser at omtrent hver fjerde norske tenåringsjenter er ganske eller svært mye plaget av ensomhet. Det er tydelig sammenheng mellom ensomhet og andre sosiale og psykologiske belastninger. Artikkelen kan gi praksisfelt og beslutningsmyndigheter innblikk i tematikken og føre til bedre og mer helhetlig forebygging.

### Introduksjon

Artikkelen tar opp temaet ensomhet blant tenåringsjenter, og hva som ellers kjennetegner disse jentene. Det empiriske materialet baserer seg på funn fra ungdatabundersøkelser i Nord-Trøndelag, og beskriver kompleksiteten ved ensomhetsutfordringer i fylkets ungdomspopulasjon. Artikkelen bidrar med kunnskap om helheten i utfordringsbildet, og gir på grunnlag dette innspill til hvordan ensomhet blant tenåringsjenter kan identifiseres, reduseres og forebygges. Det har vært betydelig økning i ensomhet blant unge jenter de senere årene (Krokstad og Knudtsen 2011; Nilsen og Løvvik 2013). Nasjonale ungdatabundersøkelser viser reduksjon i rusbruk og kriminalitet hos ungdom, mens utviklingstrekk ved de unges psykiske gir grunn til bekymring (NOVA 2013; NOVA 2014). Ofte kan ensomhet være relatert til dårlig psykisk helse og sosiale problemer (Halvorsen 2005). Psykiske problemer kan føre til ensomhet, og motsatt (Halvorsen 2008). Ensomhet oppstår når forventninger om sosial kontakt ikke innfris, og har mye med kommunikasjon og samhandling å gjøre.

### Teoretisk perspektiv

Artikkelen tar utgangspunkt i det teoretiske perspektivet symbolsk interaksjonisme, som vektlegger sosial interaksjonen mellom mennesker i nåtiden, og dennes innvirkning på individets handlinger og selvforståelse. Andre begreper som brukes, er individualisering, marginalisering, utstøting og sosial kapital.

Å være alene ikke er det samme som å være ensom. Noen kan leve isolert, uten noe særlig kontakt med omverdenen, og likevel være fornøyd med tilværelsen. Andre opplever ensomhet til tross for at de har familie, mange venner, stor bekjentskapskrets og høy aktivitet på sosiale medier. Forskning viser likevel at mennesker med få venner og kontakter er mer ensomme enn de med mange venner (Meeuwesen mfl. 2001, Halvorsen 2005). Ensomhet er noe allment som de fleste mennesker erfarer i løpet av livet (Halvorsen 2005; Weiss 1973). Like fullt er ensomhet en subjektiv, individuell og personlig opplevelse. Begrepet kan defineres som *savn av ønsket kontakt* (Thorsen 1990), eller som «... følelse av påtvunget sosial isolasjon, en opplevd mangel på mellommenneskelig nærhet – kvantitativt eller kvalitativt» (Halvorsen 2008:258). Ensomhet oppstår når det ikke er samsvar mellom hvordan man har det sosialt, og hvordan man ønsker å ha det. Å være ensom assosieres ofte med å være upopulær, og kan være forbundet med skam og nederlag (Krokstad og Knudtsen 2011). Halvorsen (2008) skriver om personlighetsorientert og situasjonsbestemt ensomhet, hvorav den første refererer til genetiske faktorer som kan forsterkes av negative opplevelser tidlig i livet. Personer med mangelfull kontakt med nærpå personer i oppveksten, kan mangle grunnleggende tillit til andre mennesker. De kan lettere føle seg ensomme, selv om de står i relasjon til andre. Situasjonsbestemt ensomhet kan eksempelvis erfares ved spesielle merkedager eller situasjoner hvor behovet for nære relasjoner kan bli sterkere enn ellers (Halvorsen 2008). Halvorsen (2008) forklarer ulike aspekter ved ensomhet ved hjelp av nivåene *sosial*, *interpersonlig* og *kulturell* ensomhet. Sosial (*kvantitativ*) ensomhet henviser til fravær av, eller mangelfulle, sosiale relasjoner. Interpersonlig (*kvalitativ*) ensomhet refererer til å føle seg alene når man er omgitt av andre mennesker, og handler om å savne nære relasjoner. *Emosjonell* ensomhet er et annet begrep som brukes på omtrent det samme (Weiss 1973). *Kulturell* ensomhet kan for eksempel oppstå når en person føler seg fanget mellom to kulturer, og ikke føler seg hjemme i noen av dem (Halvorsen 2008).

Symbolsk interaksjonisme bidrar med teoretiske forståelsesrammer for ensomhet. Mennesker som strever med å forstå de sosiale kodene i sosial interaksjon, reagerer ofte med tilbaketrekking, og etablering av vennskap blir vanskeligere. Alle mennesker har behov for tilhørighet (Maslow 1948). Tenårene representerer en tid hvor opplevelsen av tilhørighet blant vennene kan oppleves like sterkt som tilhørigheten i familien. Ungdom befinner seg i en tilstand av motsetninger med kryssende forventninger (Øia 2013). Hormonelle og følelsesmessige svingninger er naturlig i ungdomstiden, og i noen grad er både ensomhet og emosjonelle problemer å forvente (Bradley og Dubinsky 1997).

Det er sagt at organismens fødsel er biologisk, mens menneskets fødsel er sosial (Turner 2002; Collins & Makowsky 1998). I dette ligger at blant annet at selvbilde og selvfølelse utvikles i interaksjon med

andre. Relasjonen til foreldre og andre nærpåersoner viktig, senere også venner og andre man relaterer til underveis i livet. Individet er på den ene siden selv aktivt, og handler ut fra sine intensjoner og tolkninger av omverdenen. På den andre siden får det handlingsmotiver og fortolkningsramme for sine handlinger fra samfunnet rundt (Utdanningsdirektoratet 2013). Denne tolkningsprosessen er viktig for dannelsen av individets selvbylde. Et av elementene i prosessen, er menneskets evne til rolleovertagelse eller evne til se seg selv på en måte som tilsvarer motpartens perspektiv. Tolkningen og refleksjonen rundt dette gjør at individet utvikler en bevissthet om seg selv (Mead 1976). Selvbylde handler sånn sett om hvordan mennesket ser seg selv gjennom «samfunnets» briller. Selvfølelsen har med følelser å gjøre, og er forbundet med selvet. Selvfølelsen har sammenheng med hvorvidt andre bekrefter ens selvbylde (Utdanningsdirektoratet 2013). Emosjonell energi for opprettholdelse av god selvfølelse, mobiliseres gjennom interaksjon med andre. Dette kan for eksempel handle om tillit, stolthet og entusiasme (Utdanningsdirektoratet 2013). Begrepet selvtillit brukes som oftest om opplevelsen av å mestre i spesielle situasjoner. Selvbylde behøver ikke å være godt selv om selvtilliten er høy.

## Hensikt og problemstilling

Artikkelen er del av en masteroppgave i sosialt arbeid ved Norges Teknisk- Naturvitenskapelige Universitet NTNU. Hensikten har vært å undersøke omfanget ensomhet hos unge jenter, og se etter samvariasjoner mellom ensomhet og andre psyko-sosiale belastninger. Målet var å finne fellesnevner som kan gjøre det enklere å identifisere og forebygge ensomhet hos unge jenter. Som problemstilling for har jeg valgt følgende: *Hva kjennetegner tenåringsjentene som plages av ensomhet? Hvordan kan familie, skole og samfunn identifisere dem, redusere ensomheten og forebygge ensomhet blant jenter generelt?* Til hjelp i behandlingen av problemstillingen har jeg formulert tre forskningsspørsmål: *Hvem er de unge jentene som sier at de er ensomme? Er det forskjell mellom de som plages av ensomhet og de som ikke gjør det, når det gjelder områder som familie, fritid og venner, selvbylde og selvfølelse, psykiske plager, rusbruk, sosioøkonomiske forhold? Hvordan kan ensomhet hos ungdom forebygges?*

## Førforståelse og hypotesetesting

Før jeg begynte med analysene hadde jeg en førforståelse av at ensomme tenåringsjenter også har problemer på flere andre områder. Jeg trodde blant annet at ensomhet handlet om mangel av venner, og antok at ensomme jenter hadde et høyere depresjonsnivå enn den andre gruppen. Dette har jeg

formulert i to nullhypoteser med respektive alternative hypoteser, som jeg har testet ved hjelp av paret t-test i SPSS.

*H0* Ensomme jenter har like mange venner som de som ikke er ensomme

*H1* Ensomme jenter har færre venner enn de som ikke er ensomme.

og

*H0* Det er ingen forskjell i depressivt stemningsleie mellom ensomme og ikke ensomme jenter.

*H1* Ensomme jenter har høyere grad av depressivt stemningsleie enn de som ikke er ensomme.

T- testen for det første hypoteseparet viser en negativ t-verdi på - 82,902 og en signifikant forskjell på 0,000 ( $p = < 0,005$ ) mellom ensomme og ikke ensomme jenter i forhold til om de har en nær venn.

Dette viser at nullhypotesen *H0* kan erstattes med den alternative hypotesen *H1*. Dette viser at det er en tydelig forskjell mellom de to gruppene. Dette betyr ikke at alle som plages med ensomhet mangler en nær venn.

En tilsvarende test for det andre hypoteseparet viser en negativ t-verdi på - 49,264 og en signifikant forskjell på 0,000 ( $p = < 0,005$ ) mellom ensomme og ikke ensomme jenter i forhold til depressivt stemningsleie. Dette viser at nullhypotesen *H0* kan erstattes med den alternative hypotesen *H1*.

## **Metode - en kvantitativ studie**

Til å besvare artikkelens problemstilling har jeg benyttet kvantitativt studiedesign og analysert data innsamlet med spørreskjema fra en stor mengde respondenter (Ringdal 2001). Funnene bygger på svar fra mer enn tre tusen tenåringsjenter som har deltatt i Ungdata-undersøkelser i Nord-Trøndelag i perioden 2011-2014. Tverrsnittstudier som denne er nyttig når jeg vil beskrive et fenomen og utforske relasjonen mellom flere variabler (Halvorsen 1993). Datamaterialet er analysert ved hjelp av statistikkprogrammet SPSS. Jeg har utført frekvensanalyser for å finne forekomst og kryssanalyser for å få kunnskap om hvorvidt ensomhet opptrer sammen med ulike sosiale og psykiske belastninger. Til hypotesetesting benyttet jeg paret t-test (Ringdal 2001).

## **Datagrunnlag, utvalg og avgrensning**

Spørreskjemaet i Ungdata er elektronisk, og omfatter temaene skole, familie, venner og fritid, helse, rus, kriminalitet og syn på framtida. Ungdata består av en obligatorisk grunnmodul, samt valgfrie spørsmål fra tilleggsmoduler for hvert av livsområdene. For å belyse artikkelens problemstilling, har

jeg konsentrert meg om spørsmål fra grunnmodulen som best mulig belyser denne. I tillegg til ensomhetsvariabelen, gjelder dette spørsmål om psykiske helseplager, rusbruk, venner og fritid, skoletrivsel, utseende, familierelasjoner og opplevd familieøkonomi. Spørsmålsstillingen, sammen med måten undersøkelsene er gjennomført på, gir resultatene god validitet. Det hadde imidlertid vært interessant å styrke kunnskapen om ensomhet blant unge jenter gjennom dybdeintervju og/eller fokusgrupper. Her ligger muligheter for oppfølgingsstudier.

Datagrunnlaget for artikkelen er svar fra jenter ved ungdomskoler og videregående skoler i Nord-Trøndelag, som har deltatt i ungdataundersøkelser. Utvalget inkluderer 6112 tenåringer fra 18 av 23 kommuner i fylket, hvorav 3024 jenter. Disse har gjennomført Ungdata i perioden 2011–2014. Åtte av tretti videregående skoler er inkludert i datamaterialet. Av respondentene gikk 3750 ungdomsskolen og 2362 på videregående skole. Noen av de videregående skolene har elever som er eldre enn 19 år, men hovedsakelig er utvalget mellom 13 og 19 år. Utvalgsstørrelsen muliggjør generalisering av resultater. Det er stor sannsynligheten for at resultatene gjenspeiler situasjonen for ungdom i landet for øvrig. Selv om det har gått noen år mellom gjennomføring i første og siste kommunene i utvalget, er det «første runde» for alle kommunene. Utvalget er derfor representativt og styrker resultatenes gyldighet.

Avgrensningen til Nord-Trøndelag som geografisk område, begrunnes i min egen faglige tilhørighet til fylket som rådgiver i Kompetansesenter rus Midt-Norge, seksjon Nord-Trøndelag. Nytteverdien for mine samarbeidspartnere hos fylkeskommune, fylkesmann, kommuner og spesialisthelsetjeneste var viktige hensyn. Utvalget gir også unike muligheter til å sammenligne noen av funnene med resultater fra Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT).

## **Personvern og godkjenning, samtykke og informasjon til foreldre**

Det samles i all hovedsak ikke inn personidentifiserende opplysninger i Ungdata. Det bes ikke om skriftlig samtykke fra foresatte, men disse informeres skriftlig om undersøkelsen. Deltakelser er frivillig, og både ungdommene selv og deres foresatte kan si fra om at de ikke ønsker deltakelse. Kommuner med få innbyggere er rådet til å avstå eller slå seg sammen med nabokommuner. NOVA er ansvarlig for at innsamling, oppbevaring og bruk av data er meldt til personvernombudet for forskning. Ungdata i sin helhet er vurdert og godkjent av datatilsynet. Fordi anonymiteten er ivaretatt, var det ikke nødvendig med spesiell godkjenning for bruk av datamaterialet til analyser i min masteroppgave.

## Vurdering og gjennomføring av metode

Gjennomføring er gjort i skoletiden. Svarprosent for mitt utvalg er henholdsvis 86,7 prosent for ungdomsskoleelever, og 68,1 prosent for elever i videregående skoler. En svakhet ved Ungdata, er at den kun inkluderer ungdom i skolen. Unge som uteblir fra videregående opplæring har oftere sosiale og/eller psykologiske utfordringer (Krokstad og Knudtsen 2011). Mange oppgir ensomhet som en av hovedgrunnene til at de slutter på videregående skole (Mjaavatn og Frostad 2014). Resultatene kan derfor gi et mer positivt bilde enn om alle i aldersgruppen ble inkludert. Undersøkelser som baserer seg på selvrapporterte opplysninger kan også potensielt gi svakere resultater. Studenter ved Universitetet i Stavanger har spurt ungdom fra Sandnes kommune, hvorvidt de svarte ærlig på ungdatabundersøkelsen. Et stort flertall svarte positivt bekreftende på dette (Ekeberg m.fl. 2013). Et usikkerhetsmoment i tolkningen av undersøkelser med spørreskjema, er at de åpner for subjektive definisjoner av spørsmål og svaralternativer (Krogstad og Knudtsen 2011).

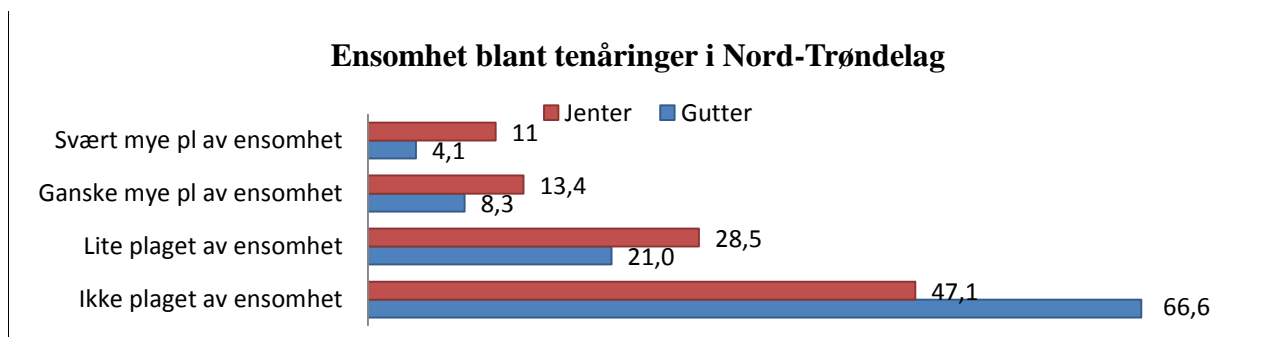
Kvantitativ forskning forbindes ofte med årsaksforklaringer. Kausalitet opptrer når den ene variabelen er avhengig av den andre (Ringdal 2001). Ved forskning om sosiale forhold og psykisk helse kan det være utilstrekkelig å fokusere på kausalitet, selv om datamaterialet er kvantitativt. Noen analyser i Ungdata kan *antydde* årsakssammenhenger, men de fleste analysene beskriver forhold som påvirkes gjensidig av hverandre.

## Funn

Funnene i det følgende synligjør at det er en sammenheng mellom ensomhet og psykiske helseplager og sosiale utfordringer i utvalget. Tabeller og figurer har jeg laget på grunnlag av analyser jeg har utført i SPSS. Om ikke annen kilde er oppgitt, ligger egenutførte analyser til grunn for alle presentasjoner av tall.

## Ensomhet

Bare ett spørsmål i Ungdatas grunnmodul spør direkte om ensomhet. Dette inngår i et spørsmålsbatteri om psykiske helseplager, og har følgende ordlyd: «*Har du i løpet av den siste uka vært plaget av noe av dette: Følt deg ensom*». Svaralternativene er: «*Ikke plaget i det hele tatt*», «*Lite plaget*», «*Ganske mye plaget*», «*Veldig mye plaget*». 24,4 prosent av jentene i utvalget svarte at det ganske ofte eller svært ofte var plaget av ensomhet den siste uken før de svarte på Ungdata-undersøkelsen (n=2925). Dette er litt lavere enn for landet som helhet, hvor 27 prosent av jentene svarte det samme (n=40008). Svar på spørsmål som inngår i spørsmålsbatteri bør vurderes noe forsiktig. Forekomst av ensomhet som framkommer i Ungdata stemmer imidlertid godt med resultater fra Ung-Hunt (Krokstad og Knudtsen 2011).



Figur 1. Forekomst av ensomhet. Prosentandel av ungdom ungdomsskole og videregående skole, Nord-Trøndelag 2011 -2014, n= 5939

Utvalget i levekårsundersøkelsene er fra hele landet, og er noe eldre (16-30 år) enn utvalget i Ungdata (Statistisk sentralbyrå 2007). Det er enklere å sammenligne resultater fra Ungdata med Ung-HUNT, da disse er aldersmessig og geografisk mer sammenfallende. Spørsmålsstillingene om ensomhet er omtrent like, men svaralternativene skiller seg litt fra Ungdata. Der Ungdata bruker «*lite plaget*» som nest svakeste svaralternativ, bruker levekårsundersøkelsene «*litt plaget*». De som velger dette alternativet gir sannsynligvis uttrykk for noe av det samme, selv om svaret i Ungdata har motsatt



fortegn. Ung-HUNT hadde «ofte» og «svært ofte» som sterkeste svaralternativer.

Levekårsundersøkelsen fra 2005 viste at tre av ti av unge mellom 16 og 30 var litt, ganske eller mye plaget av ensomhet. Svaralternativet «*litt plaget*» var her inkludert i andelen ensomme. Også Levekårsundersøkelsen viste at unge kvinner var mer plaget av ensomhet enn unge menn. Inkluderer vi det nest svakeste alternativet i Ungdata, blir andelen som har vært plaget av ensomhet 52,9 prosent for jentene. Andelen som følte seg ensomme økte også fra Ung-HUNT 1(1995-97) til Ung-HUNT 3(2006-08). Flest jenter var plaget ved begge undersøkelsene. Blant jenter i ungdomskolen hadde andelen økt fra omlag 7 til 11 prosent fra Ung-HUNT 1 til Ung-HUNT 3. Tilsvarende for elever i videregående skole var fra 9 til 14 prosent. (Krokstad og Knudtsen 2011). Analysene jeg har gjort, viser ser at omtrent dobbelt så mange jenter (24,4 prosent) som gutter (12,4 prosent) i Nord-Trøndelag er ganske eller svært mye plaget av ensomhet (figur 1). Skiller jeg mellom skolenivå, viser funnene at en noe høyere andel av jentene i videregående skole (27 prosent) enn ungdomsskole (22,7 prosent) er ensomme. De ulike undersøkelsene viser at samfunnet står overfor et voksende problem.

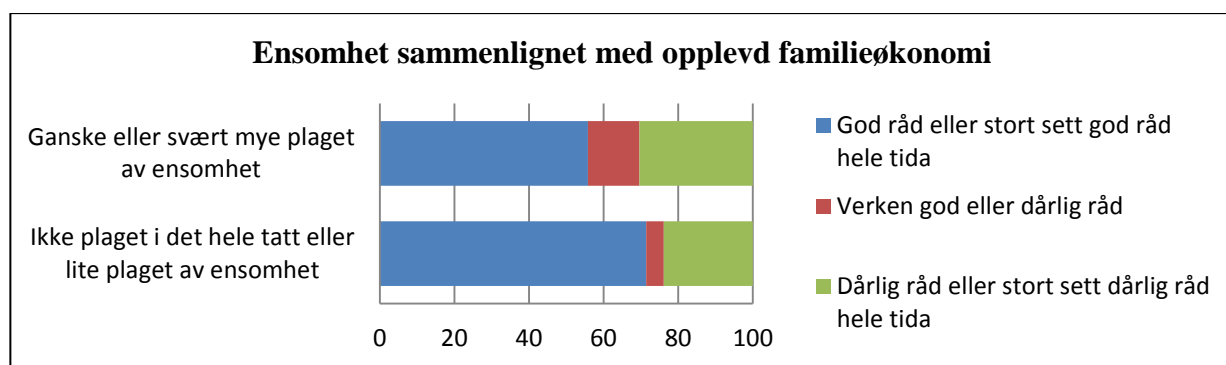
Ensomhet påvirkes av personlighet, relasjonell kompetanse, og evnen til å ha tillitt til andre mennesker, som blant annet bygges gjennom sosial kontakt med nærpå personer i oppveksten (Halvorsen 2008). I følge teorier om symbolsk interaksjonisme, utvikles personlighet og egenskaper i samspillet med andre mennesker i nåtiden. I dette perspektivet utvikles evnen til å stole på andre hele livet, så lenge man står i relasjon til andre mennesker. Foreldre som gir manglende grensesetting og liten positiv støtte, kan gjøre ungdommen usikker på hvilke symboler (meninger) som gjelder (Hutchinson og Oltedal 2003). Hvis ungdommen speiler seg i negative tilbakemeldinger og utydelige budskap, kan det gi grobunn for usikkerhet, dårlig selvbilde og noen ganger tilbaketrekking, isolasjon eller uønsket adferd (Hutchinson og Oltedal 2003).

### **Familie og økonomisk status**

Familieforhold er ofte av betydning for ungdommers psykiske helse (Sosial- og Helsedirektoratet 2007). Det er derfor relevant å studere sammenhenger mellom familierelasjoner og ensomhet. I det følgende vil jeg også se på sammenhenger mellom ensomhet og opplevd familieøkonomi.

Mennesker med dårlig økonomi har flere helseproblemer (Gustavsen 2011). Ungdata gir subjektive svar på hvordan ungdommene *opplever* og *vurderer* familieøkonomien, og må ikke tolkes som objektive svar på familiens økonomi. Det er likevel interessant å merke seg at det er en signifikant forskjell ( $p = < 0,005$ ) i opplevd familieøkonomi mellom de som er mye plaget av ensomhet og de som

plages lite eller ingenting av ensomhet. De som er mest plaget av ensomhet opplever oftest at familien har dårlig økonomi. Dette bekrefter at ensomhet er sterkt relatert til sosial ulikhet.



Figur

2. Sammenheng mellom ensomhet og opplevd familieøkonomi. Jenter i ungdomsskole og videregående skole, n= 2874. Tallene er oppgitt i prosent.

Funnet harmonerer med riksrevisjonens rapport om barnefattigdom, som konkluderte med at norske kommuner fremdeles ikke er flinke nok til å legge til rette for sosial deltakelse for alle (Riksrevisjonen 2013–2014). Sosial ulikhet kan for øvrig komme til uttrykk i mer enn økonomiske forskjeller. Dersom familiens, eller den unges, tilgang på sosial kapital i form av ressurser i sosiale nettverk som er tilgjengelig ved behov også er svekket, og øker også faren for ensomhet (Statistisk sentralbyrå 2013).

Gode og nære relasjoner i familien beskytter mot å utvikle psykiske problemer eller få rusproblemer (Sosial – og helsedirektoratet 2007). I Ungdata er det laget et spørsmålsbatteri som gir svar på hvordan tenåringsjentene opplever relasjonen til foreldrene sine. Jeg har gjennomført frekvensanalyser for hvert av underspørsmålene og sammenlignet resultatene mellom de som er lite eller ikke noe plaget av ensomhet, med svarene fra de som var ganske eller svært mye plaget av det samme.

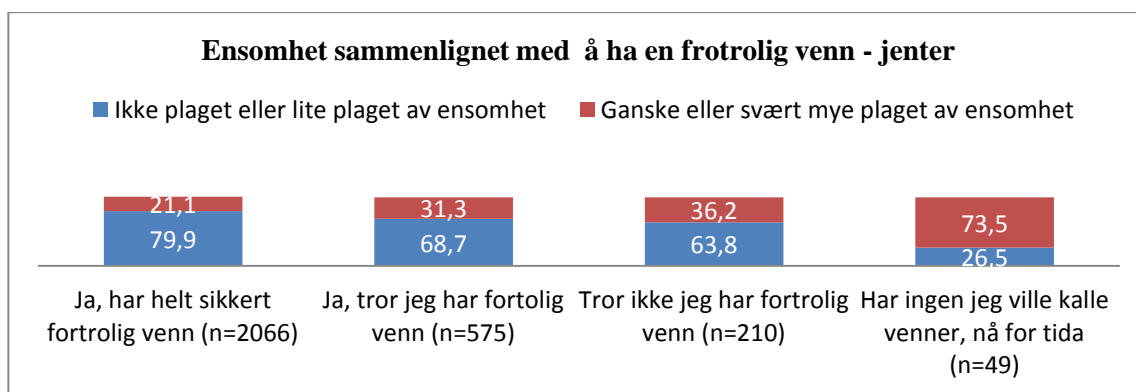
Tabell 1. Sammenheng mellom ensomhet og familierelasjoner. Jenter, ungdomsskole og videregående skole, Nord-Trøndelag.

<b>Enig i at følgende påstander passer svært godt eller ganske godt</b>	Prosentandel av ikke plaget av ensomhet	Prosentandel av mye plaget av ensomhet
Foreldrene mine pleier å vite hvor jeg er, og hvem jeg er sammen med (n=2982)	94,1	90,1
Foreldrene mine kjenner de fleste av vennene jeg er sammen med i fritida (n=2969)	92,9	85,6
Jeg forsøker å holde det meste av fritida mi skjult for foreldrene mine (n=2944)	<b>8,2</b>	<b>18,7</b>
Foreldrene mine kjenner foreldrene til vennene mine (n=2960)	50,7	48,1
Jeg krangler ofte med foreldrene mine (n=558)	<b>17,9</b>	<b>38,3</b>
Det er ofte krangling mellom de voksne i min familie (n=553)	<b>10,1</b>	<b>25,2</b>
Foreldrene mine kjenner til hvem jeg har kontakt med på nettet (n=550)	<b>62,8</b>	<b>44,4</b>

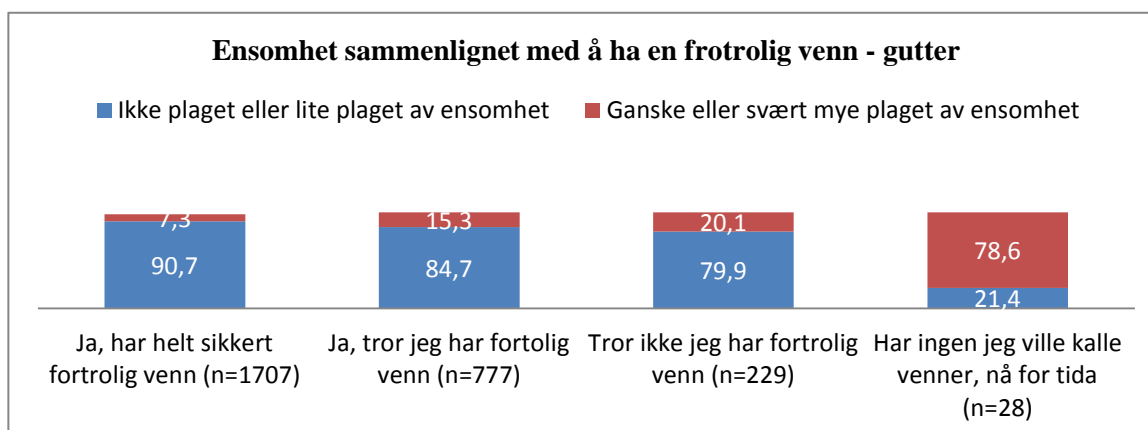
Jenter som plages av ensomhet skiller seg fra de som ikke gjør det på fire av områdene (uthevede tall). Tre av spørsmålene ble tatt inn i siste reviderte utgave av spørreskjema i Ungdata, og er besvart av rundt 550 jenter. Det er likevel mange nok til at tallene trolig gjenspeiler en reell situasjon. Flest av de som er plaget av ensomhet svarer at de forsøker å holde fritiden skjult for foreldrene. En over dobbelt så stor andelen av de ensomme jentene svarer at det er mye krangel mellom foreldrene, eller mellom dem selv og foreldrene, i forhold til jentene i den andre gruppen. Det samme mønsteret viser seg i forhold til om de lar foreldrene få vite hvem de har kontakt med på nettet. De aller fleste unge oppgir i Ungdata at de er fornøyd med foreldrene sine. Noen færre (70 prosent) av de som plages av ensomhet, er fornøyd med foreldrene, enn av de som ikke plages (85,1 prosent). Funnene viser at ensomhet i mange tilfeller henger sammen med høyt konfliktnivå i hjemmet og mindre åpenhet mellom ungdom og foreldrene. For enkelte kan mangelfull tilknytning i oppveksten, gi seg uttrykk i manglende tillit til andre (Halvorsen 2008). Dersom konfliktene innebærer avvisning kan dette føre til reservasjon i kontakten med foreldrene (Mikalsen 2013), og i neste rekke føre til ensomhet. Funnene viser at ungdom i familier med lite nærhet og høyt konfliktnivå, oftere er ensomme enn ungdom med nære og positive familieband. Det er derfor viktig at forebyggende arbeid ikke bare retter seg mot individet alene, men også har som målsetting å redusere konfliktnivået og bedre kommunikasjonen i familiene.

## Venner og fritid

Ensomhet oppstår når det er misforhold mellom ønsket sosial kontakt og faktisk kontakt. Det kan gjelde både antall venner, og nærhet i relasjonene (Halvorsen 2008). Som det framkommer av figur 3 og 4, øker andelen som plages av ensomhet i takt med fravær av nære venner. Likevel oppgir 21,1 prosent av jentene som har en nær venn at de er ganske eller svært mye plaget av ensomhet. Dette er annerledes hos gutter, hvor tilsvarende tall er bare 6,6 prosent. Funnet viser at det er av betydning om jentene har en nær venn eller ikke, men at beskyttelsen dette gir mot ensomhet ikke er like sterk for jenter som for gutter. Det er også interessant å merke seg at de aller fleste av jentene oppgir at de har en nær venn. Av hele utvalget på 2874 som har svart på dette spørsmålet, er det bare 49 jenter (1,7 prosent) som svarer at de ikke har noen de vil kalle venner nå for tiden. I denne lille gruppen er 73,5 prosent ganske eller svært mye plaget av ensomhet.



Figur 3. Sammenheng mellom ensomhet og det å ha en venn å stole på og betro seg til. Prosentandel av jenter i ungdomsskole og videregående skole, Nord-Trøndelag, n= 2874.



Figur 4. Sammenheng mellom ensomhet og det å ha en venn å stole på og betro seg til. Prosentandel av gutter i ungdomsskole og videregående skole, Nord-Trøndelag, n= 2741.

Sosiale samhandlingsarenaer har endret seg mye i løpet av de siste tiårene. Få tiår tilbake fantes ikke mobiltelefoner og sosiale medier. For å ha kontakt måtte ungdom møt i hjemmene eller på ulike offentlige arenaer. Ungdata spør hvor ofte ungdommene i løpet av siste syv dager har brukt størstedelen av kvelden på ulike arenaer. Tabell 2 viser hvor mange som to eller flere kvelder sist uke, tilbragte mestepartene ute sammen med venner, hjemme hos hverandre, eller var sosial med venner på nett eller mobil. Ikke overraskende hadde de mest ensomme jentene hatt minst kontakt med venner. Mens de som ikke var plaget av ensomhet i størst grad hadde truffet venner ute eller hjemme hos hverandre, hadde en noe større andel av de ensomme jentene brukt mye tid på å være sosial på nett eller mobil. Sammenhengen var imidlertid svakere enn jeg forventet, noe som styrker antakelsen min om at ensomheten de unge jentene gir uttrykk for, er mer kvalitativ enn kvantitativ (Halvorsen 2008). Det vil si at ensomhet handler om mer enn antall venner og hyppigheten kontakt med disse, og ofte er av personlighetsorientert eller emosjonell karakter (Halvorsen 2008; Weiss 1973).

Tabell 2. Sammenheng mellom ensomhet og vennekontakt. Jenter i ungdomsskole og videregående skole, Nord-Trøndelag.

<b>Bruk av fritid - Andel som har brukt størstedelen av kvelden mer enn to dager siste uke til følgende:</b>	Andel av de som ikke var plaget av ensomhet (n=2211)	Andel av de som var mye plaget av ensomhet (n=720)
Vært sammen med venner hjemme hos meg	38,2	33,3
Vært sammen med venner hjemme hos dem	48,4	41,2
Brukt størstedelen av kvelden ute sammen med venner	37,2	35,1
Vært sosial på nett eller mobil størstedelen av kvelden	74,5	78,7

For å få vite hva ungdommene mener om kvaliteten i vennerelasjonene sine, spør Ungdata om de unge er fornøyd med vennene. Resultatet viser at mer enn ni av ti (91,2 prosent) av de som ikke er ensomme, er «*litt fornøyd*» eller «*svært fornøyd* med vennene sine. Av de som plages av ensomhet svarer en fjerdedel (76,9 prosent) det samme. Av sistnevnte svarte 11,5 prosent at de var direkte misfornøyd med vennene sine. Tilsvarende for de som ikke plages av ensomhet er 6,1 prosent. Dette bekrefter at færre av de ensomme er fornøyd med vennene sine, men likevel er også et stort flertall i denne gruppen fornøyd. Analysene viser at ensomhet er sammensatt. Det blir derfor for enkelt å si at de som er ensomme har dårlige vennerelasjoner. Disse funnene styrker antakelsen om at det for mange

dette kun dreier seg om personlighetsorientert og emosjonell ensomhet, framfor kvantitativ ensomhet og sosial isolasjon (Halvorsen 2008; Weiss 1973).

Kryssanalyser viste veldig sterk sammenheng mellom ensomhet med mobbing. 16,5 prosent i den ensomme gruppen svarte at de utsettes for mobbing hver 14. dag eller oftere, mot 2,9 prosent i den andre gruppen. For digital mobbing, var andelen som opplever dette 7,9 prosent i gruppen av jenter som er plaget av ensomhet, mot 0,7 prosent av de som ikke er det. Mobbing handler i mange tilfeller om utestenging. En følge av dette kan bli at man ikke føler seg god nok og ikke passer inn (Hansen 2007), noe som igjen kan føre til svekket selvbilde, isolasjon og ensomhet.

### Skoletrivsel

Tenåringer tilbringer mange timer hver dag på skole. Mye av den sosiale interaksjonen foregår nettopp her, og spørsmål om skoletrivsel er relevant å se i sammenheng med ensomhet. Tabell 3 viser at det er stor sammenheng mellom hvordan jentene har det på skolen og opplevelsen av ensomhet. Særlig kommer dette til uttrykk gjennom følelsen av ikke å passe inn, opplevelsen av om lærerne bryr seg om dem, kjedsomhet, og det å grue seg til å gå på skolen.

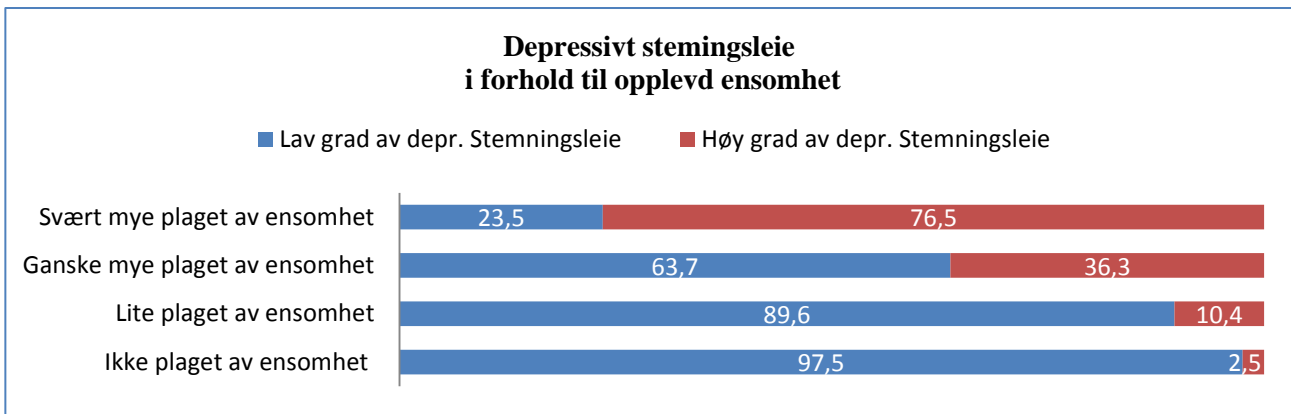
Tabell 3. Sammenheng mellom ensomhet og skoletrivsel. Jenter i ungdomsskole og videregående skole, Nord-Trøndelag.

<b>Skoletrivsel - andel som er enig i følgende utsagn om hvordan de har det på skolen</b>	<b>Prosentandel av de som ikke er plaget av ensomhet (n=2211)</b>	<b>Prosentandel av de som er mye plaget av ensomhet (n=720)</b>
Jeg trives på skolen	96	87,4
Lærerne mine bryr seg om meg	<b>94,8</b>	<b>75,8</b>
Jeg føler at jeg passer inn blant elevene på skolen	<b>91,4</b>	<b>70,1</b>
Jeg kjeder meg på skolen	<b>57,4</b>	<b>77,3</b>
Det er mange som forventer at jeg skal gjøre det godt på skolen	87,6	92,2
Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen	<b>11,6</b>	<b>40,5</b>
Jeg må ofte bruke helgene til å gjøre skolearbeid	47,7	50

Å se på skoletrivsel alene gir ikke et godt nok bilde av ensomhetsproblematikken. Hele 95,2 prosent av jenter generelt, trives nokså godt eller svært godt på skolen. Det samme oppgir 87,4 prosent av de som er svært mye plaget av ensomhet. Tabell 3 viser at de som er plaget av ensomhet mye oftere gruer seg til å gå på skolen sammenlignet med det som ikke plages av ensomhet. I denne gruppen er det også færrest som føler at lærerne bryr seg om dem, og flest som føler at de ikke passer inn blant elevene. Oversikten viser at jenter som plages av ensomhet strever med mistilpasning og følelsen av ikke å bli sett og inkludert. Resultatet viser at mange ensomme strever føler at de mangler tilhørighet. En mulig tolkning av dette kan være at marginaliserings- og utstøtingsprosesser har funnet sted (Øia 2013). Dette stemmer i så fall godt med at unge som opplever utestenging fra jevnaldergruppen, ofte er ensomme og utilfreds med sin sosiale situasjon (Johnsen 2003). For mange vil det kanskje også være snakk om mer grunnleggende personlighetsorientert ensomhet, som kommer av grunnleggende mangel på tillitt til andre mennesker. Årsaken til dette kan for eksempel være dårlig kontakt med sine nærpå personer i oppveksten (Halvorsen 2007). I et symbolsk interaksjonistisk perspektiv kan det like gjerne tenkes at det skyldes fastlåste, negative kommunikasjonsmønstre med andre i nåtiden (Levin og Trost 2005).

## Psykisk helse

I Ungdata er det flere spørsmål om psykiske helseplager. Nova har kodet noen av disse sammen i en syntaks som gir et samlemaal på psykiske helseplager. Denne har jeg benyttet ved analyser av ensomhet sammenlignet med psykiske helseplager. Følgende variabler inngår i syntaksen: «*depressivt stemningsleie*»: «*føler at alt er et slit*», «*hatt søvnproblemer*», «*følt deg ulykkelig og trist*», «*følt håpløshet med tanke på framtida*», «*følt deg stiv eller anspent*» og «*bekymret deg mye om ting*». Svarverdiene er delt i høy eller lav grad av depressivt stemningsleie. Analysen gir ikke grunnlag for å si noe om depresjon eller angst i diagnostisk forstand, men gir verdifull informasjon om jentenes subjektive opplevelse av psykisk helsetilstand.



Figur 5. Depressivt stemningsleie sammenlignet med ensomhet. Prosentandel av jenter i ungdomsskole og videregående skole Nord-Trøndelag, N=2924.

Figur 5 viser at det er sterke sammenhenger mellom depressivt stemningsleie og ensomhet. Av de som ikke er plaget av ensomhet svarer bare en liten andel (2,5 prosent) høyt på depressivt stemningsleie. Av de som er svært mye plaget av ensomhet, svarer 76,5 prosent høyt på depressivt stemningsleie. Andelen som plages av depressive symptomer øker i takt med ensomhetsgrad. Dette stemmer godt med funn fra Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag, som konkluderte med at ensomme mennesker er mer utsatt for depresjon og angst enn andre (Krokstad og Knudtsen 2011). Funnene stemmer også godt med nasjonale ungdomsresultater fra senere år, som viser at jenter er mer utsatt for psykiske helseplager enn gutter (NOVA 2013; NOVA 2014). I følge Halvorsen (2008), kan det ofte være sammenheng mellom ensomhet og andre psykiske helseplager. Selv om det kan være vanskelig å fastslå kausale effekter på dette området, er det grunn til å anta at forebygging av ensomhet kan bidra til å redusere sosiale vansker og bedre den psykiske helsen.

Nasjonale ungdomsresultater for 2013 viser at det er typiske stressvariabler som slår sterkes ut hos unge jenter (NOVA 2014). Blant annet føler mange at alt er et slit, de bekymrer seg mye for ting og en stor andel føler seg stiv og anspent. Styrken i slike plager korrelerer med opplevd ensomhet. For jenter i ungdomsskole og videregående skole er det en tydelig tendens til at de som plages av ensomhet har flere stressrelaterte symptomer enn de som ikke er ensomme. Mellom 3 og 7 prosent av de som ikke plages av ensomhet i det hele tatt, svarer at de har stressplager. Dette øker til mellom 9 og 20 prosent for de som er lite ensomme, og i underkant av 40 prosent for de som er ganske mye plaget av ensomhet. Av de mest ensomme, er mellom 60 og 70 prosent utsatt for stressrelaterte plager. Ensomhet kan komme av tilbaketrekking som reaksjon på avmakt i møte med for sterke forventninger (Svartveit 2005). Årsakssammenhengen er uklar. Sannsynligvis påvirkes faktorene av hverandre.



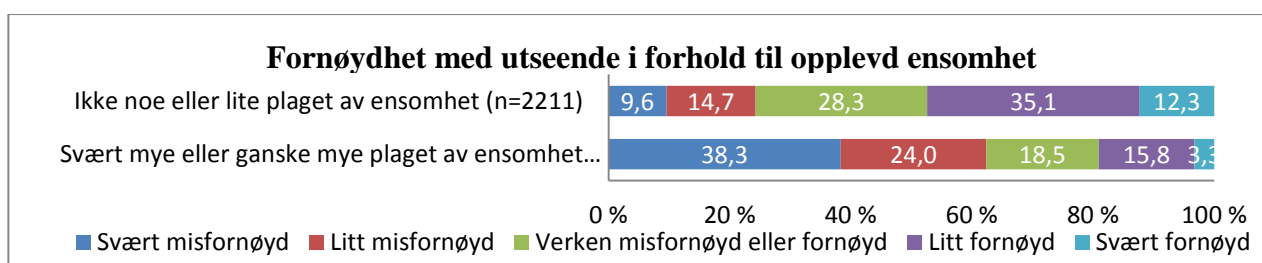
## Selvbilde og selvfølelse

For å finne et mål på selvbildet, spør Ungdata om hvorvidt respondentene kunne si seg enige i påstander om hvor fornøyde de var med livet sitt. Prosentandelene i tabell 5, tilsvarer de som har svart «*passer svært godt*» eller «*passer ganske godt*». Kryssanalyser viste store forskjeller mellom de som er plaget av ensomhet, og de som ikke er det, på alle fem områder. Ensomme jenter har mye oftere dårligere selvbilde enn de som ikke plages av ensomhet. Jevnt over er dobbelt så mange misfornøyde med seg selv og hvordan de lever livet sitt i denne gruppen, sammenlignet med de som er mye plaget.

Tabell 5. Fornøyd med ulike forhold ved sitt eget liv. Jenter i ungdomsskole og videregående skole, Nord-Trøndelag.

Selvbilde - andel som synes følgende påstander om hvor fornøyd de er med livet sitt passer godt.	Prosentandel av de som ikke er plaget av ensomhet (n=2211)	Prosentandel av de som er mye plaget av ensomhet (n=720)
Jeg er svært fornøyd med hvordan jeg er	81,8	37,7
Jeg er ofte skuffet over meg selv	33	71,2
Jeg liker ikke måten jeg lever livet mitt på	27,2	54,4
Jeg er stort sett fornøyd med meg selv	78,5	34,2
Jeg liker meg selv slik jeg er	77,6	35,2

Svarene i tabell 5 gir gode mål for selvbilde. I tillegg ville jeg finne ut om det også var en sammenheng mellom ensomhet og hva jentene syntes om sitt eget utseende. Kryssanalyser viste at de som er mye plaget av ensomhet, også oftest er misfornøyd med utseendet sitt. Nesten førti prosent av jentene som er mye plaget med ensomhet er svært misfornøyd med utseendet sitt. Tilsvarende andel av de som ikke er ensomme er under ti prosent.

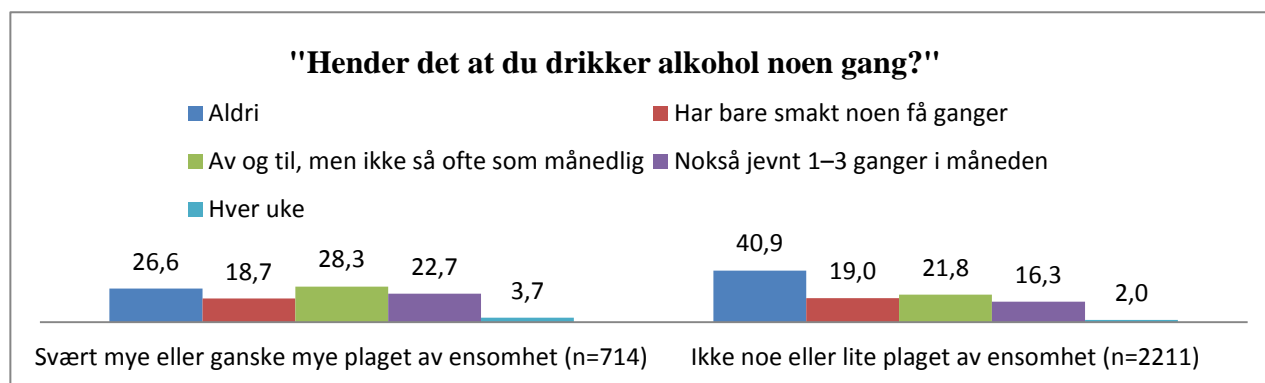


Figur 6. Fornøydhet med eget utseende sammenlignet med de som er lite eller ikke noe plaget av ensomhet (n=2211) og de som er mye plaget (n=714). Prosentandeler av jenter i ungdomsskole og videregående skole, Nord-Trøndelag.

Det teoretiske perspektivet symbolsk interaksjonisme legger vekt på at mennesker påvirkes og utvikler seg ved at det speiler seg i hvordan det blir sett på av andre. (Hutchinson og Oltedal 2003). På den måten blir selvbildet formet av det man oppfatter at andre mener om en selv. Opplever man at man blir hold utenfor, kan man begynne å se på seg selv som en person det ikke er verdt å være sammen med. Resultatet kan bli isolasjon og ensomhet, som det blir vanskelig å bryte ut av.

## Rus

Et av Ungdatas hovedområder er ungdoms forhold til rusmidler. Datasettet gir mulighet for mange analyser om emnet. Jeg undersøkte sammenhenger mellom rusbruk hos unge i relasjon til ensomhet, ved å analysere omfang og bruk av alkohol og cannabis, samt en analyse av foreldrenes grensesetting i forhold til alkoholbruk. Spørsmålet gir imidlertid ikke svar på hvor mye tenåringsjenter drikker ved hver anledning. Jeg gjorde en frekvensanalyse for å se hvordan drikking fordelte seg på klassetrinn, og fant at 21,8 prosent av åttendeklassingene til 96,7 prosent av elevene i videregående trinn 3 har prøvd å drikke alkohol. Mellom niende og tiende trinn øker andelen som har prøvd ganske mye, noe som kan tyde på at det i denne regionen fortsatt er sammenheng mellom konfirmasjon og alkoholdebut. Det er også et interessant funn at de mest ensomme jentene, oftere drikker alkohol enn jenter som ikke plages av ensomhet (figur 7).

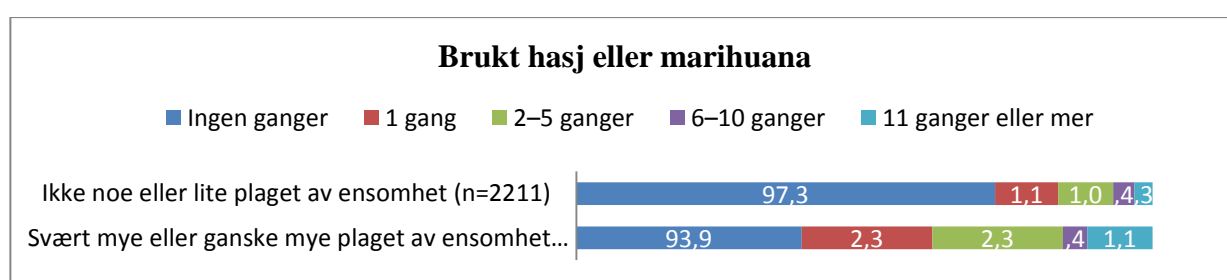


Figur 7. Alkoholbruk i forhold til ensomhet. Prosentandel av jenter i ungdomsskole og videregående skole, Nord-Trøndelag.

Foreldre formidler ulike regler om alkoholbruk i tenåringstiden. Flere får lov av sine foreldre til å drikke alkohol når de går på videregående enn i ungdomsskolen. Forklaringen kan være at noen av respondentene var 18 år da de deltok i undersøkelsen. Forskjellen kan også være et uttrykk for at foreldre gradvis overlater beslutninger om alkoholbruk til ungdommen selv når de begynner på videregående. Det er en tendens til at unge som *ikke* plages av ensomhet rapporterer om strengere alkoholregler fra foreldre enn de mest ensomme. For eksempel får 13,6 prosent i den mest ensomme gruppen lov til å drikke alkohol på ungdomsskolen. Tilsvarende andel i den andre gruppen er 7,1

prosent. For elever i videregående skole er tilsvarende andeler henholdsvis 59 og 53,3 prosent. Blant de mest ensomme elevene er det også flere som ikke vet hva foreldrene mener. Dette stemmer godt overens med funnene om mindre åpenhet og nærhet i familien, og styrker teorien om at ensomhet hos jenter ofte er av emosjonell (kvalitativ) eller personlighetsorientert karakter (Thorsen og Clausen 2009). Dette harmonerer også med funn som viser det er mer ensomhet der det er svekkede familiebånd.

Illegale rusmidler brukes av svært få. Noen flere av de som er plaget av ensomhet som har prøvd hasj eller marihuana, enn de som ikke er det. Forskjellen er imidlertid liten (figur 8).



Figur 8. Bruk av hasj eller marihuana i forhold til ensomhet. Prosentandel av jenter i ungdomsskole og videregående skole, Nord-Trøndelag.

## Avsluttende refleksjoner

Artikkelen har tatt utgangspunkt i forekomst av ensomhet blant tenåringsjenter, og pekt på hvilke andre utfordringer som preger denne gruppen. Det kan se ut som ensomhet er en fellesnevner for unge jenter med opphopning av risikofaktorer i livene sine. Problemet er sterkt relatert til sosiale ulikheter, mangelfull relasjonskompetanse og selvbildeproblematikk. Dårlig selvbilde, dårlig familieøkonomi, høyt konfliktnivå i familien, depresjonssymptomer og rus preger bildet.

Sentrale ungdomsforskere spør seg om vår kultur preges av en ny ungdomstid med nye ungdomsproblemer. For få generasjoner siden var ungdom ofte involvert i kollektive opprør og protester mot voksgenerasjonen verdier. I dag ses større individualisering i unges respons til samfunnets verdisystem (Øia og Vestel 2014). Noen hevder at ensomhet kan være en reaksjon på denne individualiseringen (Øia og Vestel 2014). Dagens unge er lite utagerende, men flere har psykiske problemer (NOVA 2013; NOVA 2014). Et høyere nivå av psykiske plager og ensomhet blant jenter enn gutter, kan handle om at jenter internaliserer sine problemer i større grad enn gutter (Hampel og Petermann 2005). Utfordringsbildet artikkelen tegner, krever tiltak som bidrar til at flere

utvikler tryggere identitet og tilhørighet. Symbolsk interaksjonisme som teoretisk forståelsesramme, gir støtte til tiltak som fokuserer på dette. Styrkede kommunikasjonsferdigheter og nye, positive samhandlingsopplevelser genererer i følge denne teorien, redefinering av situasjonen og styrking av identiteten.

Forbyggende tiltak kan deles inn i tre nivåer. *Universelle* - retter seg mot hele befolkningsgrupper, *selektive* - mot risikoutsatte grupper, og *indikative* – tiltak som retter seg mot personer som allerede har utviklet et problem (Hole 2014). Forebyggingstiltak som styrker jentenes selvfølelse kan eksempelvis være jentegrupper med aktiviteter og samtaler som styrker identiteten og forbedrer kommunikasjonsferdighetene. Slike grupper kan rette seg mot hele klasser eller ungdomsmiljøer (universell), eller tilbys jenter som er mer utsatt enn andre (selektiv). Jenter med større og sammensatte psykososiale utfordringer, kan i tillegg eller i stedet, tilbys individuelle samtaler med skolens miljøarbeidere eller helsesøstre (indikativ). Foreligger sosial angst eller depresjon må det sikres nødvendig helsehjelp for dette. Økes jentenes mestringsopplevelser i overgangen mellom barndom og ungdomstid, står de bedre rustet overfor krav om å lykkes på skole, idrettsarena, hjemme, blant venner og på sosiale medier. Noe av utfordringen kan ligge i at store deler av den sosial interaksjonen mellom jenter foregår digitalt. Sosiale medier gir på den andre siden gode muligheter til å nå ungdom med informasjon og påvirke holdninger (Krokstad og Knudtsen 2011). Skal det i større grad legges til rette for fysiske møtesteder og omgangsformer, må de unge selv involveres og få mulighet til å ta ansvar for dette. For å ta på alvor de kvalitative aspektene ved ensomhetsproblematikken, er ikke opprettelse av møtesteder og kreative omgangsformer tilstrekkelig, men slike tiltak kan gi gode rammer for å arbeide med dypere aspekter.

Min konklusjon er at ensomhet ser ut til å være et gjennomgangstema hos ungdom som sliter på mange områder. Funnene i artikkelen gir grunnlag for å satse på forebyggingstiltak som fokuserer på kvalitative og personlighetsorienterte sider ved ensomhet. Eksempelvis individuelle, gruppe – og/eller familieorienterte tiltak som er egnet til å styrke identitet og selvbylde, og øke samhandlingskompetanse. Kommuner og skoler som velger å gjennomføre Ungdata, har jobbet mye med forankring, og er forberedt på å følge opp eventuelle utfordringer som avdekkes lokalt. Det kan ofte være behov for tiltak på flere nivå. Noe kan gjennomføres ved den enkelte skole eller kommune, mens andre utfordringer krever innsats på et høyere samfunnsnivå.

## Kilder

Bradley, Jonathan og Dubinsky, H el ene (1997). *Understanding 15-17 year olds*. London, The Tavistock Clinic, Warwick Publishing.

Collins, Randall og Makowsky, Michael (1998). *The Discovery of Society*. USA, Boston, MA, McGraw-Hill.

Ekeberg, Benedicte, Ringen, Kristine, Johansen Lise, Nicolaysen, Anja, Haarr, Marita Salte og Obradovic, Leila (2013). *Rapport rundsp rring ” Ung i Sandnes 2013 ”* Stavanger, Sandnes kommune og Universitetet i Stavanger.

Gustavsen, Karin (2011). *Sosiale ulikheter i oppvekst: en humanit er utfordring*, B : Telemarksforskning (R de Kors – prosjekt: Omsorgsutfordringer for barn og unge under oppvekst). Hentet 15.10. 2014 fra [www.tmforsk.no](http://www.tmforsk.no).

Halvorsen, Knut (1993). *  forske p  samfunnet*. Oslo, Bedrifts konomenes Forlag AS.

Halvorsen, Knut (2005). *Ensomhet og sosial isolasjon i v r tid*, Oslo, Gyldendal Norsk Forlag. Gyldendal Akademiske.

Halvorsen, Knut (2008). Veier inn i og ut av ensomhet. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 5(3), 258-267 Hentet 29.08. 2014 fra [www.idunn.no](http://www.idunn.no).

Hampel, Petra og Franz Petermann (2005). Age and Gender Effects on Coping in Children and Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence* 34(2), 73-83.

Hansen, Hilde (2007). *Med skolen som arena for mobbing: jenters beretning om mobbing blant jenter og konsekvenser for den som rammes*. Masteroppgave, Universitetet i Oslo. Hentet 30.11. 2014 fra <http://urn.nb.no/URN:NBN:no-17799>.

Hole, Reidar (2014). *Forebygging og behandling av rusproblemer. En innf ring*. Oslo, Universitetsforlaget.

Hutchinson, Gunn Strand og Oltedal, Siv (2003). *Modeller i sosialt arbeid* Oslo, Universitetsforlaget.

Johnsen, Kristel Bye (2003). Elever med innadventt- og elever med aggressiv atferd. Det sosiale aspektet ved skolesituasjonen, *Nordisk tidsskrift for spesialpedagogikk* 01/2003,32-51. Hentet 01.12. 2014 fra [www.idunn.no](http://www.idunn.no)

Krokstad, Steinar og Knudtsen, Margunn Skjei (red.) (2011). *Folkehelse i endring, Helseundersøkelsen Nord-Trøndelag HUNT 1 (1984-86) – HUNT 2 (1995-97) – HUNT 3 (2006-08)*. Hentet 14.08. 2014 fra [www.ntnu.no](http://www.ntnu.no)

Levin, Irene og Trost, Jan (2005). *Hverdagsliv og samhandling - med et symbolsk interaksjonistisk perspektiv*. Bergen, Fagbokforlaget.

Maslow, Abraham Harold (1948). A dynamic theory of human motivation. *Psychological review*. 50, 370-396. Hentet 17.11.2014 fra <http://psychclassics.yorku.ca>.

Mead, George Herbert (1976). *Medvetandet, jaget och samhället, från socialbehavioristisk standpunkt*. Sverige, Lund, Argos.

Meeuwesen, Ludwien, Hortulanus, Roelof og Machielse, Anja (2001). Social contacts and social isolation: A typology, *The Netherlands Journal of Social Sciences*, 37(2), 132-154.

Mjaavatn, Per Egil; Frostad, Per (2014). Tanker om å slutte på videregående skole: er ensomhet en viktig faktor? *Spesialpedagogikk*. 79 (1). Hentet 01.12. 2014 fra [www.utdanningsforbundet.no](http://www.utdanningsforbundet.no).

Nettstedet for Ungdata: [www.ungdata.no](http://www.ungdata.no).

Nilsen, Mona og Løvvik, Nicolai (2013). *MMI Barn og Ungdomsundersøkelsen 2013* Oslo, Ipsos MMI (på oppdrag av Røde Kors). Hentet 10.09. 2014 fra [www.rodekors.no](http://www.rodekors.no).

Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA) (2013). *Ungdata Nasjonale resultater 2010 – 2012*, Oslo, NOVA Rapport nr. 10.

Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA) (2014). *Ungdata Nasjonale resultater 2013*. Oslo, NOVA Rapport nr. 1.

Riksrevisjonen (2013–2014). *Riksrevisjonens undersøkning av barnefattigdom*. Hentet 04.12. 2014 fra [www.riksrevisjonen.no](http://www.riksrevisjonen.no).

Ringdal, Kristen (2001) *Enhet og Mangfold*, Bergen, Fagbokforlaget, 1. utgave.

Sosial- og Helsedirektoratet (2007). *Psykisk helsearbeid for barn og unge i kommunene*. Hentet 30.08. 2014 fra [www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no).

Statistisk sentralbyrå (2007). *Ungdoms levekår*. Hentet 01.09. 2014 fra [www.ssb.no](http://www.ssb.no).

Statistisk sentralbyrå (2013). *Ungdoms levekår*. Hentet 01.09. 2014 fra [www.ssb.no](http://www.ssb.no).

Thorsen, Kirsten (1990). *Alene og ensom, sammen og lykkelig?* Oslo, Norsk gerontologisk institutt, NGI, Rapport 1990 - 2. Hentet 22.08. 2014 fra [www.nb.no](http://www.nb.no).

Turner, Jonathan H. (2002). *Face to face. Toward a Sociological Theory of Interpersonal Behavior*. Stanford, California: Stanford University Press. (Engelsk, USA).

Utdanningsdirektoratet (2013). *Bedre læringsmiljø - Relasjoner mellom elever*. Hentet 30.08. 2014 fra [www.udir.no](http://www.udir.no).

Weiss, Robert Stuart (1973). *Loneliness: The experience & emotional social isolation*. USA, Cambridge, MA, The MIT Press.

Øia, Tormod (2013). *Ungdom, rus og marginalisering*. Oslo, Cappelen Damm.

Øia, Tormod og Vestel, Viggo (2014). *Generasjonskløfta som forsvant*. *Tidsskrift for ungdomsforskning* 14(1), 99-133.

## **Vedlegg 01 - Tabeller og figurer – oversikt.**

### **Figurer**

Figur 1: Ensomhet blant tenåringer i Nord-Trøndelag s. 39

Figur 2: Ensomhet sammenlignet med opplevd familieøkonomi s. 41

Figur 3: Sammenheng ml. ensomhet og å ha en venn å stole på og betro seg til, jenter s. 43

Figur 4: Sammenheng ml. ensomhet og å ha en venn å stole på og betro seg til, gutter s. 43

Figur 5: Depressivt stemningsleie sammenlignet med ensomhet s. 47

Figur 6: Fornøydhets med eget utseende sammenlignet med opplevd ensomhet s. 48

Figur 7: Alkoholbruk i forhold til ensomhet s. 49

Figur 8: Bruk av hasj eller marihuana i forhold til ensomhet s. 50

### **Tabeller**

Tabell 1: Sammenheng mellom ensomhet og foreldrerelasjoner s. 42

Tabell 2: Sammenheng mellom ensomhet og vennekontakt s. 44

Tabell 3: Sammenheng mellom ensomhet og skoletrivsel s. 45

Tabell 5: Fornøyd med ulike forhold ved sitt eget liv s. 48



## Vedlegg 02 Informasjon til foresatte og ungdom.

Utarbeidet av kolleger i kompetansesenter rus Midt – Norge og NOVA.

### Informasjon til foresatte og ungdom om Ungdata-undersøkelsen i (kommune).

På oppdrag fra (navn) kommune gjennomfører NOVA (Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring) og Kompetansesenter rus – region Midt-Norge (KoRus Midt-Norge) en anonym spørreundersøkelse blant kommunens ungdomsskoleelever. Formålet er å kartlegge ulike sider ved ungdoms livsstil og levekår. Resultatene fra undersøkelsen vil kunne danne grunnlag for ungdomspolitikken og det forebyggende arbeidet rettet mot ungdom i (navn) kommune. Data fra undersøkelsen vil også kunne brukes i forsknings- og utviklingsprosjekter, der målet er å framskaffe ny kunnskap om ungdoms oppvekstvilkår.

Undersøkelsen foregår på skolen i løpet av **uke x – x: dato – dato måned år**. Det tar ca. én skoletime å fylle ut spørreskjemaet. Spørreskjemaet inneholder spørsmål om hvordan ungdom bruker fritiden sin, om trivsel og hva slags forhold de har til skole, venner og voksne i nærmiljøet. Det vil også bli stilt spørsmål om vanskelige sider ved det å være ung, slik som mobbing, vold og rusmidler. Mer utfyllende informasjon finner du på [www.ungdata.no](http://www.ungdata.no). Foresatte som ønsker det, kan få tilsendt spørreskjemaet i sin helhet ved å kontakte KoRus Midt-Norge.

Besvarelsen foregår ved at elevene logger seg inn på [www.ungdata.no](http://www.ungdata.no) med et tilfeldig tildelt brukernavn. Elevene blir informert om at det er frivillig å delta og at de kan hoppe over enkeltspørsmål.

Undersøkelsen er anonym, og det er ikke mulig å identifisere enkeltelever gjennom de data som samles inn. Ingen enkeltpersoner vil kunne gjenkjennes når resultatene fra undersøkelsen offentliggjøres.

Foresatte kan reservere seg mot at deres barn skal delta ved å gi beskjed til kontaktlærer. For at undersøkelsen skal ha noen verdi er det viktig at så mange som mulig deltar.

Datamaterialet vil senere bli lagt inn i nasjonal database, sammen med tilsvarende ungdomsundersøkelser gjennomført i andre kommuner.

Ved ytterligere spørsmål knyttet til undersøkelsen, ta kontakt med rådgiver (navn) ved KoRus Midt-Norge (mobil/e-postadresse) eller kontaktperson for undersøkelsen i (navn) kommune, (koordinator) (telefon/e-postadresse).

Med vennlig hilsen

(navn)  
Rådgiver  
KoRus Midt-Norge

(navn)  
Rådgiver  
NOVA

(kommunens repr)  
Enhetsleder  
(navn) kommune

## Vedlegg 03 Informasjon til skolen.

Utarbeidet av kolleger i kompetansesenter rus Midt – Norge og NOVA.

### **Informasjon til skolen om Ungdata-undersøkelsen i (kommune) 2013**

På oppdrag fra (navn) kommune gjennomfører NOVA (Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring) og Kompetansesenter rus – region Midt-Norge (KoRus Midt-Norge) en anonym spørreundersøkelse blant kommunens ungdommer. Formålet med undersøkelsen er å kartlegge ulike sider ved ungdoms livsstil og levekår. Resultatene fra undersøkelsen vil kunne danne grunnlag for ungdomspolitikken og det forebyggende arbeidet rettet mot ungdom i (navn) kommune. Data fra undersøkelsen vil også kunne brukes i forsknings- og utviklingsprosjekter, der målet er å framskaffe ny kunnskap om ungdoms oppvekstvilkår.

Vi setter pris på at skolen har sagt seg villig til å sette av tid til at elevene i løpet av én skoletime kan besvare spørreskjemaet via Internett. Vi håper at undersøkelsen skal gi et representativt og dekkende bilde av hvordan kommunens ungdom har det.

Undersøkelsen foregår i uke 50 – 51: 10. – 21. desember 2012. Dersom skolen trenger mer tid, må det gis beskjed til (koordinator) i (navn) kommune.

Alle foresatte skal informeres om undersøkelsen minimum 14 dager før gjennomføringen. Kommunen har ansvar for at det vedlagte informasjonsbrevet sendes ut til samtlige foresatte. Dette kan gjøres via de kanalene som skolen normalt bruker for å nå ut med viktig informasjon til sine elevers foresatte, via elektronisk post eller via vanlig brevpost. Ranselpost er ikke tilstrekkelig. Skolen oppfordres til å informere om undersøkelsen på skolens nettsider og på andre måter (ukebrev/arbeidsplaner e.l.).

Undersøkelsen gjennomføres elektronisk, og skolen må i god tid organisere seg slik at alle elever får sjansen til å delta. En lærer eller annen voksen (administrator) må være tilstede under datainnsamlingen. Disse plikter å sette seg inn i prosedyrene for datainnsamlingen, og bør også kjenne til innholdet i spørreskjemaet. Vedlagt finner dere en instruksjon for administrator.

Besvarelsene foregår ved at elevene logger seg inn med et passord på [www.ungdata.no](http://www.ungdata.no). Passord blir oversendt skolen i forkant av undersøkelsen. Skolen vil da også få tilsendt spørreskjemaet, som en orientering om innholdet i undersøkelsen. Skolen må fordele passord og en papirversjon av spørreskjemaet til de som skal administrere datainnsamlingen i klassene.

Det er viktig at samtlige elever får informasjon om undersøkelsen før de bestemmer seg for om de vil være med eller ikke. Minstekravet er at alle vet hva som er formålet med undersøkelsen, at det er frivillig, at de kan trekke seg når som helst, at de kan hoppe over spørsmål og at det ikke vil få noen konsekvenser dersom de ikke vil være med eller ønsker å trekke seg underveis. Undersøkelsen er anonym.

Elever som er ferdig før timens slutt bør ikke forlate klasserommet. Når skjema er sendt bør de få alternative gjøremål/oppgaver. Skolen må ha alternativt opplegg for elever som ikke skal delta i undersøkelsen.

Vi takker skolen for at dere velvillig stiller opp i forbindelse med datainnsamlingen. Dersom det er spørsmål i forbindelse med undersøkelsen, bes skolen kontakte (koordinator) i (navn) kommune (telefon/e-postadresse).

Med vennlig hilsen

(navn)

Rådgiver

KoRus Midt-Norge

(navn)

Rådgiver

NOVA

(kommunens repr)

Enhetsleder

(navn)kommune

## Vedlegg 04 Instruksjon for lærer/administrator

Utarbeidet av kolleger i kompetansesenter rus Midt – Norge og NOVA.

### Ungdata-undersøkelsen i (kommune) 2013

#### Instruksjon for lærer/administrator

Takk for at du har påtatt deg rollen å lede timen hvor elevene skal fylle ut spørreskjemaet for Ungdata-undersøkelsen i (navn) 2013. I denne sammenheng omtales du som ”administrator”. Administrator plikter å lese og følge innholdet i denne informasjonen før selve gjennomføringen av undersøkelsen.

Instruksjonen består av to sider.

1. Administrator skal på forhånd ha fått utdelt et antall brukernavn som tilsvarer det antallet elever som tilhører gruppen/klassen. Det er skolens ansvar å formidle dette til deg. Administrator skal også ha tilgang til en papirutgave av spørreskjemaet.
2. Det er viktig at alle som skal delta er klar over formålet med undersøkelsen, at det er frivillig å delta og at de når som helst kan trekke seg fra undersøkelsen. Administrator SKAL lese teksten på side 2 i denne instruksjonen høyt FØR brukernavn deles ut til elevene og FØR det endelig er avklart hvilke elever som skal delta og hvilke som ikke skal delta. I forbindelse med dette skal administrator også formidle telefonnummer til helsesøster, Helsestasjon for ungdom, Kors på halsen-telefonen eller andre aktuelle hjelpetjenester (for eksempel skrive dette opp på tavla).
3. Følgende elever skal IKKE delta:
  - A) de som selv ikke ønsker det (eleven trenger ikke gi noen begrunnelse for denne beslutningen)
  - B) elever hvor foresatte har gitt skolen beskjed om at de ikke ønsker at deres barn skal delta

Elever som ikke vil eller ikke får lov til å delta bør ha et alternativt opplegg.
4. Elevene skal ikke sitte sammen eller snakke sammen under gjennomføringen av undersøkelsen. Det er viktig at elevene plasseres slik at de ikke kan se hva de andre har svart.
5. Administrator kan hjelpe elever med tekniske spørsmål og eventuelle uklarheter i spørreskjemaet. Administrator skal ikke fylle ut svarene for eleven og administrator må vise varsomhet når det gjelder å se hva elevene har svart.
6. Elever som er ferdig før timens slutt, bør ikke forlate klasserommet/PC-stua.

Ved tekniske problemer med innlogging, kan Conexus kontaktes på telefon 02102 eller e-post support@conexus.no. Ved andre spørsmål, kontakt rådgiver (navn) ved KoRus Midt-Norge (mobil/navn@rus-midt.no).

## **FØR brukernavn deles ut leses dette høyt for alle elevene**

”Dette spørreskjemaet går til ungdom i (navn). Forskningsinstituttet NOVA og Kompetansesenter rus – region Midt-Norge gjennomfører undersøkelsen for kommunen.

Hensikten med undersøkelsen er å finne ut av hvordan det er å vokse opp i (navn). Resultatene vil danne grunnlag for kommunens forebyggende arbeid mot ungdom i årene som kommer. De fleste spørsmålene handler om hvordan du bruker fritida di og om hvordan du har det. Undersøkelsen omfatter også spørsmål om bruk av rusmidler, om kriminalitet og vold.

Det er frivillig å delta i undersøkelsen. Det er altså du selv som bestemmer om du vil være med eller ikke. Det får ingen konsekvenser for deg om du ikke deltar. Dersom du velger å delta, skal du være klar over at du kan hoppe over spørsmål du ikke vil svare på. Du kan også når som helst trekke deg fra undersøkelsen uten å si hvorfor du ikke vil være med.

Undersøkelsen er anonym og det er ikke mulig å finne ut hvem som har svart hva. Når resultatene fra undersøkelsen er ferdig, vil de bli presentert gjennom statistikk.

Dersom du har behov for å snakke med en voksen etterpå, ta gjerne kontakt med sosiallærer, helsesøster, Helsestasjon for ungdom eller med Kors på halsen – Røde Kors sin hjelpetelefon for barn og unge.

Vi håper at så mange som mulig vil delta, slik at vi får fram et dekkende bilde av hvordan ungdom har det i (navn).

Lykke til!

Hilsen rådgiver (navn), KoRus Midt-Norge, rådgiver (navn), NOVA og enhetsleder (kommunens repr) i (navn) kommune.”

Når dette er gjort, må det endelig avklares hvilke elever som skal delta og hvilke som ikke skal delta (se side 1). Deretter kan du dele ut lappene med brukernavn. Der går det fram hvor elevene skal logge seg inn.

Lykke til med datainnsamlingen! Og tusen takk for hjelpen!

Med vennlig hilsen

(KoRus repr.)  
Rådgiver  
KoRus Midt-Norge

(navn)  
Rådgiver  
NOVA

(kommunens repr)  
Enhetsleder  
(navn) kommune.