

Bakke, Delia Helen Nordheim

Ensomhet og utenforskap

Forebyggende arbeid mot ensomhet og utenforskap i lys av relasjonell velferd

Bacheloroppgave i Sosialt arbeid

Veileder: Midjo, Turid

Mai 2022

Bakke, Delia Helen Nordheim

Ensomhet og utenforskap

Forebyggende arbeid mot ensomhet og utenforskap i
lys av relasjonell velferd

Bacheloroppgave i Sosialt arbeid
Veileder: Midjo, Turid
Mai 2022

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for sosialt arbeid



Kunnskap for en bedre verden

Forord

Dette er en oppgave som står meg nært. Jeg har lenge visst at jeg vil skrive om dette, men tankene mine har vært rotete, og jeg har slitt med å systematisere budskapet mitt. Jeg vil takke den fine praksisplassen min i Barne- og familietjenesten, Omsorgsenheten, hvor jeg har hatt mange fine samtaler med de ansatte, og lært mye om Sosialt arbeid. Jeg vil takke veilederen min for god hjelp med avgrensning, struktur og formulering av problemstilling.

Det var på et personalmøte i praksisperioden min at jeg ble introdusert for begrepet «relational welfare» av Hilary Cottam. Vi så en video der hun la frem tankene sine om at velferdssystemet i Storbritannia ikke var laget for dagens samfunnsproblemer, og at det er behov for en drastisk endring i hvordan vi organiserer hjelpen vi gir. Dette var en slags reklame for hennes bok «Radical help», som ble en stor inspirasjon til oppgaven. Hun forklarer i boken at hjelpen skjer via å danne de gode relasjonene: relasjoner hvor man har tillit, og kan si ifra til den andre personen dersom man mener det er nødvendig. Det er på denne måten man lærer hva de som trenger hjelpen, trenger hjelp til. Jeg tenkte at det er dette jeg brenner for, og det er slike ideer jeg vil se mer av, og jobbe fremover mot.

Sammendrag

I denne oppgaven tar jeg for meg temaene ensomhet og utenforskap hos ungdom og unge voksne, i alder 15-25. Teorien jeg har valgt til denne oppgaven er Hilary Cottam's bok om relasjonell velferd. Jeg ser på hvordan relasjonell velferd kan være med på å forbedre det forebyggende arbeidet mot ensomhet og utenforskap. Jeg tar utgangspunkt i tre eksisterende tiltak: fritidsklubber, kultursenteret ISAK (i Trondheim) og Drivhuset (i Trondheim). På denne måten trekker jeg slutninger om hva som allerede er tanker som samsvarer med relasjonell velferd, og hvordan man enten ved å forbedre tiltakene, eller ved å skape nye tiltak, kan forebygge ensomhet og utenforskap i større grad. Jeg ser også på hvordan det å redefinere målsettingen ved forebyggingsarbeidet til «hvordan vi kan skape best mulige liv» til de unge, kan endre måten vi ser på det forebyggende arbeidet.

Summary

In this thesis I take on the subject's loneliness and exclusion in the group of youths and young adults, age 15-25. The theory I have chosen for this thesis is Hilary Cottam's book about relational welfare. I am looking at how relational welfare can contribute to improve the preventative work against loneliness and exclusion. I take on the theory in light of three measures for youths that already has some of the ideas behind relational welfare, and look at how they can be better, or how we can make new ones. I will also be looking at how we can redefine the preventative work to «how we can make the best life's possible» for the youths, and how this can change the way we look at the preventative work.

Innhold

| | |
|--|----|
| Forord | 1 |
| Sammendrag..... | 2 |
| Summary | 2 |
| 1.0 Innledning | 4 |
| 1.1 Problemstilling..... | 6 |
| 1.2 Oppgavens struktur | 6 |
| 2.0 Metode | 6 |
| 2.1 Databaser og søkeprosess | 6 |
| 2.2 Svakheter ved oppgaven..... | 7 |
| 3.0 Sentrale temaer – teori, litteratur og aktuelle tiltak | 7 |
| 3.1 Hva er forebygging?..... | 7 |
| 3.2 Forebyggende tiltak for ungdom og unge voksne..... | 8 |
| 3.3 Hva er ensomhet?..... | 9 |
| 3.4 Hva er utenforskap? | 10 |
| 3.5 Brukermedvirkning | 11 |
| 3.6 Hilary Cottam og «relational welfare»..... | 11 |
| 4.0 Drøfting..... | 12 |
| 4.1 Tabu å være ensom?..... | 12 |
| 4.2 Er ensomhet et problem?..... | 13 |
| 4.3 Tiltakene | 14 |
| 4.3.1 Fritidsklubber..... | 14 |
| 4.3.2 Kultursenteret ISAK..... | 16 |
| 4.3.3 Drivhuset – et tilbud for studenter | 17 |
| 5.0 Avslutning | 19 |
| Litteraturliste | 21 |

1.0 Innledning

Ideene mine til bacheloroppgaven begynte smått i starten av praksisperioden min. Jeg bodde i Trondheim, alene i en leilighet, og følte meg til tider litt ensom. Jeg hadde et halvt år bak meg med lite motivasjon for studier. Og var det så rart? De vennene jeg hadde fått i starten av studiet, snakket jeg ikke med lenger, og jeg hadde blitt mer isolert fra det sosiale på studiet. Jeg hadde ikke lenger noen å diskutere det vi lærte på studiet med. Jeg bodde i tillegg for det meste i Oslo, og var ganske distansert fra det studenttilværelsen i Trondheim. En ting jeg skjønnte midt opp i dette, er hvor viktig relasjoner er for meg. Å diskutere og fundere med andre gir meg motivasjon til å lære. Uten noen å spørre om hvor vi skulle møte opp, og hvordan de tolket arbeidskravet, følte jeg meg ikke så synlig på studiet, og prestasjonen min var ikke like viktige. Jeg fikk mye tid til å tenke på de som virkelige er ensomme, og bestemte meg for at dette er noe jeg ville ta for meg i bacheloroppgaven min.

Jeg har valgt å ta for meg ensomhet og utenforskap. Begrepene er tett knyttet til hverandre. Å være utenfor kan resultere i opplevelsen av å være ensom, og å være ensom kan gjøre at du blir enda mer utenfor. Ensomhet er en av de store sosiale utfordringer knyttet til livskvalitet og folkehelse vi har i den vestlige verden (referanse). I England er problematikken tatt så på alvor at de har fått en «minister of loneliness» (The UK Government, 2021). Vi har ikke gått så langt til verks i Norge, men problematikken er satt lys på av politikere, akademikere og den alminnelige nordmann (Barstad, 2021). Vi leser skrekkeksempler der eldre har ligget døde i leiligheten sin over lengre tid, uten at noen har lagt merke til det.

For å belyse temaene i oppgaven, har jeg valgt å trekke frem tre tiltak som allerede eksisterer i Norge. Jeg vil presentere disse kort, og trekke de inn i drøftedelen min. Begrepet ensomhet vil jeg gå nøye inn på, og drøfte hvorvidt det er et problem i dag. Jeg ser kritisk på dagens ensomhetsproblem, og diskuterer i lys av tallene fra SSB-, union-, og SHOT-undersøkelsen. Ensomhet blant unge er noe jeg vil fokusere ekstra på, både fordi dette er et voksende problem i samfunnet, og fordi det er de unge som er fremtiden. Jeg viser så til tiltak som allerede eksisterer, som jeg har benyttet meg av eller hørt om, som er eksempler på tiltak som kan forhindre ensomhet og utenforskap. Jeg vil deretter ta for meg hvordan man kan videreutvikle disse tiltakene, og se på hvordan dette kan være en del av det fremtidige forebyggende arbeidet.

Ensomhet er gjerne noe vi har tenkt i sammenheng med den eldre befolkningen. Ensomheten kan treffe hele befolkningen, i alle epoker i livet, og er en voksende utfordring i dagens

samfunn, spesielt blant de yngre. Koronapandemien viste oss dette enda tydeligere. I en undersøkelse utført av SSB i 2020 ble det målt at 11% av befolkningen følte seg ensomme, til sammenligning med 2012 var den samme målingen på 7%. Det er hos de unge økningen har vært høyest de siste 10-20 årene (Barstad, 2021). Tallene på unge og ensomhet er skremmende. Røde kors bestilte en undersøkelse fra union som viser at 70 prosent av ungdommer mellom 16-19 år ofte, eller av og til, føler seg ensomme (Hølaas, Laupstad, Sigurjonsdottir, & Aagesen, 2021). Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHOT) utføres normalt hvert fjerde år, men på grunna av korona ble det utført en ekstraundersøkelse i 2021. 54 prosent av studentene meldte om at de ofte eller svært ofte savner noen å være med, føler seg utenfor eller isolert. Til sammenligning var dette tallet i 2018 på 30 prosent. Tallene var altså høye før koronapandemien, men det viser en tydelig økning av ensomhet blant de unge (Barstad, 2021). Ensomheten blir kartlagt gjennom tre spørsmål, og det er hele en av seks som svarer «svært ofte» eller «ofte» på alle tre spørsmålene. Tallet var på en av ti i 2018. Både tallene fra 2018 og 2021 er høye, og viser at ensomhet blant studenter har vært et problem over tid (Studenthelse, 2021). I denne oppgaven har jeg derfor valgt å sette søkelys på ensomhet blant ungdommer og studenter mellom 15-25 år.

Det *sosiale* er et viktig aspekt ved problemene en sosialarbeider møter. Ensomhet er opplevelsen av å ha mangelfull sosial kontakt kvantitativt eller kvalitativt (Perlman & Peplau, 1981). Det er derfor en kobling mellom ensomhet og sosialt arbeid, både som fag og profesjon. Sosialt arbeid som fag tar for seg problemer mellom individ og samfunn. (Berg, Ellingsen, Levin, & Kleppe, 2015). Som sosialarbeider møter man forskjellige mennesker, i forskjellige stadier i livet, og det er høyst sannsynlig å møte mennesker som opplever ensomhet, eller det å ha falt utenfor samfunnet, i forbindelse med arbeidet man utfører. Å havne utenfor kan fort resultere i følelsen av å være ensom. Jeg har valgt å ta for meg relasjonell velferd som hovedteori. Relasjonell velferd setter fokus på relasjoner, noe vi har hatt mye om på studiet. Ideene som ligger bak relasjonell velferd er å tenke på nye måter vi kan hjelpe de som trenger det: at vi kan koble på flere instanser, endre de tidligere låste relasjonene til relasjoner som bidrar til hjelp. I tillegg tar teorien for seg hvordan vi kan skape tiltak sammen med de som har behov for hjelpen. På bakgrunn av dette har jeg valgt å ta for meg temaene ensomhet og utenforskap i lys av teori om relasjonell velferd.

1.1 Problemstilling

Hvordan kan en relasjonell tilnærming bidra til å forebygge ensomhet og utenforskap hos ungdom og unge voksne?

1.2 Oppgavens struktur

I kapittel to vil jeg gå inn på hvordan jeg har funnet frem til litteraturen jeg har brukt i oppgaven. Deretter, i kapittel tre vil jeg presentere litteraturen jeg bruker i oppgaven min. Jeg trekker frem begrepene som er sentrale i oppgaven min, og presenterer teorien jeg vil bruke. I tillegg beskriver jeg de tre tiltakene jeg har valgt å ta for meg. I diskusjonsdelen, altså kapittel fire vil jeg se nærmere på tiltakene, i lys av teori om relasjonell velferd. Jeg tar også for meg begrepet ensomhet, og drøfter hvorvidt det er et problem i dag. I avslutningen luftet jeg egne tanker og trekker en konklusjon på spørsmålene stilt i oppgaven.

2.0 Metode

I denne bacheloroppgaven bruker jeg metoden litteratursøk for å innhente data. Det vil si at dataen i oppgaven er basert på allerede eksisterende litteratur. Under en slik prosess innhentes mye informasjon i starten. Kildene må så gjennomgå en prosess for å sjekke hvorvidt de er brukbare. Deretter må oppgavens relevans vurderes. I tillegg må det sjekkes om kilden er pålitelig (Dalland, 2017).

2.1 Databaser og søkeprosess

For å finne frem til informasjonen jeg trengte til denne oppgaven har jeg tatt i bruk Google scholar, Google søkemotor, Idunn og Oria. Jeg har brukt søkeordene ensomhet, forebygging, loneliness, utenforskap, fellesskap, relational welfare, fritidsklubb.

Ved å søke på ensomhet, fikk jeg først opp mange treff, som handlet om ensomhet blant eldre. Det var ikke like relevant for min oppgave. Jeg avgrenset ved å huke av ved temaene ungdom, social, mental health, psykisk helse, social sciences, belonging, criminology. Jeg fortsatte samme søket ved å avgrense til både etter 2021 og etter 2018, for å finne ny forskning på temaet.

I tillegg til å bruke søkemotorer har jeg funnet frem til Hilary cottam sin bok «Radical help», som er veldig sentral i oppgaven min. Jeg har i tillegg tatt i bruk pensumlitteratur fra tidligere

år: Sosialt arbeid – en grunnbok, og Velferdsstaten i endring. For å supplere dette valgte jeg å søke på relational welfare i søkemotoren Idunn, hvor jeg fant frem til et tidligere arbeid av Hilary Cottam. Dette ga meg verktøy til å presentere teorien om relasjonell velferd på en mer kortfattet og systematisk måte.

Mye av litteraturen jeg har funnet har vært relevant, og aktivt blitt brukt i oppgaven. Under søkeprosessen kom jeg inn på artikler om fritidsklubber, som åpnet opp for nye diskusjoner i oppgaven. Dette ble da tilføyet som et av tiltakene. Det åpnet også opp for å finne mye ny litteratur om hvem som bruker fritidsklubber og ikke. Dette ga holdepunkter til å drøfte fritidsklubb som tiltak.

2.2 Svakheter ved oppgaven

Ved å velge tiltak som jeg selv har benyttet meg av, starter jeg ikke med blanke ark. Forforståelsen min var preget av dette. Jeg hadde spesielt et positivt syn på tiltakene «kultursenteret ISAK» og «Drivhuset», som jeg benyttet meg mye av forrige halvår. Drivhuset er et veldig nytt tiltak, og er dermed ikke skrevet så mye om. Det var også vanskelig å finne litteratur som beskrev kultursenteret ISAK. Jeg supplerte da med en mastergradsoppgave i musikkvitenskap hvor en ansatt på kultursenteret ISAK ble intervjuet angående deres musikalske praksis.

Jeg fant ingen forskning av effekten på tiltakene i forhold til ensomhet eller utenforskap. Konklusjonene jeg trekker er dermed svake, i og med at det ikke er nok faglig grunnlag til å trekke en konklusjon. Bacheloroppgaven min kan da heller sees på som en inspirasjon til å forske mer på betydning av relasjoner i forebyggende arbeid mot ensomhet.

I tillegg er det svakheter ved å i hovedsak bruke en teori som er utformet i Storbritannia. Det er lite forsket på i Norge, selv om det ser ut til å endre seg i tiden fremover. For eksempel ved at det er et emne på NTNU som heter relasjonell velferd og livskvalitet.

3.0 Sentrale temaer – teori, litteratur og aktuelle tiltak

3.1 Hva er forebygging?

Lov om sosiale tjenester skal bidra til å «forebygge sosiale problemer» jf. Sosialtjenesteloven §1. Forebygging for barn og unge handler i hovedsak for å legge til rette for et godt oppvekstmiljø for alle (Regjeringen, 2013).

Forebyggende helsearbeid i et sykdomsperspektiv handler enten om å forhindre sykdom (primær forebygging), hindre at sykdom utvikler seg videre (sekundær forebygging) eller minske følgene av en sykdom (tertiær forebygging). Strategier for forebygging kan enten forme seg ved å ha en «høyrisikostrategi» eller en «massestrategi». Det vil enten si å ta utgangspunkt i å forebygge for de som har høyest risiko, eller å forebygge tiltak som treffer hele befolkningen (Mæland, 2014). Forebygging kan også deles inn i tre nivåer, som skiller mellom universell, selektiv og indisert forebygging. *Universell forebygging* retter seg mot befolkningsgrupper (Regjeringen, 2013). For eksempel slik som forebyggende tiltak for alle unge mellom 15-25 år. *Selektiv forebygging* retter seg mot spesifikke grupper med forhøyet risiko enn resten i deres befolkningsgruppe. *Indisert forebygging* retter seg mot individer med høy risiko. Dette kan for eksempel være ungdom som har en begynnende rusproblematikk (Regjeringen, 2013).

Forebygging blir til fordel for behandling ofte nedprioritert. Dette kan både skyldes at gevinsten ikke kan måles, ved at forebyggende arbeid nettopp skal forebygge, og det er vanskelig å måle oppnåelsen av at noe «ikke inntreffer». I tillegg har forebyggende tiltak et langtidsperspektiv, og taper gjerne kampen mot tiltak som gir gevinst her og nå (Mæland, 2014).

3.2 Forebyggende tiltak for ungdom og unge voksne

I denne oppgaven har jeg valgt ut tre forskjellige tiltak, som på noen måte likner på hverandre, og andre ikke. Jeg har tatt med et tiltak som er nasjonalt dekkende, altså at vi finner tiltaket i store deler av landet: fritidsklubber. Jeg har også valgt å ta for meg et mer spisset tilbud for ungdom i aldersgruppen 16-25, som fokuserer på kunst og kultur: kultursenteret ISAK. Dette tilbudet er kun i Trondheim. Jeg har også tatt for meg et prøveprosjekt for studenter, som også kun er i Trondheim. Alle tiltakene er primærforebyggende, og retter seg mot befolkningsgrupper. De er altså universelle forebyggingstiltak. De retter seg inn mot forskjellige aldersgrupper, og brukergruppene krysser hverandre. De eldste som benytter seg av fritidsklubber kan også benytte seg av kultursenteret ISAK, og de yngste studentene kan også benytte seg av kultursenteret ISAK.

Fritidsklubber har en lang historie i Norge. Den første fritidsklubben i Norge ble etablert på Hammersborg i Oslo i 1953 (Barne- og likestillingsdepartementet, 2009). Tradisjonelt har fritidsklubber vært et sted der ungdom kan møte jevnaldrende under oppsyn av voksne (Seland, Andersen, & Eriksen, 2021). De sosialpolitiske begrunnelsene for fritidstilbud er

blant annet å ha et fristed for ungdom, som gjør det lettere å holde seg unna miljøer som er preget av kriminalitet og rus. I tillegg har det vært et sosialpolitisk mål å forebygge for de «utsatte ungdommene», ved å ha gode voksenpersoner til stede i en ikke-autoritær rolle. Det er også tenkt at det er positivt at disse ungdommene inkluderes i et fellesskap (Barne- og likestillingsdepartementet, 2009).

Kultursenteret ISAK er et kulturtilbud for unge mellom 16 til 25 i Trondheim. De tilbyr utleie av lokaler, kompetanse, utstyr og alt det ungdom trenger for å realisere sine kunst-prosjekter; store eller små. Ungdommene kan låne lokaler gratis, dersom arrangementet ikke er kommersielt. Det vil si at musikere kan ha konserter, kunstnerne kan utstille det de har laget og danserne kan ha fremvisninger. ISAK har veiledere på alle disse områdene: kunst, musikk, drama og dans. De har åpent på hverdager fra 09:00 – 21:30 (Kultursenteret ISAK). Dersom det er ledige rom, er ungdommene frie til å booke seg inn og være der innenfor åpningstiden. I tillegg arrangerer de konserter, kurs, dansegrupper, teater, workshop og mye mer. I første etasje er det også en kafè som er åpen for alle, med ekstra hyggelige priser til de yngre.

Drivhuset i Trondheim er et svar på de dramatiske tallene fra studentenes trivselsundersøkelse. Regjeringen delte ut 40 millioner kroner til studentsamskipnadene for å forbedre tilbudene til studenter under pandemien. Det er studenter selv som står bak utformingen av tilbudet. Gründerne bak kafé-prosjektet forteller at kafeen skal servere sunn og god mat, som er gratis. I tillegg skal de ha forskjellige arrangementer, og invitere studenter som driver med kunst til å stille ut og selge det de lager (Pevik, 2021). Det blir påpekt at en av grunnene til at Drivhuset har blitt så populært er at de har sett på erfaringer fra et prosjekt som heter «in my experience» (IME), hvor nærmere 500 studenter har delt sine historier. IME henter inn informasjon om hva studenter selv mener gjør at de har det bra, mestrer trives og opplever mening (Inmyexperience). En av studentambassadørene for prosjektet, Henrik Vanvik-Hovstein sier at de «ønsker å fortelle, heller enn å telle» (Hovstein-Vanvik, 2022). Under opplæringen av de ansatte ved Drivhuset har de sett på disse historiene, og reflektert rundt de for å møte de som kommer innom på en best mulig måte (Sit, 2021).

3.3 Hva er ensomhet?

Ensomhet er selve følelsen av å føle seg alene. Den er subjektiv, og ikke synonym med det å være alene. Det å være alene, slik som å bo alene, behøver ikke å bety at man er ensom, selv om rapportering av ensomhet er noe hyppigere hos de som bor alene. Å føle seg ensom

trenger ikke å bety at man er isolert sosialt, men følelsen oppstår gjerne hos dem som ikke har nok ønsket sosial kontakt (Bakken, 2020). Ensomhet kan defineres som:

Den ubehagelige følelsen som oppstår når en person har mangelfull sosial kontakt enten kvalitativt eller kvantitativt (Perlman & Peplau, 1981).

Selve følelsen kan oppstå hos de fleste av oss, og vil hos mange ikke gi noen konsekvenser (Cotterell, Buffel, & Phillipson, 2018). Det som er farlig, er å føle seg ensom over tid. Det skilles også mellom sosial isolasjon, og det å føle seg ensom. Følelsen kan også oppstå når man er med andre, dersom man for eksempel føler at relasjonene ikke er sterke nok, eller at de andre ikke deler interesser eller tanker med deg. (referanse)

3.4 Hva er utenforskap?

Utenforskap er noe som henger tett sammen med begrepet ensomhet. Det å være utenfor kan resultere i følelsen av å være ensom. Utenforskap brukes i den sammenheng at man er ute av jobb, skole eller andre aktiviteter, men kan også brukes i sammenheng med å være utenfor det fellesskapet man er i. For eksempel ved at man ikke er med i et fellesskap på skolen man går på, eller på arbeidsplassen sin. Utenforskap kan også brukes i gruppesammenheng. Altså at en hel gruppe er utenfor samfunnet, der de ikke har kulturell, sosial eller språklig tilknytning til samfunnet ellers (Tjora, 2021).

Motsatsen til utenforskap er fellesskap. Det er godt å være en del av et fellesskap, og folk søker gjerne etter å være en del av et fellesskap. Fellesskap henger sammen med identitet, og tilhørighet. Vi har et fellesskap i familien, et fellesskap med vennegjengen på skolen og et fellesskap på arbeidsplassen. I tillegg har vi fellesskap forbundet med hobbyer. Fellesskap rundt å elske metall musikk for eksempel. Eller så har vi kanskje et fellesskap rundt gleden av å samle på frimerker. Fellesskapet rundt det å tilhøre en religion, ellet er livssyn har vi også. For mange er det viktig å være en del av et fellesskap. Å skape arenaer for fellesskap sees på som en av de viktigste virkemidlene til å forebygge ensomhet. Det er viktig å danne aktive lokalmiljøer, og fremme deltagelse i aktiviteter blant befolkningen (Helsedirektoratet, 2022). Det er også viktig at tilbudene er like tilgjengelige for hele befolkningen. SSB sin rapport om ensomhet viser at de som er mest utsatt for ensomhet er de husholdningene som har vanskelig for å få endene til å møte (Barstad, 2021).

3.5 Brukermedvirkning

Fellesnevnerne for tilbudene «kultursenteret ISAK» og «Drivhuset» er at de formes av de som bruker det. Det er også slike eksempler Cottam trekker frem i sin bok. Det er de som trenger hjelpen, som vet hvilken hjelp de trenger. Brukermedvirkning har vært nevnt i sammenheng med helse- og sosial sektor i lang tid. Det har blitt forankret i lovverket som sosialarbeidere følger. I lov om sosiale tjenester heter det: «Tjenestetilbudet skal så langt som mulig utformes i samarbeid med tjenestemottaker. Det skal legges stor vekt på hva vedkommende mener.» (§42). Forankringen legger til rette for at relasjonell velferd kan fungere i praksis. Begrepet brukermedvirkning legger vekt på at *brukere* skal medvirke og ha innflytelse i sin egen sak (Ellingsen & Skjefstad, 2015).

3.6 Hilary Cottam og «relational welfare»

Hilary Cottam adresserer at velferdssystemet som ble utformet på 40-50 tallet ikke var designet for dagens sosiale problemer. Dagens problemer er komplekse, og kan ikke løses med standardiserte modeller, og byråkrati. Målene i dag bør være at folk skal leve gode liv (Cottam, 2018). Da vi tidligere ikke fikk dekket alle våre behov, som å skaffe seg nok mat, ha en tilstrekkelig fysisk helse, var kanskje ikke målet om å leve «gode liv» like viktig. Energien ble brukt på å dekke elementære behov.

I boken «Radical help» presenterer Cottam flere prosjekter hun har satt i gang i England. Prosjektene har hatt fokus på relasjonsbygging og å forstå hva slags hjelp det er folk faktisk trenger. I Swindon i England, en by som er kjent for å være «røff», bestemmer Cottam seg for å sette inn et team som skal leie sitt eget sted i ett av de belastede områdene. Der skal de bli kjent med familier som har komplekse problemer, og være tilgjengelige for familiene. I denne forbindelse blir de kjent med en dame, som de i boken kaller for «Ella». De finner ut at det er ufattelig mange instanser inne for å hjelpe familien hennes. De som har kjennskap til familien, har ikke tro på forandring. Muligens til enda mer fortvilelse finner de ut av hvor lite tid de som er inne for å hjelpe bruker på å bli kjent med Ella. Tilnærmingen til Cottam og teamet er derimot helt annerledes. De setter i gang en intervjuopprosess, hvor Ella får intervju aktuelle kandidater til å hjelpe med å få livet hennes på plass. Etter at teamet er valgt ut: blant annet en sosialarbeider og en politibetjent, får de utdelt et budsjett som familien selv bestemmer hva skal brukes på. Alle tiltak som blir utførte, er etter initiativ fra familien. Slik ble tiltakene utformet. Det tok to år, men forandringen var stor i Ella sin familie (Cottam, 2018).

Ifølge Cottam må tiltakene utformes av de som bruker det, i samarbeid med de som tilbyr hjelpen. Dette avhenger av gode relasjoner mellom disse, og det første arbeidet som blir gjort er derfor å danne gode relasjoner mellom de som hjelper, og de som mottar hjelpen. Videre kan de som trenger hjelp virkelig uttrykke hva de trenger hjelp med, og hva deres mål og ønsker i livet er. For å ha mulighetene til å danne disse relasjonene er de som jobber avhengige av at tiden blir distribuert annerledes. Relasjonsbygging tar tid, og denne tiden må stjeles fra andre arbeidsoppgaver. For å klare dette, er vi nødt til å ta i bruk teknologien vi allerede har til å lage systemer som kutter ned på tidsbruken til rapporteringen, og andre formelle oppgaver. Cottam bryter det ned til fem prinsipper for at Relasjonell velferd skal fungere:

1. Å ta tak i de grunnleggende årsakene - slik som sosial og økonomisk ulikhet.
2. Utforme en utviklende tilnærming.
3. Ha et relasjonelt fokus - i stedet for et infrastrukturelt fokus. I stedet for å fokusere på å bygge nye moderne fritidsklubber, eller bygge verdens beste barnevern, bør målet være at alle barn og unge skal få bedre liv.
4. Så og mestre alternative modeller – det er behov for å endre forholdet mellom stat og borger. Økonomien må distribueres til innovative prosjekter der borgerne, de som trenger hjelpen, er med på å styre. Den økonomiske støtten som gis til innovative prosjekter må også være vedvarende, slik at tiltakene kan utvikle seg.
5. Tilrettelegge for dialog – i politikken må det være åpent for å snakke på en annen måte, og skape mulighetene for å virkelig tenke nytt (Cottam, 2011).

4.0 Drøfting

4.1 Tabu å være ensom?

Det er påstått at ensomhet er vårt siste tabu. Brita Nilsson, forsker ved Oslomet antydte dette i et intervju gjort av Hege Fagerheim (2004), hvor hun sier at «... Flere mennesker i dag opplever ensomhet som flaut å snakke om, kanskje egentlig vårt siste tabu.». Det er flere leserinnlegg om folk som innrømmer at de er ensomme og forteller om skammen rundt det å være ensom.

Det er spesielt blant unge at tallene er høye. Dette kan tenkes å ha sammenheng med den enorme innflytelsen sosiale medier har i hverdagen deres. Det ligger en sterk forventning i

samfunnet om ikke bare å ha mange venner, men venner nok til å legge ut et bilde nesten hver dag, av at man koser seg med venner.

Studenter er en gruppe som rapporterte om tretti prosent ensomhet før pandemien, og femti prosent ensomhet under pandemien. Dette kan også ha med forventninger å gjøre. Studietiden er en tid hvor det forventes at man skal ha det gøy hele tiden og møte mange nye venner. Terskelen for å ha fått det til sosialt er dermed veldig høy. I tillegg er det flere nye utfordringer som oppstår hos studenter. Det er kanskje første gang de flytter hjemmefra. Det er mange som ikke har en klassefølelse i en gruppe på 100 personer, som kun møter hverandre tre dager i uka. Det er flere studenter som ikke har noen å være med. Den forventningen som ligger der, gjør at følelsen hos de som er ensomme blir så forsterket. Dermed er det en fare for at flere blir utsatt for den «farlige» ensomheten.

I en undersøkelse fra 2019, publisert av FHI om livskvalitet, kommer det frem at den aldersgruppen som rapporterer minst ensomhet er gruppen 65-74. Noe høyere er det for gruppen 75+, men det er fortsatt lave tall sammenlignet med den yngre aldersgruppen. Det viser seg faktisk at pensjonister er aktive, og ikke sosialt isolerte, som flere kunne antatt. Det påpekes at dette kan ha sammenheng med at undersøkelsene er digitale, og at tallene derfor ikke er så representative (Nes, et al., 2019). En annen mulig forklaring er at mine antagelser om at forventninger også påvirker den subjektive følelsen av ensomhet stemmer.

4.2 Er ensomhet et problem?

Koronakrisen satte lys på ensomhet, kanskje har det blitt litt mer lov å si at man er ensom? Tallene viser tydelig en økning av ensomhet blant befolkningen, spesielt blant de unge under korona. Under pandemien hadde vi en slags kollektiv forståelse og solidaritet angående det å være ensom. Flere studenter slet med å sitte hjemme og følge med på undervisningen. De fikk ikke den jevnlige kontakten med medstudenter, og det ble vanskeligere å skaffe nye relasjoner. For de som allerede var ensomme, var muligens dette et pusterom, ved at de hadde en forklaring på hvorfor de var ensomme. I et intervju gjort av NRK sier Oda:

– Jeg føler det nesten har blitt mer sosialt akseptert å være ensom under pandemien (Malmo, 2021).

Internasjonale og norske studier viser at ensomhet ikke har vært et veldig økende problem de siste 20 årene, bortsett fra hos de unge. Som nevnt er det heller ikke mye forskning på ensomhet i Norge perioden 2012-2020. Det er derfor vanskelig å skille ut funnene fra det som

er knyttet opp mot koronapandemien, og det som er knyttet opp mot Norge i normal tilstand (Barstad, 2021).

Et problem med forskningen på ensomhet er som nevnt at ensomhet er et tabubelagt tema, og følelsen av ensomhet er subjektiv. Det vil dermed si at det er en sjanse for at flere ikke innrømmer for seg selv at de er ensomme. Igjen vil man da kunne stille spørsmålet, om det er slik at noen ikke opplever seg selv som ensomme, er det et problem? I denne oppgaven skal vi ikke gå videre inn på disse spørsmålene. De er trukket frem i oppgaven for å ha en diskusjon rundt temaet ensomhet, og for å aktualisere temaet.

I forrige avsnitt drøftet jeg resultater i spørreundersøkelser om ensomhet, og så på hvorvidt faktorer spiller inn på følelsen av ensomhet. Bakgrunnen for svarene vil derfor ikke påvirke viktigheten av funnene av ensomhet. Den subjektive følelsen av ensomhet kan være farlig, selv om den påvirkes av ytre faktorer, slik som forventninger. I alderen 15-25 år er det viktig å ha gode støttespillere. Det er en periode der man er ekstra sårbar, og mange ting endrer seg drastisk i forhold til tidligere faser. Tallene som kommer frem av SHOT-undersøkelsen, og Røde kors sin bestilte undersøkelse er derfor å anse som viktige å ta tak i, uavhengig om det er på bakgrunn av koronapandemien eller ikke.

4.3 Tiltakene

4.3.1 Fritidsklubber

Forskning har vist at det er flere barn av lav- inntekts- og familier med lavt utdanningsnivå som bruker fritidsklubbene (Øia, 2009) i (Seland, 2020). Barn fra foreldre med lav inntekt og/eller lav utdanning, samt barn av innvandrere foreldre viser seg å være mindre representert i bruk av organiserte idretter (Seland, Persson, & Eriksen, Barn og unges fritid i et kjønns- og likestillingsperspektiv, 2019). Fritidsklubb som tiltak er dermed ikke nødvendigvis det beste forebyggings tiltaket slik som det står i dag. Problematikken med utenforskap er fortsatt gjeldende i form av at det kan arte seg i at minoritetsgrupper og majoritetsgrupper ikke benytter seg av samme type tilbud.

Dersom tiltaket er på en slik måte at de med minst ressurser bruker tiltaket, kan det bidra til marginalisering. Det er flere familier med god økonomi som benytter seg av organisert idrett, som vil si at de med lavere økonomi til en viss grad blir holdt mer utenfor sosialiseringarenaer til de ungdommene med flere ressurser. Forebyggende tiltak mot utenforskap og ensomhet bør bidra til å utvide nettverket til de som deltar på en positiv måte.

Det er vist i en studie gjort av Mahoney og Stattin (2000) at ungdom som deltar i organisert fritidstilbud, slik som idrett eller musikk, er mindre involverte i «antisocial» aktiviteter, slik som kriminalitet, bruk av rusmidler, lovbrudd og liknende. I motsetning var det mer type «antisocial» atferd hos de som brukte fritidsklubbene. Det er dermed muligheter for å si at det er behov for nye måter å tenke på. Det er viktig å påpeke at jeg i denne oppgaven ikke kobler bruk av fritidsklubb som en årsak til kriminalitet og uønsket atferd. Derimot er studien trukket frem for å vise at fritidsklubb alene ikke nødvendigvis kan forebygge utenforskap. Uten å se på grunn-problematikken, slik som hvordan økonomiske forskjeller påvirker ungdommers mulighet til å delta på andre aktiviteter, vil det fortsette å være en overrepresentasjon av unge fra familier med lav inntekt. Studien fra SSB viser at de med lav økonomi oppleve mer ensomhet. I tillegg viser studien at det er en høy andel ensomme blant de arbeidsledige (Barstad, 2021) Forebyggende arbeid mot utenforskap og ensom blant unge bør derfor ta til seg oppgaven med å utjevne forskjeller.

Den sosialpolitiske begrunnelsen for å ha fritidsklubber har lagt vekt på at det skal være en arena som holder ungdom unna fristelsen til å oppsøke steder eller miljøer som involverer rusmidler og kriminalitet (Barne- og likestillingsdepartementet, 2009). I lys av den relasjonelle velferds-teorien til Hilary Cottam (2018) vil dette være å sette en feil målsetting. Ved å ha en målsetting som fokuserer på å regne «risikofaktorer», og sette inn tiltak deretter, fjerner vi ungdommenes ønsker og mål i forebyggingsarbeidet. Ved å gjøre om målet til et ønske om å skape best mulig liv for de unge, vil ungdommenes beste komme i fokus. Det er viktig å se på problemene, og ikke symptomene. Ser vi på symptomene på at ungdom sliter, slik som rusmisbruk og kriminalitet kan vi bli stående fast. Går vi inn på problemet til ungdommen, slik de selv definerer det vil vi kunne se andre resultater. I tillegg poengterer Cottam (2018) at mye av problemet med hjelpen som gis til ungdom i dag, er at det kun er de som er i risikozonen som får hjelp.

Uten å møte ungdommen, eller å danne tilbud ut ifra ungdommens ønsker kan vi ende opp med å glippe i å skape den hjelpen de trenger. Dersom Ole har et sterkt ønske om å bli bilmekaniker når han går på ungdomsskolen, men er så lei seg fordi han aldri har hatt en far til stede som har lært han om bil. Hvem skal hjelpe han med å utvikle seg? Hjelper det å ha et tiltak som fokuserer på at han skal holde seg unna rusmidler og kriminalitet? Vi vet heller ikke om Ole har et sterkt ønske om å delta i et organisert fritidstilbud, og at det er økonomien til familien som holder tilbake. Det er kun ved dialog med akkurat den ungdommen at vi kan finne ut av dens mål og ønsker. Dette er vanskelig å få til uten at det er nok voksenpersoner til

stede for å danne tillit og gode relasjoner med ungdommene. De gode relasjonene dannes ved tilstedeværelse, tilgjengelighet og tillit. I tillegg må de ha ressurser, og mulighetene til å realisere ønskene til ungdommene, innenfor rimelighetens grenser så klart. Cottam tok tak i nettopp disse problemstillingene, og satte seg ned med ungdommer og lederne av de lokale tiltakene. De snakket om erfaringene deres fra å observere nærområdet, og delte hva de hadde lest, som for eksempel at det er en korrelasjon mellom å delta på fritidsklubb og negativ effekt senere i livet. Etter å ha sett filmer om hva en god ungdomstid er, kom de frem til at fellesnevneren i filmene var at de var koblet opp mot den bredere verden. De tok dermed kontakt med flere bedrifter og spurte om de var interessert i å gi en ungdom erfaring. Nesten alle sa ja med glede. Et venninnepar fikk øye på at det var et hotell som tilbydde erfaring, og prøvde det ut. De endte opp med å få et godt forhold til hotellsjefen, og fikk henne som et forbilde. Forandringen hos ungdommene var så merkbar at moren til hun ene tok kontakt med prosjektet, og ville bidra (Cottam, 2018).

Fritidsklubber rundt om i landet har vært rammet av nedleggelse og kutt i bemanning samt økonomi. Òn av fem kommuner står uten en fritidsklubb. Redd barna jobber for å få til en lovfesting av retten til å ha et fritidstilbud (Redd Barna). Ved nedbemanning og kutt er det vanskelig å få til innovasjon og nyskaping. I tillegg blir mulighetene for å danne de gode relasjonene mellom de ansatte og ungdommene borte.

Ungdomstiden er preget av å deles opp i gjenger. Dersom man er ensom, er det ikke alltid det vil hjelpe å bli henvist til den lokale fritidsklubben, hvor følelsen av å være utenfor, og ensom kan bli forsterket ved at de samme folkene er med hverandre på klubben, som på skolen.

4.3.2 Kultursenteret ISAK

Jeg ble selv introdusert for «kultursenteret ISAK» tidlig i studietiden min. Jeg dro dit nesten hver dag etter praksisperioden min for å sy. Der traff jeg flere likesinnede, som var der for å holde på med forskjellig kunst. I tillegg var de ansatte flinke til å se meg, og uttrykte glede da jeg møtte opp. Jeg var også med på kurs som var arrangert av kultursenteret ISAK, hvor jeg møtte enda flere med like interesser som meg. Dette tilbudet ga meg mye mening i hverdagen.

Naustdal (2011) har intervjuet en ansatt på kultursenteret ISAK, som påpeker at ISAK har stor politisk legitimitet, og relativt stor frihet. Han sier også at de er veldig uavhengige av systemet, og at ISAK «er oss selv». Dette mener jeg er en av forutsetningene for at tilbudet fungerer så bra. I tillegg er det en forutsetning for videre arbeid at det blir bevilget penger, og

at det er langsiktige visjoner for tilbudet. Dette er spesielt viktig for kontinuitet i ungdomsarbeidet, og for muligheten til å legge fremtidige planer. I en av de fem prinsippene Cottam presenterer, for at relasjonell velferd skal fungere, er at det må satses på slike tiltak (Cottam, 2011). Det er på denne måten at tilbudene har mulighet til å utvikle seg, og utforme seg etter behovet som er hos brukergruppene.

Kultursenteret ISAK har ingen miljøarbeidere ansatt, men flere av de ansatte har jobbet med ungdommer tidligere, og det er tydelig via intervjuet Naustdal har gjort at de ansatte setter ungdommenes behov i fokus. Det blir sagt at det er utrolig viktig å ta seg tid til å prate med ungdommene. Han sier også at det er viktig å bygge «stein for stein», og at ungdommene er med på denne prosessen, slik at tilbudet blir definert sammen med dem.

«De er med å bestemme hvem som skal spille, organiserer det og tar veldig mye av de tingene der og er med på å forme hvordan ISAK er utad. Men de synes vel at det er veldig ok at styringen av den store klumpen her det må noen ta, både sikkerhetsbiten og å passe på huset i den forstand» -Anders (Naustdal, 2011).

Det er tydelig at brukermedvirkning står sterkt hos kultursenteret ISAK. Dette er en forutsetning for å ha relasjonell velferd i fokus: at tilbudet formes i samspill med de unge.

Kultursenteret ISAK er et godt forebyggende tilbud for de som bruker det. Det er inkluderende tiltak for alle som er interessert i en form for kunst, hvor de blir sett og hørt samt møter andre med like interesser. Dessverre begrenses det til nettopp dette: å ha en interesse for kunst, musikk, drama eller liknende. ISAK har også flere arrangementer, som skal være attraktive for flere typer ungdom og unge voksne. Det kan også tenkes at tiltaket funker, nettopp fordi det tiltrekker seg en type mennesker. Kanskje er det denne typen mennesker som ikke passer inn i de standardiserte miljøene, og har behov for å finne nettverket sitt på tvers av lokale grenser, eller valgt studieretning. I tillegg vil det at tilbudet ikke er alt for populært, gjøre det lettere å bli en del av «ISAK-miljøet». Det er lettere å skape en fellesskapsfølelse i mindre grupper.

4.3.3 Drivhuset – et tilbud for studenter

Tilbudet er laget for og av studenter. Studenter er en gruppe som i koronapandemien opplevde mye ensomhet. Studenter er også en gruppe med lav økonomi, og som nevnt tidligere er dette en faktor som gjør deg ekstra sårbar for ensomhet. Tilbud som er gratis er dermed utrolig viktig for studenter.

Dette viste seg også å være en viktig faktor på Stovner i Oslo, der kostnaden for å være med på fotball viste seg å ha drastiske endringer i oppmøte:

- Vi prøvde en gang å arrangere Futsal-uke som skulle koste 200kr. Da kom det èn. Alt må være helt gratis. Da kommer det 70, sier Hansen Wold (Borgersrud & Sollie, 2021).

Det første av de fem prinsippene for relasjonell velferd er nettopp å ta tak i grunnproblemene, derav økonomisk ulikhet (Cottam, 2018). Å ha gratis tilbud gjør nettopp dette, ved å forhindre at tilbud kun blir for de som har råd til det.

Som nevnt tidligere det sammenheng mellom å ha dårlig økonomi og opplevelsen av ensomhet (Barstad, 2021). En av grunnene til det er ganske selvforklarende: dårlig økonomi gjør at man stenges ute fra flere arenaer, som koster penger. Slik som å delta på organiserte fritidstilbud, eller å bli med på en kafé. En del av det forebyggende arbeidet ligger derfor nettopp i dette: å aktivt jobbe for å utjevne forskjeller.

Drivhuset er også et utrolig godt eksempel på hvordan tiltak blir treffende dersom «brukergruppen» involveres. Studenter er i utgangspunktet en ganske ressurssterk gruppe. Gruppen er stor og inneholder masse forskjellig kompetanse. Det som binder de sammen, er at de aller er studenter. Når studentene jobber sammen om tiltak som forebygger ensomhet er det derfor ingen overraskelse at tiltakene er innovative. I tillegg til at tilbudet er laget av studenter, er de opptatt av hva de andre studentene trenger, og former tiltaket ut ifra tilbakemeldinger de får. Teknologien har også spilt en stor rolle i utformingen, der de har tatt i bruk Inmyexperience som opplæringsmateriale blant de ansatte. Slik som Cottam presenterer i sin teori, er bruk av teknologi i det sosiale arbeidet en god måte å skape innovasjon (Cottam, 2018). Det er en forutsetning at man er opptatt av å forstå brukerens perspektiv for å praktisere brukermedvirkning (Ellingsen & Skjefstad, 2015).

På den andre siden er studentene en sårbar gruppe i en sårbar tid i livet. Mange studenter flytter til andre byer enn der de kommer fra, og har ikke et sikkerhetsnett i form av familie og nære relasjoner. Å skape en arena hvor studentene føler seg frie til å dra til dersom de kjenner seg alene er utrolig godt gjort. Hvorvidt Drivhuset faktisk fungerer etter dette formål, og forebygger ensomhet blant studenter, er vanskelig å svare på. Det er et nytt tilbud, som ikke har fått tid til å utvikle seg til sitt fulle potensiale, og det har heller ikke vært noen «måling» på hvorvidt det har fungert for de som er ensomme. Det de ansatte på Drivhuset derimot kan melde om, er høyt oppmøte, som forhåpentligvis kan tyde på at det tiltrekker seg studenter i forskjellige situasjoner, og bidrar til å forebygge de store ensomhetstallene blant studenter.

Jeg har nå presentert flere tiltak, som kan bidra til å hjelpe de gruppene som er utsatte for ensomhet. Tiltakene har både en her og nå-hjelpfunksjon ved å ha en sosial arena for ungdommer og studenter. I tillegg har det forebyggende effekt frem i tid, ved å være en støtte for ungdom og unge voksne, som er i en sårbar tid. Starten på voksenlivet er definerende for mange, og med lite sosialt samvær, og opplevelse av ensomhet, kan det skape følger for livet ut. Jeg har sett på hvordan ideene bak relasjonell velferd kan bidra til å styrke tilbudet, og hvordan ideene bak også er en stor del av tilbud vi har fra før.

5.0 Avslutning

Jeg mener at det er behov for å tenke annerledes på det forebyggende arbeidet mot ensomhet og utenforskap. Tallene blant de unge har økt, og er skremmende. Det er utrolig viktig å satse på denne gruppen. Tapet av muligheter og potensiale hos de unge er stort. I tillegg vil det koste staten mye å ha folk utenfor jobb (Cottam, 2018). Ved å ta de allerede eksisterende tiltakene, og se på hvordan de kan ha mer brukermedvirkning, mer fokus på relasjoner, samt et fokus på hva som er best for de som bruker tiltakene, kan vi skape tiltak som treffer. Dersom vi redefinerer målsettingen til å handle om hvordan vi kan skape best mulige liv for de unge, mener jeg at fremtiden vil være mer sosialt bærekraftig. Dette er viktige tiltak for at ungdom skal bli sett og hørt. Det kan være med på å forebygge utenforskap nå og senere i livet. Å være utenfor samfunnet, for eksempel å stå uten jobb, øker sannsynligheten for ensomhet. Vi har ikke råd til å ha flere ensomme i samfunnet.

Fritidsklubber er en viktig arena for ungdom. Det er et frirom hvor de kan møte venner. For mange som ikke har plass til å ha venner på besøk, eller har det trøblete hjemme er dette ekstra viktig. For at fritidsklubbene skal kunne leve videre og utvikle seg er det viktig at det satses på. Innovative ideer, slik som prosjektet til Cottam om å gi ungdommer erfaring, er vanskelig å få til dersom man skal kjempe for økonomisk støtte og bemanning på fritidsklubbene. Om det er fritidsklubbene som skal være innovative, eller om det er behov for nye tiltak, er jeg ikke sikker på. Det eneste jeg er sikker på er at vi ikke kommer videre ved å kutte i tilbudene vi allerede har. I hvert fall ikke før vi har alternativer klart først. Dersom et tiltak hjelper ti barn, er det i mine øyne nok til at det skal få bli. Vi kan ikke sette fremtiden til de unge på spill, og risikere at de faller utenfor. Det er en stor bekostning, både for samfunnets økonomi, og for samfunnet i helhet. Det sistnevnte er absolutt det viktigste. I dag har vi muligheten for å tilrettelegge at alle skal få leve sine liv på en best mulig måte.

Fremover håper jeg å se flere tiltak som Drivhuset, som tenker innovativt og setter brukerne i fokus. Innovasjonen kan gjøres med enkle virkemidler. Se på Drivhuset og deres bruk av historier og erfaringer fra studenter for å lære opp de ansatte.

Ved å ta utgangspunkt i tiltakene vi har, og hente inn inspirasjon fra nytenkere slik som Hilary Cottam, kan vi forbedre tilbudet vi allerede har, og muligens skape nye tilbud til de unge. Det er ikke slik at det kan vedtas et tiltak for å styrke nettverket, eller å forhindre ensomhet, og at det dermed løser seg av seg selv. Tiltakene gjør ikke selve jobben med å utvide nettverk, men de kan gjøre det lettere for dem som benytter seg av det. Det er viktig å ha arenaer tilgjengelig, slik at når behovet oppstår, er det noen der.

Litteraturliste

- Bakken, A. (2020). *Ungdata 2020 Nasjonale resultater*. Ungdata.
- Barne- og likestillingsdepartementet. (2009). *Ungdoms fritidsmiljø*. Regjeringen.
- Barstad, A. (2021, Mai 7). *Blir vi stadig mer ensomme?* Hentet fra SSB:
<https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/blir-vi-stadig-mer-ensomme>
- Berg, B., Ellingsen, I. T., Levin, I., & Kleppe, L. C. (2015). Hva er sosialt arbeid? I B. Berg, I. T. Ellingsen, I. Levin, & L. C. Kleppe, *Sosialt arbeid en grunnbok*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Borgersrud, A., & Sollie, R. (2021, September 30). *På gratis fotballskole kom det 70 Stovner-unger. Da prisen var 200 kroner kom bare én*. Hentet fra Dagsavisen:
<https://www.dagsavisen.no/oslo/sport/trikkeligaen/2021/09/30/pa-gratis-fotballskole-kom-det-70-stovner-unger-da-prisen-var-200-kroner-kom-bare-en/>
- Cottam, H. (2011, August 1). Relational welfare. *Soundings: A Journal of Politics and Culture*.
- Cottam, H. (2018). *Radical help: How we can remake the relationships between us and revolutionise the welfare state*. Virago.
- Cotterell, N., Buffel, T., & Phillipson, C. (2018, April 27). Preventing social isolation in older people. *Maturitas 113*.
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Ellingsen, I. T., & Skjefstad, N. S. (2015). Anerkjennelse, myndiggjøring og brukervedvirkning. I I. T. Ellingsen, I. Levin, & L. C. Kleppe, *Sosialt arbeid en grunnbok*. Universitetsforlaget .
- Fagerheim, H. (2004, April 9). *Ensomhet - vårt siste tabu*. Hentet fra Forskning.no:
<https://forskning.no/sosiale-relasjoner-helsetjenester-sykdommer/ensomhet---vart-siste-tabu/1048836>
- FHI. (2015, Mai 11). *Fakta om sosial støtte og ensomhet*. Hentet fra FHI:
<https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykiskelidelser/sosial-stotte-og-ensomhet---faktaar/>
- Helsedirektoratet. (2022, Mars 9). *Folkehelse i et livsløpsperspektiv - Helsedirektoratets innspill til ny folkehelsemelding*. Hentet fra Helsedirektoratet:
<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/folkehelse-i-et-livsløpsperspektiv-helsedirektoratets-innspill-til-ny-folkehelsemelding/rammene-for-folkehelsearbeidet>
- Hovstein-Vanvik, H. (2022, Mars 9). *Erfaringer fra den introvertes tid*. Hentet fra Inmyexperience: <https://www.inmyexperience.no/b/no/1720/erfaringer-fra-den-introvertes-tid>
- Hølaas, I. I., Laupstad, I., Sigurjonsdottir, S., & Aagesen, U. C. (2021). *Røde Kors' PSYKT ENSOM - Om ensomhet blant barn og unge*. Røde kors.

- Inmyexperience. (u.d.). *Mer om IME-prosjektet*. Hentet fra Inmyexperience:
<https://www.inmyexperience.no/no/mer-om-prosjektet>
- Kultursenteret ISAK. (u.d.). *isak.no*. Hentet fra om ISAK: <https://isak.no/om-isak>
- Mahoney, J. L., & Stattin, H. (2000, Mai). Leisure activities and adolescent antisocial behavior: The role of structure and social context. *Journal of Adolescence*.
- Malmo, V. K. (2021, Desember 25). *Oda (22) mener det er for lite fokus på psykisk helse: – Jeg kjenner helt klart på ensomhet*. Hentet fra NRK:
https://www.nrk.no/tromsogfinnmark/oda-_22_-mener-det-er-for-lite-fokus-pa-psykisk-helse_-_jeg-kjenner-helt-klart-pa-ensomhet-1.15783000
- Mæland, J. G. (2014). Forebygging - vakker tanke eller fornuftig handling? . I M. A. Stamsø, *Velferdsstaten i endring - Norsk sosialpolitikk ved starten av et nytt århundre*. Gyldendal akademisk.
- Naustdal, V. (2011, Mai). Musikkproduksjon på ISAK - En studie av ungdoms musikalske praksis ved. Trondheim: NTNU.
- Nes, R. B., Nilsen, T. S., Hauge, L. J., Eilertsen, M., Gustavson, K., Aarø, L. E., & Røysamd, E. (2019). *Livskvalitet i Norge 2019*. Folkehelseinstituttet.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of. I S. Duck, & R. Gilmour, *Personal relationship in disorder*. London: Academic Press.
- Pevik, L. (2021, September 10). *Gaël, Ariadne og Magnus har åpnet Midtbyens ferskeste kafé*. Hentet fra Trondheim by for Adressavisa:
<https://trd.by/aktuelt/2021/09/10/Ga%C3%ABl-Ariadne-og-Magnus-har-%C3%A5pnet-Midtbyens-ferskeste-kaf%C3%A9-24557036.ece>
- Redd Barna. (u.d.). *KREV FRITIDSKLUBB*. Hentet fra Redd barna:
<https://www.reddbarna.no/opprop/krev-fritidsklubb-for-alle/>
- Regjeringen. (2013). *Forebyggende innsats for*. Hentet fra Regjeringen.no:
https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/bld/rundskriv_q16_2013.pdf
- Seland, I. (2020, Februar 27). Hva kjennetegner ungdom som går på norske fritidsklubber og ungdomshus? *Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning*.
- Seland, I., Andersen, P. L., & Eriksen, I. M. (2021). *Fritidsklubber i det lokale folkehelsearbeidet*. Velferdsforskningsinstituttet NOVA.
- Seland, I., Persson, M., & Eriksen, I. M. (2019). *Barn og unges fritid i et kjønns- og likestillingsperspektiv*. Oslomet.
- Sit. (2021, Oktober 28). *Studenttilbud blir best når studenter lager dem*. Hentet fra Sit:
<https://www.sit.no/nyhet/%E2%80%93%E2%80%A6studenttilbud-bli-best-nar-studenter-lager-de>
- Studenthelse. (2021). *Annenhver student sliter psykisk*. Hentet fra Studenthelse:
<https://studenthelse.no/artikkel/26-04-21-annenhver-student-sliter-psykisk>

The UK Government. (2021, 06 17). *Loneliness minister: "It's more important than ever to take action"*. Hentet fra gov.uk: <https://www.gov.uk/government/news/loneliness-minister-its-more-important-than-ever-to-take-action>

Tjora, A. (2021, Februar 23). *Utenforskap*. Hentet fra SNL: <https://snl.no/utenforskap>

WHO. (2014). *THE CASE FOR INVESTING IN PUBLIC HEALTH*. Hentet fra https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/278073/Case-Investing-Public-Health.pdf

