

Marlén Renathe Jacobsen

# Studenters ensomhet: En kvalitativ undersøkelse av tiltak mot ensomhet i studiebyen Trondheim

Masteroppgave i Likestilling og mangfold

Medveileder: Agnes Bolsø

August 2022



Marlén Renathe Jacobsen

**Studenters ensomhet:  
En kvalitativ undersøkelse av tiltak  
mot ensomhet i studiebyen Trondheim**

Masteroppgave i Likestilling og mangfold  
Medveileder: Agnes Bolsø  
August 2022

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Det humanistiske fakultet  
Institutt for tverrfaglige kulturstudier



## Læringsutbytte

En student som har fullført programmet, forventes å ha oppnådd følgende læringsutbytte, definert i kunnskap, ferdigheter og generell kompetanse:

### Kunnskap

Kandidaten har

- avansert kunnskap om det tverrfaglige kjønnsforskningsfeltets sentrale teorier, debatter og kontroverser
- spesialisert innsikt i så vel historiske som samtidige endringsprosesser knyttet til likestilling og mangfold i det norske samfunnet, i lys av internasjonale og globale kontekster
- kunnskap på høyt nivå om hvordan kjønn som sosial og symbolsk kategori kan virke sammen med andre sosiale og symbolske kategorier og fenomener.

### Generell kompetanse

Kandidaten kan

- gjennomføre et selvstendig, avgrenset forsknings- og utredningsarbeid i tråd med gjeldende forskningsetiske normer
- anvende sine kunnskaper og ferdigheter på nye områder i tverrfaglig dialog og samarbeid med andre eksperter
- formidle resultater av eget faglig arbeid muntlig og skriftlig på en selvstendig måte både til eksperter og allmennhet

### Ferdigheter

Kandidaten kan

- identifisere og arbeide selvstendig med praktiske og teoretiske problemer knyttet til likestilling og mangfold i konkrete samfunnsmessige sammenhenger
- vurdere og benytte relevante metoder og teorier for undersøkelse og analyse av kjønn og eventuelt andre sosiale kategorier i spesifikke empiriske problemstillinger på en selvstendig måte
- analysere og forholde seg kritisk til problemstillinger knyttet til forståelser av kjønn, likestilling og mangfold på ulike samfunnsarenaer og derigjennom se og anvende flere tilnæringsmåter

## **Sammendrag**

Masteroppgaven *Studenters ensomhet: En kvalitativ undersøkelse av tiltak mot ensomhet i studiebyen Trondheim* undersøker forståelser av ensomhet og hvordan kjønn tenkes inn i tiltak mot ensomhet. Dette med utgangspunkt i problemstillingen: *Hvordan kan vi forstå tiltak mot ensomhet blant studenter?*. Herunder belyses to forskningsspørsmål som danner grunnlag for analyse i hvert sitt analysekapittel med samme navn: *Hvordan forstår aktørene bak tiltakene ensomhet?* og *Hvordan tenkes kjønn inn i tiltakene?*. I analysekapitlene blir det brukt teorier om ensomhet, kjønn og vennskap. Det hele avsluttes med en diskusjon som tar utgangspunkt i funnene som er blitt gjort.

## Forord

Arbeidet med dette masterprosjektet har vært givende, samtidig som det har vært som en lang bølgedal. Jeg begynte med friskt mot, full av inspirasjon og interesse for mitt valgte tema, studenters ensomhet. Interessen for temaet har vokst seg enda sterkere med tiden, og det å jobbe for at unge skal få bedre helse og et tilbud om gode tiltak har blitt til noe jeg brenner for, ikke minst fordi det største i livet mitt hendte under masterstudiet. Jeg ble nemlig mamma for første gang, og så for andre gang. Alle prioriteringene mine endret seg brått, og studier kom lenger ned på listen. Etter flere år i permisjon med småbarn og litt til, skulle jeg endelig ro i havn masteroppgaven. Så kom covid-19-pandemien og en helt ny hverdag stod for tur. Stengte barnehager og skoler. Økt behov for oss i helsesektoren. Karantene på karantene. Smitte og isolasjon. Omsider åpnet samfunnet igjen, og dermed var det tid for alt fra omgangssyke til barnesykdommer, for ikke å snakke om en ny runde med covid-19. Skulle jeg noen gang bli ferdig med dette prosjektet? Jeg skal innrømme at årene nesten ble kastet inn flere ganger, men underveis var det noen som sa til meg: «Husk at godt nok, er godt nok». Nå som tiden renner ut, har jeg et håp om at det stemmer. Selv om dette ikke ble den oppgaven jeg hadde ambisjoner om å skrive, er jeg stolt over å ha en ferdig oppgave foran meg, og håper den kan komme til nytte for aktører som jobber med tiltak mot ensomhet.

Når det er sagt, er jeg takknemlig for en rekke flotte mennesker, som på hver sin måte har vært med på å forme denne oppgaven. Først av alt, informantene mine, uten dere hadde ikke denne oppgaven blitt til. Dere var hele veien positive og svarte på alt jeg hadde av spørsmål. Tusen takk. Ann Marit Longva i Rådmannens fagstab, takk for at du inspirerte meg til å jobbe med dette temaet, og for hver gang du tok deg tid til en prat over kaffe eller e-post. Agnes Bolsø, som i starten av denne oppgaven var min veileder, og spilte en stor rolle for retningen oppgaven tok. Jeg beundrer deg og din kunnskap, og din veiledning har alltid hjulpet meg på vei. Resten av oppgaven ble dessverre skrevet uten veileder, men jeg rette en stor takk til Priscilla Ringrose, som få dager før innlevering tok seg tid til å lese deler av oppgaven og komme med tilbakemeldinger. Lotte Johanne Sæther, som har svart på mine spørsmål i studiesammenheng, fortjener også en takk. I tillegg til Annika Jahren, min sjelevenn og korrekturleser. Dere har alle vært til stor hjelp! Sist, men ikke minst, vil jeg takke familien min. Tante Renathe og Marius, som villig lånte bort hjemmekontoret sitt, og stilte med kake og kveldsmat. Dyreflokken, Poppy, Lille Venn og Olivine, som har holdt meg med selskap under skrivingen. Daniel, min fyrlykt i stormen, og Odin og Hedda, selve meningen med livet. Nå starter vi på et nytt kapittel i livsboka, sammen.

Marlén Renathe Jacobsen  
Høsten, 2022

# Innholdsfortegnelse

## Læringsutbytte

## Sammendrag

## Forord

<b>1 Innledning</b>	1
1.1 Bakgrunn for oppgaven	1
1.2 Presentasjon av problemstilling	1
1.3 Oppgavens disposisjon	2
1.4 Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse	2
1.4.1 SHoT 2018 og SHoT 2021	3
1.4.2 Begrepsavklaringer i undersøkelsene	3
1.4.3 Sentrale funn	4
1.5 Politikere om ensomhet	5
1.6 Hva sier mediebildet?	6
1.6.1 Trender som påvirker ensomhet	6
1.6.2 «Vær en Jørgen»	7
1.6.3 Studenter er ikke «sykt ensomme»	7
1.6.4 En folke-epidemi	7
<b>2 Tiltak mot ensomhet</b>	8
2.1 Fadderordningen	8
2.2 En Psykt Vanlig Uke	9
2.3 Ensom?	9
<b>3 Teoretiske perspektiver</b>	9
3.1 Hva er ensomhet?	9
3.2 Forståelser av kjønn	10
3.2.1 Å gjøre kjønn	10
3.2.2 Biologisk, psykologisk og sosialt kjønn	10
3.2.3 Identitet	11
3.3 Ensomhet og kjønn	11
3.4 Teori om dype vennskap	11
<b>4 Metode</b>	12
4.1 Kvalitativ metode	12
4.2 Utvalg	12
4.3 Innsamling av materiale	12
4.4 Analysearbeid	13
4.5 Ethiske vurderinger	13
<b>5 Hvordan forstår aktørene bak tiltakene ensomhet?</b>	13
5.1 «Ingen bryr seg, liksom»	13
5.2 Å være alene	16
5.3 «Sosial støtte er det motsatte av ensomhet»	17
5.4 Former for ensomhet	19
5.5 Oppsummerende konklusjon	21
<b>6 Hvordan tenkes kjønn inn i tiltakene?</b>	23
6.1 «Lag rom for alle»	23
6.6.1 «Alle studenter er jo alle kjønn»	26
6.2 Gutter kontra jenter	26
6.3 Oppsummerende konklusjon	27



<b>7 Avsluttende diskusjon</b>	28
7.1 Flere møteplasser	28
7.2 Mer kunnskap om ensomhet	29
7.3 Å se den som sitter alene	29
7.4 Dype vennskap	30
<b>Referanseliste</b>	
<b>Vedlegg 1: Samtykkeskjema</b>	
<b>Vedlegg 2: Intervjuguide</b>	

# 1 Innledning

Jeg vil begynne med å fortelle om bakgrunnen for denne masteroppgaven, før jeg presenterer problemstillingen med tilhørende forskningsspørsmål. Deretter redegjør jeg for oppgavens disposisjon, slik at dere lettere kan se gangen i oppgaven. Vi skal så rette blikket mot Studentens- Helse og Trivselsundersøkelse, etterfulgt av hva politikere og mediebildet sier om ensomhet.

## 1.1 Bakgrunn for oppgaven

I slutten av 2018 inviterte NTNU til workshop på Rådhuset i Trondheim. Jeg var tidlig ute og fant meg en plass fremst i lokalet. De andre studentene satte seg tilfeldigvis lenger bak, som resulterte i at jeg ble sittende med de som skulle forelese. Etter noen pinlige samtaler om at jeg ikke representerte kommune eller næringsliv, men var en forvillet masterstudent, kom jeg i snakk med to medlemmer av Rådmannens fagstab. De hadde flere prosjekter på gang, og var interessert i å samarbeide med en student som kunne se nærmere på hva studiebyen kan gjøre for å forebygge ensomhet blant studenter. Dette på bakgrunn av Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse (SHoT), som i 2018 viste at andelen ensomme studenter er økende fra tidligere undersøkelser. Min interesse ble vekket, og jeg begynte å undersøke studenters ensomhet nærmere.

Som student har jeg også egenerfaring når det kommer til temaet. Jeg tok en bachelor i Lillehammer, og opplevde det som en sosial plass å studere, men var samtidig mye alene etter studiedagen. Derfor reiste jeg ofte hjem til Trondheim og nettverket mitt der, og fikk dermed enda mindre nettverk i studiebyen min. Studiene mine fortsatte i Trondheim, hvor Fadderuka ble en sosial pangstart som dabbet av ved studiestart. Det var store forhold på campus og forelesningssalene var som regel fulle av ukjente ansikter. Selv om jeg ser på meg selv som en utadventt person, opplevde jeg det som vanskelig å bli kjent med de andre studentene, og prioriterte nettverket jeg allerede hadde i hjembyen. Heldigvis for meg, tok jeg noen fag med en venn, og vi dannet en kollokviegruppe med studiekameratene hans. Dette førte til læring i fellesskap, sosiale sammenkomster og nye venner.

## 1.2 Presentasjon av problemstilling

I min undersøkelse av studenters ensomhet fant jeg raskt ut at det allerede er iverksatt flere tiltak for å forebygge ensomhet blant studenter. Til tross for dette, viser altså SHoT-undersøkelsene at det blir stadig flere ensomme studenter. Jeg vil derfor undersøke hva det er med forståelsen av ensomhet som gjør at tiltak ikke medfører nedgang i andelen ensomme studenter. Dette med utgangspunkt i følgende problemstilling: *Hvordan kan vi forstå tiltak mot ensomhet blant studenter?*

I tillegg til den overordnede problemstillingen skal jeg belyse to forskningsspørsmål: *Hvordan forstår aktørene bak tiltakene ensomhet?* og *Hvordan tenkes kjønn inn i tiltakene?* Disse spørsmålene danner grunnlag for analyse i hvert sitt analysekapittel med samme navn.

### **1.3 Oppgavens disposisjon**

Dette første kapittelet har presentert bakgrunnen for masteroppgaven, problemstillingen som skal besvares og to forskningsspørsmål som danner grunnlag for analysekapitlene. Videre skal det gjøre rede for Studentens Helse- og Trivselsundersøkelse, før det ser på hva politikere og mediebildet sier om ensomhet.

Kapittel 2: «Tiltak mot ensomhet» presenterer tre forebyggende tiltak mot ensomhet: (1) Fadderordningen, (2) En Psykt Vanlig Uke og (3) Ensom?. Jeg har intervjuet aktører bak disse tiltakene, og intervjuene blir gjenstand for diskusjon gjennom oppgaven.

Kapittel 3: «Teoretiske perspektiver» redegjør for oppgavens teoretiske forankring, herunder finner vi forståelser av ensomhet, kjønn og vennskap. Dette er forståelser som vil bli brukt i analysedelen av oppgaven.

Kapittel 4: «Metode» forteller kort om metoden som er blitt brukt under prosjektet, nemlig kvalitativ metode, og beskriver de metodiske valgene for oppgaven.

Kapittel 5: «Hvordan forstår aktørene bak tiltakene ensomhet?» er det første analysekapitlet og består av fire deler. Kapittelet undersøker hvordan ensomhet blir forstått i tiltakene, blant annet gjennom teorier om ensomhet og vennskap. Det blir avrundet med en oppsummerende konklusjon.

Kapittel 6: «Hvordan tenkes kjønn inn i tiltakene?» handler om hvordan aktørene tenker kjønn inn i tiltak mot ensomhet. Det består av to deler, som ser på ulike hensyn som blir tatt til kjønn i tiltakene, etterfulgt av en oppsummerende konklusjon.

Kapittel 7: «Avsluttende diskusjon» trekker frem mulige tiltak mot ensomhet for fremtiden, med bakgrunn i oppgavens funn og teoretiske forankring. Det hele avsluttes med et dikt om dype vennskap.

### **1.4 Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse**

Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse (SHoT) er en landsomfattende spørreundersøkelse som kartlegger studentenes helse og trivsel, med mål om å gi innsikt

i hvordan studentene har det og hvordan deres velferdstilbud kan forbedres. Undersøkelsen ble gjennomført i 2010, 2014 og 2018. Selv om undersøkelsen vanligvis gjennomføres hvert fjerde år, ble det i 2021 gjennomført en tilleggsundersøkelse. Dette på grunn av covid-19-pandemien og alle smitteverntiltak som har omfattet studentgruppen. Tilleggsundersøkelsen har med de mest sentrale temaene fra hovedundersøkelsene som tidligere er gjennomført, men selve undersøkelsen var kortere (SHoT, u.å).

Denne oppgaven skal sette søkelys på SHoT 2018 og SHoT 2021, som følge av at disse undersøkelsene har vist en økning i andelen ensomme studenter, fra tidligere SHoT-undersøkelser. De er også mest relevant for dagens situasjon blant studenter fordi de er av nyest dato og best gjenspeiler samfunnet slik det er i dag. I det følgende skal jeg fortelle kort om hver undersøkelse, før jeg gjør rede for sentrale funn i undersøkelsene. Jeg vil ha hovedfokus på kapitlene «psykisk helse og trivsel» og «sosiale forhold», ettersom det er her temaet ensomhet blir tatt opp.

#### **1.4.1 SHoT 2018 og SHoT 2021**

I 2018 ble 162 512 norske heltidsstudenter i alderen 18-35 år invitert til å delta på undersøkelsen, hvorav 50 054 studenter i Norge og i utlandet svarte. Dette gir en svarprosent på 32 prosent. Datainnsamlingen ble gjennomført på internett ved at en e-post ble sendt til studentene som fylte inklusjonskriteriene. Undersøkelsen er gjort på oppdrag fra studentsamskipnadene SiO, Sit og Sammen, og den er utført av Folkehelseinstituttet (FHI). Regional komité for medisinsk- og helsefaglig forskningsetikk (REK) har godkjent prosjektet, og deltakerne ble orientert om undersøkelsens personvern og forskningsetikk (Knapstad m.fl., 2018, s. 1).

I 2021 ble 181 828 norske heltidsstudenter i samme alder invitert til å svare på undersøkelsen, herunder deltok 62 498 i Norge og i utlandet. Med en svarprosent på 34, 4 prosent er dette Norges største studenthelseundersøkelse (Sivertsen, B., 2021, s. 2).

#### **1.4.2 Begrepsavklaringer i undersøkelsene**

SHoT 2018 starter sitt kapittel om «psykisk helse og trivsel» med å definere noen begreper som blir brukt i undersøkelsen, blant annet (1) psykisk helse, (2) livskvalitet og (3) psykiske plager. Disse begrepene er sentrale når det gjelder studenters ensomhet. Dette fordi ensomme kan sies å ha dårligere livskvalitet, som vil kunne få innvirkning på deres psykiske helse og igjen medføre psykiske plager (Knapstad m.fl., 2018, s. 67). Av den grunn, blir begrepene kort gjort rede for i det følgende:

(1) Psykisk helse blir definert som: «en tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, håndtere normale stressituasjoner i livet, arbeide på en fruktbar og produktiv måte og ha mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet» (Knapstad m.fl., 2018, s. 67). Det innebærer at god helse er en positiv tilstand, altså ikke bare fravær av sykdom og vansker.

(2) Livskvalitet omhandler opplevelsen av blant annet glede og mening, trygghet og tilhørighet. I tillegg handler det om å føle interesse og mestring, så vel som å bruke personlige styrker. Dette kan ses i sammenheng med helserelaterte gevinster, herunder bedre fysisk og psykisk helse, sterkere nettverk og sosial støtte. Livskvalitet og trivsel vil også gi større motstandskraft i møte med belastninger. Undersøkelsen måler livskvalitet med skalaen «The Satisfaction With Life Scale» (Diener, 1985; Knapstad m.fl., 2018, s. 67).

(3) Psykiske plager og lidelser blir beskrevet som tilstander som kan påvirke tanker, følelser, atferd og væremåte. De kan føre til nedsatt livskvalitet og fungering i hverdagen, følgelig vil de oppleves som belastende. Psykiske lidelser innebærer at internasjonale, diagnostiske kriterier må være tilfredstilt, og diagnostisering gjøres ved hjelp av strukturerte kliniske intervjuer utført av leger og psykologer. I SHoT-undersøkelsene er disse selvrapportert etter en liste over de vanligste psykiske lidelsene. Psykiske plager, på sin side, blir målt med det internasjonalt anerkjente spørreskjemaet HSCL-25 (Knapstad m.fl., 2018, s. 67).

### 1.4.3 Sentrale funn

SHoT 2018 viser at rundt 4 av 10 studenter har god *livskvalitet*, samtidig som det er en liten økning i andel studenter som har dårlig livskvalitet, fra tidligere SHoT-undersøkelser. Det har videre vært en stor økning i rapporterte *psykiske plager*. Denne økningen kommer til syne både blant mannlige og kvinnelige studenter, men den er mer markant hos kvinnelige. Omfanget av psykiske plager er også langt høyere blant kvinner, og så mye som hver 3. kvinnelige student rapporterer alvorlige psykiske plager. Totalt ser vi at 16 % av studentene oppgir å ha en *psykisk lidelse* (Knapstad m.fl., 2018, s. 67).

Når det gjelder *sosiale forhold* oppgir 9 av 10 studenter at de har to eller flere fortrolige venner. Det er en svak nedgang i andelen studenter som har et svakt sosialt nettverk, det vil si ingen eller én fortrolig venn. På samme tid rapporterer studentene å ha et større antall venner sammenlignet med tidligere SHoT-undersøkelser. Flest menn, de yngste og de eldste studentene, studenter med omsorg for barn og studenter med sårbar økonomi, er å finne blant andelen med svakt sosialt nettverk. Videre forteller hele 28 % at de ofte eller svært ofte savner noen å være sammen med, 17 % at de ofte eller svært ofte føler seg utenfor og 16 % at de ofte eller svært ofte føler seg isolert. Høy grad av *ensomhet* er mest vanlig blant de yngste og eldste studentene samt studenter med sårbar økonomi. Det er også noe mer vanlig blant kvinnelige enn mannlige studenter. Vi ser imidlertid ikke forskjell i ensomhet mellom studenter med og uten barn eller mellom tilflyttere og andre (Knapstad m.fl., 2018, s. 81-84).

I SHoT 2021 er det en liten nedgang i andelen studenter som oppgir god *livskvalitet*, sammenlignet med tidligere SHoT-undersøkelser. Det har vært en stor økning i rapporterte *psykiske plager*, og nesten halvparten av studentene rapporterer å ha et høyt nivå av psykiske plager. Økningen er mest markant hos kvinnelige, men ses også blant

mannlige. 18 % svarer at de har en *psykisk lidelse*, herunder er depresjon og angst de vanligste lidelsene. 19 % har søkt hjelp for psykiske plager det siste året, og kvinnelige søker hjelp dobbelt så ofte som mannlige. Når det gjelder *ensomhet* oppgir 44 % prosent at de ofte eller svært ofte savner noen å være sammen med, 24 % føler seg ofte eller svært ofte utenfor og 37 % føler seg ofte eller svært ofte isolert. 54 % svarer ofte eller svært ofte på minst ett av spørsmålene om ensomhet, mens én av seks studenter svarer ofte eller svært ofte på alle disse spørsmålene. Høy grad av ensomhet er vanligst blant kvinnelige studenter, og omfanget er størst blant yngre studenter. Selv økningen er størst hos kvinnelige (fra 31 % i 2018 til 57 % i 2021), er den også betydelig hos menn (fra 27% i 2018 til 49 % i 2021) (Sivertsen, B., 2021, s. 2-43).

### 1.5 Politikere om ensomhet

Statsminister Jonas Gahr Støre beskriver ensomhet som et sosialt voksende problem i vår tid. Politikerne ser ut til å ta problemet på alvor, og allerede i mars 2015 ble det utarbeidet en folkehelsemelding med mål om å forebygge ensomhet. I februar 2018 fremmet blant andre Ingvild Kjerkol, som ledet Stortingets helse- og omsorgskomiteé, et representantforslag om å bekjempe ensomhet (Støre, 2018; Regjeringen, 2015; Stortinget, 2018). I representantforslaget blir ensomhet definert slik:

Ensomhet er å oppleve et savn av ønsket kontakt med andre. Den som er ensom, har mindre kontakt med andre eller dårligere innhold i kontakten enn han eller hun ønsker. Det er altså av betydning hvilke ønsker man har, ikke bare den faktiske kontakten. (Peplau & Perlman, 1982; Vrålstad, 2017, s. 2)

Forfatterne av representantforslaget ser på ensomhet som et problem som ofte er usynlig. Ensomhetsfølelsen kan komme når man er sammen med andre, også for personer som har et stort, personlig nettverk. Følgelig kan det være vanskelig å se om andre er plaget av ensomhet og hjelpe dem med problematikken. De mener derfor det er viktig at det blir mer åpenhet rundt ensomhet, og at man snakker om temaet uten at det sykeliggjøres. Videre mener de at man skal vite hva man kan gjøre for å bli mindre ensom, samt hvor man kan ta kontakt om man behøver hjelp (Kjerkol m.fl., 2018, s. 2).

Som bakgrunn for forslaget, ser forfatterne på flere faktorer som har betydning for ensomhet-problemet. Først trekker de frem to grupper som er særlig utsatt for ensomhet, de unge og de eldste. Ifølge Røde Kors (2012) er ungdom den aldersgruppen som synes det er vanskeligst å snakke om ensomhet. De legger oftere skylden på seg selv for ensomhet, og oppgir at det er usikkerhet og redsel som er grunnen til at de plages med problematikken. For de eldste er ensomhet gjerne knyttet til fravær av nære personer. Dette kommer av at tap av livspartner, familie og venner øker med alderen. Eldre er også mer utsatt for sykdom, funksjonsnedsettelse og skader (Kjerkol m.fl., 2018, s. 2). Videre ser forfatterne på sosial ulikhet i helse som en faktor. De viser til Vrålstad (2017) som sier at tre ganger så mange som har dårlig helse, opplever ensomhet sammenlignet med de som har god helse. Ensomhet kan igjen føre til helseproblemer som angst og depresjon. Forfatterne nevner så at forskjellene i Norge øker ved at stadig flere vokser opp i familier med lav inntekt. De mener derfor det er

avgjørende med gratis fritidstilbud og lavterskeltilbud for barn og unge (Kjerkol m.fl., 2018, s. 2-3).

Deretter tar forfatterne opp fellesskap og tillit som faktor. De hevder at folk er mindre ensomme om de opplever å bli inkludert i nærmiljøet og har et godt kontaktnett. I tillegg trekker de frem viktigheten av å ta vare på den gjensidige tilliten som nordmenn har til hverandre og til viktige samfunnsinstitusjoner, herunder blir det avgjørende å bekjempe ensomhet (Kjerkol m.fl., 2018, s. 3-4). Til sist, skriver forfatterne at ensomhet løses ved at mennesker møtes og blir kjent, og her spiller frivillig arbeid en viktig rolle. Frivillighet er ikke bare et samfunnsbidrag, men bidrar også til at den frivillige opplever mestring, sosial kontakt og å bety noe for andre. Forfatterne viser til Røde Kors (2012) som mener at å tilby steder der barn og unge møter nye venner og trygge, åpne voksne som lytter til dem, er noe av det viktigste man kan gjøre for å forebygge ensomhet blant aldersgruppen. De satser derfor på aktiviteter der inkludering, relasjoner og gode samtaler er i fokus. For å motvirke ensomhet hevder forfatterne at norske kommuner og frivillige må samarbeide om å starte og drive felles lavterskel møteplasser, aktiviteter og tilbud. Særlig oppmerksom mener de vi bør være på ensomhet som kommer av at livet endrer seg, eksempelvis ved å ha tilbud som retter seg mot unge som starter i ny utdanning. Å legge til rette for at man blir sett som menneske og skape arenaer der man kan bli kjent i trygge omgivelser på egne premisser, blir dermed avgjørende for å forebygge ensomhet (Kjerkol m.fl., 2018, s. 3-4).

Med utgangspunkt i dette, mener forfatterne at det er nødvendig å arbeide systematisk for å forhindre ensomhet. De ser behovet for tydelige mål i arbeidet mot ensomhet, så vel som klare verktøy for kommunene og de som jobber med utsatte grupper. De understreker viktigheten av at kommunene er i stand til å avdekke og kartlegge ensomhet, og årsakene til ensomhet, slik at de kan skape tiltak som fungerer. I tillegg må de kunne måle om tiltakene som settes inn har effekt. Dermed fremmer de følgende tiltak: (1) Stortinget ber regjeringen fremme forslag om at «ensomhet» tas inn i lov om folkehelsearbeid § 7 og (2) Stortinget ber regjeringen utrede en nasjonal kvalitetsindikator for tiltak mot ensomhet og effekten av disse blant brukerne av helse- og omsorgstjenesten (Kjerkol m.fl., 2018: 5).

## **1.6 Hva sier mediebildet?**

Ensomhet er et utbredt og sammensatt tema i mediebildet, og har blant annet blitt beskrevet som en folke-epidemi og et tabu. Etter flere undersøkelser blant unge og studenter de siste årene, har ensomhet virkelig kommet på agendaen. I det følgende skal vi se nærmere på noen aspekter ved nettdebatten.

### **1.6.1 Trender som påvirker ensomhet**

En Ungdata-undersøkelse (Bakken, 2018) viser at stadig flere unge bruker tid på skjermaktiviteter. Siden 2015 har det vært en markant økning i andelen unge som bruker mye tid foran skjermen. Dette har en sammenheng med den økende bruken av sosiale medier, og medfører en nedgang i andelen unge som er fysisk sammen med

venner. Med bakgrunn i undersøkelsen, mener Adresseavisen (2018) at det er grunn til å tro at dette mønsteret også gjelder for studenter, og at det er et signal om at det er viktig å møtes i det virkelige liv. At vi aktivt oppsøker andre og deltar i ulike aktiviteter, hevder de vil ha betydning for den psykiske helsen og være med på å forhindre ensomhet.

### **1.6.2 «Vær en Jørgen»**

Stølen & Mo (2018) ved Universitetet i Oslo kom med en uttalelse samme dag som SHoT 2018 ble lagt frem. Her meddeler de at 30 % av UiOs studenter rapporterer at de opplever psykiske plager, noe de beskriver som et alarmerende tall. De sier at UiO gjør mer enn noen gang for at studentene skal trives og lykkes i sine studier, men at de økende tallene viser at det må gjøres en enda større innsats fremover. Med en oppfordring om å se den som sitter alene, trekker de tråd til faddersjef Sarah Frost Logans velkomsttale til de nye studentene. «Vær en Jørgen,» sa hun i talen. Jørgen er medstudenten som fungerte som en døråpner for henne ved å si: «Kom og sett deg med meg». Sammen håper de at alle, både studenter og ansatte, kan bidra til å åpne flere dører ved å ta fram sin indre «Jørgen».

### **1.6.3 Studenter er ikke «sykt ensomme»**

Psykologspesialist Erik Rudi (2018) deler bekymringen og er bevisst alvorlig rundt ensomhet, men er skeptisk til den alarmen som har gått rundt temaet. Han mener ensomhet er en normaltilstand i enhver krevende situasjon der man ikke har hatt mulighet til å opparbeide seg en trygghet i nettverket rundt seg. Videre hevder han at selve definisjonen av ensomhet og sosial vellykkethet like godt kan komme utenfra. Det innebærer at noen kan ha rapportert ensomhet ut fra at de har færre venner eller er med på færre arrangementer, enn de utadvendte som vises godt rundt seg.

### **1.6.4 En folke-epidemi**

«Er det flere ensomme i dag enn det var for 20 år siden?» spør Elin Lunde (2016) i sin kronikk om ensomhet. Hun mener at fokuset er større og at ensomhet blir sett på som en økende folkesykdom vi må planlegge og bygge mot. Her trekker hun frem Jonas Gahr Støre som prater om en epidemi av ensomhet, Bent Høie som er opptatt av å bekjempe den nye folkesykdommen og folkehelsemeldingen fra 2015 som ble utformet med intensjon om å forebygge ensomhet. Videre skriver hun at flere forskere hevder at dette med ensomhet er overdrevet. Blant disse har vi forsker Thomas Hansen ved NOVA, som med bakgrunn i sin undersøkelse fra 2015, sier at lite tyder på at andelen ensomme har endret seg de siste 20-30 årene. Også forsker Anders Barstad fra SSB hevder at forestillingen om at det er mer ensomhet blant folk ikke stemmer, og viser til målinger som tyder på at unge og eldre føler seg mindre ensomme nå enn for 70 år siden.

Det er imidlertid ingen myte at ensomhet påvirker helsen, skriver Lunde (2016). Hun refererer til førsteamanuensis Camilla Lauritzen, som i 2015 foretok en undersøkelse som finner en klar sammenheng mellom unge som dropper ut av skolen eller faller ut av



arbeidslivet i tidlig alder, og ensomhet. Videre peker hun på at ensomhet kan føre til psykiske helseproblemer, eksempelvis angst og depresjon. Forfatteren viser så til forsker Bruce Rabin, som i sine undersøkelser har funnet ut at ensomme har flere fysiske helseproblemer, enn dem som føler samhørighet til andre. De er mer tilbøyelige for stress, samt at de er mindre aktive og spiser dårligere enn ikke-ensomme. Dette kan igjen øke sannsynligheten for blant annet hjertesykdom. Å være ensom er med andre ord blodig alvor, skriver forfatteren. Her refererer hun nok en gang til Lauritzen, som understreker viktigheten av forebyggende tiltak. Disse må starte tidlig, ettersom ensomme barn lettere blir ensomme voksne og eldre. Ensomheten vil ikke bare få følger for den det gjelder, men også store samfunnsøkonomiske konsekvenser. Som et forebyggende tiltak foreslår hun *planlegging*, hvilket innebærer å planlegge flere og bedre møteplasser der folk kan møtes på tvers av alder.

Lunde (2016) konkluderer med at selv om noe forskning viser at ensomheten ikke øker, har vi ikke råd til å la noen stå på utsiden, og siterer: «En fremmed er en venn du ennå ikke har møtt».

## **2 Tiltak mot ensomhet blant studenter**

I Trondheim er det iverksatt flere tiltak for å forebygge ensomhet blant studenter, både i regi av kommune og studiested. Noen av tiltakene har foregått en stund, mens andre er av nyere dato. Etter samtaler med kommune og studentsamskipnad, har jeg valgt å rette fokus mot tre tiltak: (1) Fadderordningen, (2) En Psykt Vanlig Uke og (3) Ensom?. Dette fordi de oppgis å være konkrete tiltak for å minske andelen ensomme studenter. I det følgende vil jeg gi en kort redegjørelse av tiltakene.

### **2.1 Fadderordningen**

NTNU og andre studiesteder i Trondheim har en rekke *fadderordninger* for de ulike studieprogrammene. Bakgrunnen for fadderordningene er å sosialisere de nye studentene, slik at de kan bli kjent med hverandre, studiebyen sin og NTNU. Tiltaket skal fungere som en sosial støtte og gi studentene trygghet i starten av studietiden. Fadderordningene blir hovedsakelig arrangert av linjeforeningene eller Fadderutvalget. Linjeforeningene er studentorganisasjonene ved studiestedet, mens Fadderutvalget er bindeleddet mellom dem. På immatrikuleringsdagen får studentene tildelt en fadder og en faddergruppe fra samme studieretning. Deretter starter Fadderuka, som er et tilbud for alle nye studenter, med mål om å gi en enklere hverdag i starten på NTNU. I tillegg til at de får ta en del i det sosiale studiemiljøet og møte nye venner, blir de introdusert for mangfoldet av aktiviteter og muligheter. Fadderens vil gi studentene gode råd om byen og universitetet, hjelpe til med praktiske ting og informere om programmet for Fadderuka, som kan være alt fra temafest til rebusløp i byen (NTNU, u.å., Fadderuka; Fadderutvalget Dragvoll, u.å., Hva er fadderuke?).

## 2.2 En Psykt Vanlig Uke

*En Psykt Vanlig Uke* er en holdningskampanje som blir arrangert av linjeforeningene på NTNU Gløshaugen. Det er et tiltak som har søkelys på psykisk helse, og i 2018 tok de for seg temaet ensomhet. Tiltaket har en varighet på fem dager, og består av foredrag, stands og sosiale arrangementer. Målet er å skape en bedre hverdag for alle studenter, blant annet ved å senke terskelen for å prate om problemstillinger med hverandre og i sosiale sammenhenger (Syvertsen, 2018).

## 2.3 Ensom?

Sit er studentsamskipnaden i Trondheim, Gjøvik og Ålesund. De har som oppgave å bidra til at studentene trives og at flere ønsker å studere i studiebyene. I samarbeid med studentene har de utviklet en rekke velferdstilbud, varer og tjenester. Blant disse finner vi mestringskurs som kan gi en enklere studiehverdag. *Ensom?* er en del av Sit sine mestringskurs. Temaet ensomhet går over fire ettermiddager, og hver kursdag har en varighet på 3 timer. Kurset, som er gratis, har ti plasser. Målet er at du skal få innsikt i hva ensomhet er og hva du kan gjøre for å komme ut av den. I tillegg kan du møte andre som er i samme situasjon som deg selv og dele dine erfaringer (Sit, u.å.-b, *Ensom?*).

## 3 Teoretiske perspektiver

Dette kapittelet vil gjøre rede for de teoretiske perspektivene som er blitt brukt i oppgaven, for hva er egentlig ensomhet og hvordan kan kjønn bli forstått? Disse spørsmålene skal vi se nærmere på, før vi ser på sammenhengen mellom ensomhet og kjønn. Til sist, går vi inn på teorien om at ekte vennskap er løsningen på ensomhet, noe som blir sentralt for analysekapitlene.

### 3.1 Hva er ensomhet?

Ensomhet kan defineres som en følelsesmessig respons på at vårt behov for tilknytning til andre ikke blir tilfredsstillt. Det er den affektive eller følelsesmessige dimensjonen ved fenomenet som gjør ensomheten til ensomhet, det vil si til noe annet enn det å være alene eller ha dårlig sosial støtte. Vi kan skille mellom tre former for ensomhet: (1) kronisk, (2) situasjonsbestemt og (3) flyktig. Kronisk ensomhet er en tilstand der vi opplever en vedvarende smerte som kommer av utilstrekkelig tilknytning til andre. Situasjonsbestemt ensomhet kommer av endringer i vårt liv, eksempelvis at et familiemedlem dør eller at et kjærlighetsforhold tar slutt. Den flyktige ensomheten kan vi kjenne på når som helst, enten vi er alene hjemme eller omgitt av andre mennesker (Svendsen, 2015, s. 29-37).

Vi kan også skille mellom *dårlig ensomhet* og *god ensomhet*. Som vi har sett i forrige avsnitt, handler den dårlige ensomheten om en erfaring av en mangel. Den kan medføre en følelse av smerte eller ubehag som vi søker å unngå. Den gode ensomheten, på sin side, behøver ikke å romme en bestemt følelse. Den åpner for mange ulike erfaringer, tanker og følelser som vil oppleves som positive eller følelsesmessig nøytrale (Svendsen,

2015, s. 108). Altså, ser vi at den dårlige ensomheten bunner i en negativ følelse, mens den gode ensomheten bunner i en positiv eller nøytral følelse. Svendsen (2015, s. 125) foreslår at vår tids ensomhetsproblem kanskje ikke handler om at vi har fått så mye av den dårlige ensomheten, men at det heller har blitt for lite av den gode ensomheten. Når vi ut fra kjedsomhet, rastløshet, usikkerhet eller latskap, griper til andre via for eksempel telefon og datamaskin, blir den gode ensomheten truet. Fremfor å bli i tilstanden, lar vi oss fange av distraksjoner. Ordet *distraksjon* viser til at vi trekkes bort fra noe, og forfatteren mener at dette kan være fra oss selv.

Mange studenter opplever store endringer i sine liv, for eksempel ved å flytte til en ny by eller begynne på et nytt studiested. Det kan derfor tenkes at det er situasjonsbestemt ensomhet som er hovedproblemet blant ensomme studenter, noe vi skal undersøke nærmere i analysedelen av oppgaven. Videre skal vi sette søkelys på den dårlige ensomheten, som følge SHoT-undersøkelsene viser at det er dette ensomme studenter kjenner på. Den gode ensomheten er likevel av relevans, ettersom den kan ses på som motpolen til den dårlige ensomheten, og følgelig spille en rolle i det forebyggende arbeidet mot ensomhet.

## **3.2 Forståelser av kjønn**

Det finnes et mangfold av tilnærminger til kjønn, og vi skal nå se kort på hvordan kjønn kan bli forstått. Vi begynner med å nevne teorien om kjønn som performativ kategori, før vi trekker frem tre ulike aspekter for kjønn. Deretter ser vi på identitet som et relasjonelt begrep.

### **3.2.1 Å gjøre kjønn**

Judith Butler er et kjent navn innenfor kjønnsforskning. I 1990 ga hun ut boken *Gender Troubles*, hvor hun blant annet lanserte teorien om kjønn som en performativ kategori. Det innebærer at kjønn hverken er noe vi har eller er, men at det er noe som bli gjort. Slik sett fremstår kjønn gjennom våre handlinger og praksiser, så vel som gjennom måtene vi snakker om kjønn på. Dette ble et alternativ til skillet som lenge hadde vært vanlig innenfor kjønnsforskning, altså skillet mellom biologisk og sosialt kjønn. Fremfor å se på det biologiske kjønn som det primære, blir det sosiale kjønn det primære (Jegerstedt, 2008, s. 77). La oss se nærmere på disse aspektene for kjønn.

### **3.2.2 Biologisk, psykologisk og sosialt kjønn**

Kjønn blir ofte forstått som tre ulike aspekter: (1) biologisk kjønn, (2) psykologisk kjønn og (3) sosialt kjønn (Bufdir, u.å.). Biologisk kjønn er den kroppen vi er født med, i de fleste tilfeller kvinne eller mann. Psykologisk kjønn, på sin side, er det kjønn vi føler oss som. Det vil si at vi kan være født som kvinne eller mann, men føle oss som det motsatte kjønn, eller et annet kjønn. Sosialt kjønn er det kjønn vi sosialiseres inn i og som andre ser på oss som. Noen tenker at det finnes to kjønn, kvinne-mann, mens andre åpner for flere typer kjønn. Vi skal ikke gå nærmere inn på de ulike typene i denne oppgaven, ettersom den hovedsakelig ser på hvordan kjønn tenkes inn i tiltak mot

ensomhet. Begrepet identitet blir likevel av relevans når vi snakker om kjønn i analysedelen, og derfor skal vi se nærmere på dette.

### 3.2.3 Identitet

Paulgaard (2006, s. 4) ser på identitet som et relasjonelt begrep, enten det omhandler utvikling av personlig, sosial eller kulturell identitet. Det innebærer at utvikling av identitet har å gjøre med hvordan vi identifiserer oss selv, noe som blir gjort gjennom å kontrastere oss til andre. Altså, gir andres respons oss tilbakemeldinger, som igjen er med på å definere hva slags historier vi velger å fortelle om oss selv. Slik sett, er ikke friheten til å skape oss selv løsrevet fra det sosiale fellesskap. Dette fordi vi forholder oss til konstruksjoner som allerede er etablert, følgelig får vi vanskeligheter med å bli bekreftet om vi prøver å innføre nye konstruksjoner som ikke passer i det etablerte.

### 3.3 Ensomhet og kjønn

Svendsen (2020, s. 56) hevder at kvinner er mest ensomme i de aller fleste studier. I barndommen ser vi ikke forskjeller mellom kjønnene, men ellers kommer dette til uttrykk gjennom hele livsløpet og i alle samfunn. Enkelte studier viser en høyere andel ensomme menn enn kvinner, men disse er unntakene. Det er uvisst hvorfor flere kvinner enn menn opplever ensomhet. Kvinner har oftere et sosialt nettverk, nære fortrolige og mer kontakt med sin familie, i tillegg til at de oftere danner nye vennskap i løpet av livet. Ifølge forfatteren er dette godt dokumentert, og kunne få oss til å tro at menn opplever mer ensomhet enn kvinner, men det er altså ikke tilfellet. Dette forklares med at kvinner kan ha andre relasjonelle behov enn menn, hvilket kan ha biologiske, psykologiske eller sosiale årsaker. Dersom de har et sterkere relasjonelt behov, vil de kunne ha dypere relasjoner enn menn og likevel føle seg mer ensomme. Det er imidlertid verdt å merke seg at ensomhetsfølelsen er sterkere hos mennene enn hos kvinnene som rammes, samt at mangel på identifikasjon med en større gruppe eller institusjon kan gi større ensomhet hos menn, uten at det er av betydning for kvinners opplevelser av ensomhet. Her brukes universitetet de studerer på som eksempel, og er derfor særlig relevant for denne oppgaven som etter hvert skal se nærmere på ensomhet og kjønn i studiesammenheng.

### 3.4 Teori om dype vennskap

Tryti (2019, s. 1) beskriver ensomhet som et av vår tids største tabuer, til tross for at det er en vanlig følelse å sitte med. Hun mener dette kommer av at folk er redde for å fremstå som venneløse og å gjøre ting alene i frykt for hva andre vil tenke om dem. Hun hevder at redningen ut av ensomhet er ekte *vennskap*, men at vi først må lære oss å ha det fint alene. For å unngå en tilbakevendende ensomhetsfølelse, er det derfor viktig å trene på å være alene og tåle stillhet. Dette kan gjøres ved å *desensitivisere* seg, det vil si å systematisk trene på å stå i det vi er redde for, samt trene på å være oftere alene uten å kompensere med skjærmer og andre distraksjoner. Først når vi ikke lenger er redde for å være alene i stillhet, vil vi være i stand til å bli bedre kjent med oss selv, og igjen kunne danne dypere vennskap.

## 4 Metode

I dette kapitlet skal vi se nærmere på den metodiske delen av oppgaven. Jeg vil begynne med å fortelle om metoden som er blitt brukt, nemlig kvalitativ metode, før jeg redegjør for hvordan jeg gikk frem i det metodiske arbeidet.

### 4.1 Kvalitativ metode

Thagaard (2010, s. 11-13) sier at kvalitative metoder er forbundet med forskning som innebærer nær kontakt mellom forsker og de som studeres. Det finnes flere kvalitative fremgangsmåter, og felles for disse er at de har som mål å oppnå en forståelse av sosiale fenomener. I denne sammenheng blir fortolkning av stor betydning. Denne oppgaven bruker *intervju* som kvalitativ fremgangsmåte. Grunnen til at denne fremgangsmåten ble valgt, er at oppgaven undersøker hvordan ensomhet kan forstås i tiltak mot ensomhet, nærmere bestemt aktørenes forståelse av ensomhet. I denne sammenheng vil intervju være et nyttig hjelpemiddel, som følge av at intervjuer kan gi informasjon om personers opplevelser, synspunkter og selvforståelse.

### 4.2 Utvalg

Jeg startet oppgaven med å undersøke ensomhet-temaet, herunder hadde jeg samtaler med aktører fra kommune og studentsamskipnad. Slik fikk jeg vite om de ulike tiltakene som allerede eksisterer, som igjen førte til at jeg bestemte meg for å intervju tre aktører bak tiltak mot ensomhet. Mitt utvalg består derfor av tre personer som representerer hvert sitt tiltak: (1) Fadderordningen, (2) En Psykt Vanlig Uke og (3) Ensom?. Jeg vil referere til disse personene både som *aktører* og *informanter* i oppgaven.

### 4.3 Innsamling av materiale

Før jeg samlet inn materialet, ble masterprosjektet meldt inn til NSD – Norsk senter for forskningsdata. Da prosjektet fikk godkjenning av NSD, inviterte jeg aktørene til deltakelse. Dette ble gjort via e-post, og deres e-postadresser fikk jeg av studentsamskipnaden. På forhånd hadde jeg utformet en forespørsel om deltakelse med tilhørende samtykkeskjema, og her ble prosjektet kort beskrevet. Etersom prosjektet ble utsatt, måtte jeg varsle NSD og informantene om dette, og få ny godkjenning fra dem. Ny godkjenning mottok jeg elektronisk.

Intervjuene ble gjennomført på ulike møterom på NTNU Gløshaugen. Jeg informerte om bruk av båndopptaker (telefon) før oppstart, og fikk godkjenning til dette. Samtykkeskjemaet som jeg hadde gjort klart på forhånd, ble lest gjennom og skrevet under på av aktørene. Deretter tok jeg utgangspunkt i intervjuguiden og stilte spørsmålene jeg lurte på, med oppfølgingsspørsmål når det var aktuelt.

Samtalen gikk ofte av seg selv under intervjuene, slik at jeg brukte litt tid på å finne tilbake til spørsmålene som skulle besvares, samt på å få høy nok lyd til båndopptakeren. Jeg fant nemlig ut at båndopptakeren måtte ligge nærmest mulig informanten som ble

intervjuet, noe som ikke alltid var like lett å gjennomføre i praksis, eksempelvis når det ikke var bord foran personen. Dette satte til tider stopper for samtalen, men det gikk greit å starte på igjen.

#### **4.4 Analysearbeid**

Når det gjelder analysearbeidet, startet jeg med å transkribere intervjuene. Noen intervjuer gikk fort å transkribere, mens andre tok lang tid. Deretter delte jeg materialet inn i to kategorier: (1) forståelse av ensomhet og (2) kjønn, herunder plasserte jeg alt aktørene hadde fortalt om de ulike emnene. Dette la grunnlagene for de funnene som ble gjort, og har hjulpet meg med å besvare forskningsspørsmålene. Disse spørsmålene har fått hvert sitt kapittel.

#### **4.5 Etiske vurderinger**

En etisk vurdering som ble gjort, var på å anonymisere aktørene som ble intervjuet. Selv om jeg ikke skriver om et sensitivt tema, tar jeg opp deres forståelser av ensomhet, som vil være personlig og kan oppleves som følsomt for den enkelte. Jeg har derfor valgt å navngi dem: «Trine» fra Fadderordningen, «Maja» fra En Psykt Vanlig Uke og «Hilde» fra Ensom?. Deres stillingsbeskrivelser er ikke nevnt, av den grunn at dette kunne gjort dem lett gjenkjennbare i tiltakene. Felles for aktørene er imidlertid at de er kvinner mellom 20-50 år. Videre har jeg for det meste valgt å unngå bruk av dialekt i gjengivelse av sitatene, som følge av at de har ulike dialekter som kunne identifisert dem. I rekrutteringen av mitt utvalg ble informantene opplyst om at de kom til å bli anonymisert.

### **5 Hvordan forstår aktørene bak tiltakene ensomhet?**

Dette analysekapittelet skal undersøke hvordan aktørene bak tiltakene forstår ensomhet, i lys av teoretiske perspektiver rundt temaet. Kapittelet består av fire deler som avrundes med en konklusjon. Del 5.1 «Ingen bryr seg, liksom» handler om at det kan være vanskelig å ta kontakt med andre når vi kjenner oss ensomme, og ser på mulige årsaker og løsninger til dette. Del 5.2 «Å være alene trekker» frem hvordan vi kan desensitivisere oss selv ved å trene på å være alene, herunder brukes det engelske begrepet *solitude* som en motsats til det norske *ensomhet*-begrepet. Del 5.3 «Sosial støtte er det motsatte av ensomhet» går nærmere inn på forståelsen av at relasjoner til andre er med på å hindre ensomhet, og i denne sammenheng brukes teorien om dype vennskap. Del 5.4 «Former for ensomhet» undersøker hvordan ulike former for ensomhet blir forstått i tiltak mot ensomhet. Avslutningsvis vil det komme en kort konklusjon som oppsummerer de viktigste funnene i kapittelet.

#### **5.1 «Ingen bryr seg, liksom»**

Gjennom intervjuene viser informantene en forståelse av at det kan være vanskelig å ta kontakt med andre når vi kjenner oss ensomme. I det følgende skal vi undersøke hva dette kan komme av, samt hva aktørene forstår som mulige løsninger på ensomhetsproblemet. Vi begynner med å se på hvordan Maja forstår ensomhet:

[...] Når man kjenner litt på det at ... Og føler at man maser hvis man velger å, på en måte, sier at det: *Vil du finne på noe?* [...] Det er ikke: *Jeg kjeder meg ikke, det er ikke derfor jeg på en måte prøver å ta kontakt.* Men ja, nei, det liksom, at du sitter der og tenker liksom at ingen har lyst til å snakke med deg, ingen har lyst til å ta kontakt med deg. Du føler ikke at du kan ta kontakt med noen og snakke med dem om at du føler deg ensom, heller, fordi det er litt sånn: *Ja, men, vi var jo sammen her om dagen, hvorfor sa du ingenting?* eller litt sånn: *Ja, men det er ikke det det på en måte handler om.* Det er litt sånn at man, noen ganger, noen ganger så har man kanskje et behov for at noen på en måte strekker ut en hånd og på en måte tilbyr seg en ekstra gang, da. Istedenfor å ta det litt sånn for gitt at alt er bra hele tiden. Så jeg tror det, for noen, eller for meg selv i hvert fall, så er det litt sånn, det kommer i bølger. Det er litt sånn, noen ganger at det føles som ingen på en måte tar kontakt med deg, for å snakke med akkurat deg. Sånn at, man føler at de vennene man har hjemme, de, de har nok med sitt eget liv og tenker liksom ikke på deg. Og så, de som du har i nærheten, de har òg sitt eget liv, så tenker ikke helt på deg, heller. Og så blir man sittende litt sånn ... Uten at det kanskje er helt reelt, så sitter man allikevel med den følelsen at: *Ingen bryr seg, liksom,* så jeg kan bare sitte her på rommet mitt eller i leiligheten min og kunne egentlig gjort hva som helst på en måte, men finner ikke noen glede i å ikke få delt det med noen andre. Så ja, det er vel litt sånn hvordan jeg forstår ensomhet, for det er jo ikke nødvendigvis at man føler på den hele tiden. Men jeg tror alle har en ... Alle kan føle litt på det, da, en gang iblant. (s. 7)

Maja har en forståelse av ensomhet som jeg tror mange kan relatere seg til. I frykt for at andre skal oppleve oss som «masete» når vi tar kontakt, blir vi heller sittende alene i ensomheten. Vi kan føle at ingen tar kontakt med oss, samtidig som vi ønsker at de skal gjøre det, og tanken på at de har nok med sine egne liv og ikke tenker på oss kommer snikende. Dette fører til en opplevelse av at «ingen bryr seg», som igjen kan forsterke følelsen av ensomhet, og det blir enda vanskeligere å ta kontakt med andre. Hun forteller at denne ensomheten kommer i bølger. Den er der ikke hele tiden, men vi kan føle på den iblant, følgelig kan vi si ensomhetsfølelsen blir forstått som tilbakevendende. For å unngå en tilbakevendende ensomhetsfølelse, skriver Tryti (2019) at vi må trene på å tåle å være alene. Dette gjør vi ved å desensitivisere oss, det vil si å systematisk trene på å stå i det vi er redde for. I dette tilfellet blir det å trene på være alene uten å ty til distraksjoner, noe vi skal komme tilbake til senere i oppgaven.

Trine deler Maja sin forståelse av at det kan være vanskelig å ta kontakt med andre når vi kjenner oss ensomme, på samme tid som hun gir uttrykk for at det ikke bør være slik:

[...] Det skal ikke være noe vanskelig å strekke seg ut til noen, da. Om det er naboen din eller om det er foreleser eller hva det skal være og bare si: *Jeg fikk til den semesteroppgaven kjempebra* eller: *Jeg har det skikkelig bra om dagen* [...] Og så er det sånn at vi lever i et «Jantelov»-land. Vi får ikke lov til å skryte av oss selv. Vi får ikke lov til å være egoister. Men så er det kanskje akkurat det vi trenger. Veldig ofte. Fordi vi har så veldig lett for å fokusere på det negative, så

trenger vi å bare: *I dag er jeg skikkelig fornøyd med meg selv eller noe jeg har fått til eller hvordan jeg ser ut eller hvordan jeg føler meg inni meg.* Det var jo en student en gang som kom til en helsesøster og sa: *Jeg trengte bare noen å si at jeg har det bra til. Trengte bare å si det høyt til noen, for jeg skjønner det ikke helt selv.* Og det synes jeg er veldig fint [...] Og så er det selvfølgelig viktig å ha noen å snakke med når ting ikke går bra, heller. Men det er så mye fokus på det ellers. Og jeg synes det er så viktig, for det tror jeg gjør deg ensom – hvis du ikke kan dele gledene dine med noen.

Hun sier at grunnen til at det er vanskelig å strekke seg ut til noen, er at vi lever i et Jantelovland der vi ikke har lov til å skryte av oss selv. Hvis vi ikke kan dele gledene våre med noen, tror hun at det kan gjøre oss ensomme. Denne forståelsen deler Maja når hun sier at hun kunne gjort hva som helst, men at hun ikke finner noen glede i å ikke få delt det med noen andre. For å hindre ensomhet, blir det etter deres forståelser like viktig å kunne dele positive opplevelser, som negative opplevelser. Fremfor å snakke om ensomhet og ting som ikke går bra, kan det altså hjelpe å snakke om seg selv og hvordan vi har det i positiv forstand. Det ser ikke ut til at *andre* behøver å være nære venner, men at det viktigste blir å ha *noen* fremfor *ingen*.

En annen grunn til at det er vanskelig å ta kontakt med andre når vi kjenner oss ensomme, kan være at ensomhet fortsatt er et tabubelagt tema. Hilde nevner dette i sitt intervju:

[...] Det er veldig tabubelagt, er det ... Ja, men det er litt dette med det å, sånn som jeg, med alt av kurs, det å si noe om at det her er helt normalt, normalisere det, du er ikke gal [...] Men det er faktisk hjelp å få når du ønsker det, og likedan, få tips, at de får verktøy, hvordan kan jeg, hva kan jeg gjøre for å bryte, liksom, det mønsteret som jeg er inne i, og det er veldig lite egentlig som skal til, er det. (s. 10)

Her trekker hun frem viktigheten av å normalisere ensomhet. «Du er ikke gal» hvis du kjenner deg ensom og det er hjelp å få, blant annet kan tips og verktøy bidra til å bryte ut av et mønster av ensomhet. Tryti (2019) deler forståelsen av at ensomhet er et tabu i vår tid, og mener det kommer at folk er redde for å fremstå som venneløse og gjøre ting alene, for hva vil folk tenke om oss da? Hvordan vi fremstår for andre ser derfor ut til å spille en rolle i denne sammenheng, og her kan vi trekke inn Goffman (1992, s. 24), som skriver om *vår opptreden* i samspill med andre. Det handler om at vi, enten bevisst eller ubevisst, utfører en opptreden som vi ønsker at andre skal ta alvorlig. Opptredenen blir ofte utført *til beste for andre*. Hvis vi gir uttrykk for at vi ikke er ensomme fordi vi ikke vil mase på andre, kan vi si at vi gjør en opptreden til andre sitt beste. Frykter vi i tillegg for at folk skal se på oss som venneløse, blir valget fort til at vi sitter alene med ensomhetsfølelsen fremfor å ta kontakt med andre.



## 5.2 Å være alene

Den første delen av kapittelet nevner at det kan være en løsning å desensitivisere seg selv ved å trene på å være alene, for å unngå en tilbakevendende ensomhetsfølelse. Dette skal vi nå se nærmere på, før vi undersøker betydningen av assosiasjoner til ensomhet, og hvordan ulike begreper har en sammenheng med hvordan ensomhet blir forstått. Trine er en av aktørene som har trent på nettopp dette med å være alene:

Jeg har jo øvd meg veldig selv på å være alene. Jeg er kjempeekstrovert og har vært veldig avhengig av å ha folk rundt meg. Og så har jeg funnet ut at jeg trives jo godt med å være alene, men jeg er jo ikke ensom. Og så tror jeg er litt sånn tabu og si at man liker å være alene [...] Og så er det et tabu og si at man føler seg alene, og at man ikke liker å være alene. Og liksom, det er noe med den skammen rundt det å være alene, at det skal være så fælt.

Vi kan se at Trine, som beskriver seg selv som ekstrovert, har vært avhengig av å ha folk rundt seg. Kanskje for å ikke kjenne seg ensom? Ved å trene på å være alene og trives i sitt eget selskap, kan vi si at hun har lyktes i å desensitivisere seg selv. Ifølge Svendsen (2015, s. 108) bunner dårlig ensomhet i en negativ følelse, mens god ensomhet åpner for ulike følelser som oppleves som positive eller følelsesmessig nøytrale. Gjennom å desensitivisere seg selv har Trine gått fra å kjenne på dårlig ensomhet, til å kjenne på god ensomhet når hun er alene. Samtidig beskriver hun det å *like* å være alene som et tabu, på lik linje med at det er et tabu å *ikke like* å være alene. Det blir sett på som skambelagt å være alene, enten det er i positiv eller negativ forstand. Dette kan komme av at vi har for lite av den gode ensomheten. Svendsen (2015, s. 125) mener at vi lar oss fange av distraksjoner fremfor å bli i den dårlige ensomheten, og slik sett blir den gode ensomheten truet. Ved å la oss distrahere av for eksempel skjermer, kan vi trekkes bort fra oss selv, og dermed blir det vanskeligere å kjenne på ensomhet i positiv forstand. Når vi likevel lykkes i dette, blir det et tabu fordi andre fortsatt forbinder det å være alene med negativitet. Hun forteller videre:

[...] Du må ha noen du kan bruke som sparringspartner i studiesituasjon. Du må ha noen du kan dele gleder med og dele sorger med. Og jeg tenker særlig den der med å dele gleder med også. Og ikke være redd for å si til andre at man har det bra, at man har fått en god karakter eller man har liksom fått til noe eller trives. For mange trives jo i eget selskap òg. Og har det kjempefint. Og så blir det et fokus på at man ikke skal være alene som gjør at det kanskje ødelegges litt, at du blir litt sånn: *Men hvorfor har jeg det så bra når jeg er alene?*

Trine understreker viktigheten av å ha noen å prate med, som vi kan dele både sorger og gleder med, særlig dette med å kunne dele gleder blir viktig. Hun mener at vi ikke bør være redde for å si til andre at vi har det bra, og at fokuset på at vi ikke skal være alene kan ødelegge for at vi trives i eget selskap. Dette viser en forståelse av at vi kan ha det fint alene uten å være ensomme, så lenge vi har en sparringspartner. Når Trine stiller spørsmål ved hvorfor vi kan ha det så bra alene, som om det er noe uvanlig, kan det tolkes som at det å være alene ikke blir sett på som sosialt akseptert. Tryti (2019) ser ut

til å dele denne forståelsen når hun skriver at vi kan oppleves som sære når vi nyter å være alene, og da spesielt hvis vi nyter å være alene midt i byen, på restaurant eller badestrand. Spørsmålet blir hvorfor dette ikke er sosialt akseptert? I denne sammenheng kan vi trekke inn det engelske begrepet *solitude*, som betyr å være alene i positiv forstand. Ofte er dette selvvalgt isolasjon og tilbaketrekking, med den hensikt å få hvile, søke inn i seg selv eller bedrive kreative prosjekter. Begrepet står i kontrast til *loneliness*, som er en smertefull følelse av mangel på god kontakt eller savn etter folk. Det vi ser er at det engelske språket har to begreper for ensomhet, ett positivt og ett negativt, mens vi på norsk bare har ett *ensomhet*-begrep som omtrent tilsvarer begrepet *loneliness*.

Hvis ensomhet blir forbundet med å være alene og folk flest har negative assosiasjoner til dette, kan det føre til at vi prøver å unngå alenetid. Dette fordi vi tror at det å være alene vil gjøre oss ensomme. Følgelig kan vi bli sett på som sære om vi liker oss i eget selskap, av den grunn at det bryter med assosiasjonen ensom-alene. Trine sier imidlertid at vi kan være alene uten å være ensomme, og da kommer *solitude*-begrepet til uttrykk. Altså: en selvvalgt form for ensomhet som ikke er negativ. Det som ødelegger for *solitude*, er fokuset på at vi ikke skal være alene, i tillegg til frykten for hva andre tenker om oss når vi er det. Dermed blir det avgjørende å desensitivisere oss selv ved å trene på å være alene, så vel som å skape sosial aksept for at ensom-alene ikke nødvendigvis henger sammen. Vi skal se kort på hvordan dette kan gjøres i kapittel 7.

### **5.3 «Sosial støtte er det motsatte av ensomhet»**

Denne delen av kapitlet skal undersøke forståelsen av at relasjoner til andre motvirker ensomhet, herunder vil vi se nærmere på ulike former for vennskap og hvordan de kan dannes. Vi starter med Trine som forteller om hvordan hun forstår ensomhet:

[...] Jeg er veldig glad i den der tanken om at sosial støtte er det motsatte av ensomhet. Det trenger ikke [å] være at du har noen å prate med absolutt hele tida, men du, at du føler at du har noen du kan gå til når du trenger det.

Utsagnet om at sosial støtte er det motsatte av ensomhet viser en forståelse av at relasjoner til andre er med på å hindre ensomhet. Du trenger ikke å ha mange personer rundt deg, og du kan fortsatt trives i ditt eget selskap, bare du har en du kan prate med om det som skjer i livet ditt. Denne forståelsen deler Tryti (2019, s. 1) når hun skriver at ensomhet kan løses gjennom ekte vennskap. Hun hevder at mange vennskapsekspertter tar utgangspunkt i filosofen Aristoteles' vennskapstypologi. Han så på dype vennskap som avgjørende for et lykkelig liv, og dette er moderne lykkeforskere enige i. Vi kan ha flere typer vennskap, blant annet nyttevennskap og dype vennskap. Nyttevennskap er vennskap der vi deler felles interesser og har det moro sammen. Dette kan være hyggelige vennskap som vi har mange av, men som er upersonlige og ofte går i oppløsning når livet endrer seg hos partene. Det dype eller sanne vennskapet blir derfor sett på det vennskapet som er av størst betydning. Jeg siterer:

Det dype eller sanne vennskapet har blitt kalt en sjelden fugl, og du skal visst ikke prøve å jakte på den. Den kommer når den kommer, og da trenger du bare å gjenkjenne den, ta den imot og ta vare på den. Det har også vært sagt at finner du et slikt vennskap, er du rik, og har du to eller tre slike vennskap, eier du en eventyrlig skatt. (Tryti, 2019, s. 2)

Dype vennskap oppstår når vi setter gjensidig pris på hverandre som personer, først og fremst fordi vi kjenner oss utrolig vel i hverandres selskap. Vi har ikke baktanker, føler med hverandre og støtter hverandre. Det er en selvfølge at disse vennskapene skal vare livet ut (Tryti, 2019, s. 2). Når dype vennskap blir sett på som løsningen på ensomhet, kan det stilles spørsmål ved om det lar seg gjøre å finne dype vennskap for ensomme studenter, eller om det kan være tilstrekkelig med ett eller flere nyttevennskap der de får muligheten til å dele sine gleder og sorger? Som Tryti (2019, s. 2) sier er det dype vennskapet en sjelden fugl som kan være vanskelig å finne. For den ensomme, som kan oppleve det som utfordrende å ta kontakt med andre, vil det kunne være hensiktsmessig å også se etter nyttevennskap. Hilde prater litt om vennskap i sitt intervju:

[...] Det er jo sånn at det å være i den kuleste gjengen, det er noe som kanskje går igjen, da, at de er ikke i den kuleste ... *Tenk hvis jeg hadde vært sammen med dem, for de virker mye mer kule*, ikke sant. Og da er det litt sånn: *Hvorfor skal du hige etter det? Heller prøve å kose deg der du er*. Eller, det å prøve å kanskje ikke velge de som du ser for deg som noen enere, ikke sant. Og være fornøyd med bronseplassen, ikke sant. Og være lykkelig istedenfor at du blir ulykkelig som gullvinner, ikke sant. Jeg tror ikke at det liksom er det som er cluet, da.

Det kan virke som at Hilde mener det er lurt å senke kravene i søken etter venner, ettersom vi også kan få venner i de vi ikke ser på som de «kuleste». Kan det tenkes at noen ensomme har for høye krav til hvem de søker å være sammen med, og at det er vanskelig å ta kontakt med andre av den grunn? Dette har jeg ikke grunnlag til å uttale meg om, som følge av at ensomhetsfølelsen er en subjektiv følelse. Som Tryti (2019, s. 3) skriver, er vi alle forskjellige. Noen er innadvendte, mens andre er utadvendte. Vi kommer med både sterke og svake sosiale ferdigheter, så vel som ulike forestillinger og forventninger om vennskap. I tillegg har vi en smertebagasje, etter skuffelser og avvisninger, i ryggsekken. Alle disse faktorene spiller inn når vi danner vennskap, og er av betydning for om vi kjenner oss ensomme, eller opplever det som vanskelig å ta kontakt med andre.

Som vi har sett i dette kapittelet, ser Trine på sosial støtte som det motsatte av ensomhet. Hvis studentene har psykiske plager, som sosial angst, kan sosial støtte være desto viktigere for å motvirke ensomhet. La oss ta et eksempel:

[...] Hvis man har sosial angst, så er det ikke det du rekker opp hånda og sier på en «fun fact»-runde som man veldig ofte har i fadderuka. Du er kanskje ikke der i

det hele tatt. Og viktigheten av å da ikke tenke: *Nei, men hun vil ikke være med*, men å faktisk da ringe hver eneste dag og si: *Nei, men vil du være med i dag?* eller sende en melding på Messenger: *Vil du være med i dag? ... Okei, men hva med i dag?* For jeg snakka blant annet med en venninne av meg, at det var kjempeviktig også på dag 4 at fadderne ringte hver gang og sa: *Okei, men hva med i dag?»* Da orka hun. Så til en viss grad, så skal man tørre å mase litt, å tørre å pushe litt [...] Man er nødt til å tørre å by litt på seg selv også, og si: *Her er jeg* og tørre å strekke ut hånda for å hilse på. For det er det ingen som kommer til å gjøre for deg, selv om noen tilrettelegger for aktivitet.

Dette eksemplet fra *Fadderuka* viser betydningen av å ha faddere som tar ansvar for de nye studentene og tilrettelegger for aktiviteter, særlig for de som opplever det som vanskelig å ta kontakt med andre selv. Trine trekker frem viktigheten av å tørre å «mase» på andre, som vi tidligere har sett kan være utfordrende om vi kjenner oss ensomme. Dersom vi er redde for å mase på andre, kan det føre til at vi heller velger å isolere oss, og igjen blir ensomme. Videre viser hun en forståelse av at vi er nødt til å by litt på oss selv og tørre å strekke ut hånda til andre, for det er ingen selvfølge at andre kommer til å gjøre det for oss. Altså, ligger en del av ansvaret på den enkelte student, ikke bare på de som tilrettelegger for aktiviteter eller tiltak.

#### **5.4 Former for ensomhet**

Gjennom kapittelet har vi sett at ensomme studenter kan oppleve det som vanskelig å ta kontakt med andre. I tillegg har vi undersøkt hvordan vi kan trene på å være alene, samt betydningen av å ha sosial støtte rundt oss. Men, hva om vi er omgitt av mennesker og likevel kjenner oss ensomme? Dette kan ha en sammenheng med ulike former for ensomhet, og vi skal nå se nærmere på hvordan informantene forstår disse. La oss starte med Maja:

[...] Ja, for det har jeg jo kjent på selv også. Og det kan jo komme også når man er med andre, ikke sant. For det er sånn, det er ikke nødvendigvis at du er alene, men du kan allikevel føle deg ensom også. Sånn vil jeg på en måte tro det er for, for eksempel, folk som er avholds, da, i en ganske ... Altså, i en kultur som er full av drikkekultur, på en måte. Sånn som det er til dels i Trondheim. Så vil det jo fort bli det at man føler litt at man faller litt utenfor fordi man ikke gjør som alle andre. Og da kan det jo fort være at man føler seg litt ensom, eller i hvert fall litt isolert, da. Fordi at det finnes jo grenser på hvor mye man orker å være med på å se ravende fulle folk rundt seg hver helg også, ikke sant».

Maja viser en forståelse av at vi kan være ensomme når vi er med andre mennesker, altså kommer ikke ensomhetsfølelsen bare når vi er alene. Som et eksempel, trekker hun frem drikkekulturen som til dels er å finne i Trondheim. Hun sier at du som avholds kan være omgitt av mange mennesker som drikker alkohol, og da kan det være lett å falle utenfor fordi du ikke gjør som alle andre. Dette kan igjen føre til at vi kjenner oss ensomme eller litt isolerte. Her kan vi trekke inn ulike former for ensomhet, noe Hilde reflekterer rundt:

[...] På kurs *Ensomhet*, så snakker vi veldig mye om liksom de tre typene ensomme, da. Sånn at det er jo tre forskjellige typer, egentlig, som jeg snakker om, da. Og da er den sosiale, og så er det den emosjonelle, og så er det den kroniske. Og så er det mye som ligger egentlig i det å komme til en ny by, litt den overgangen. Det at jo, i første perioden etter at du kommer hit, alt er nytt. Du skal liksom starte livet ditt, kanskje for første gang helt alene, med at du skal ha kontroll over studier, du skal skaffe deg venner, du skal bo alene for første gang, du skal gjøre innkjøp, ha kontroll på ... Skal ha kontroll på [mye], da. Og da òg, så er det lett det at hvis en ikke føler mestring på noen av områdene, kanskje at en òg murer seg inne, da. (s. 3)

Hilde ser en sammenheng mellom studenters ensomhet og overganger. En slik overgang kan være å flytte til en ny by, hvor alt er nytt og det mye å ha kontroll på. Studenter som ikke opplever mestring på noen områder i denne overgangen, kan velge å isolere seg. Dette vil igjen kunne gjøre dem ensomme. Svendsen (2015, s. 29-37) kaller dette *situasjonsbestemt ensomhet*, og den kan oppstå når det skjer endringer i våre liv. Trine ser ut til å dele denne forståelsen av ensomhet:

For når vi snakker om ensomhet og de tingene som følger med det, så har jeg snakket med en del studenter som ikke føler på det med en gang, for det er så mye som skjer. Det er fadderuke i to uker, og så plutselig kommer eksamen og du rekker ikke helt å tenke på ... Det er høy aktivitet i alt som skjer hele tida [...] Eller også når du ... Hvis du har flytta hit, så er det litt sånn: *Okei, endelig flytta hjemmefra*. Du skal finne ut av de tingene der. Og det er litt deilig å slippe hjemmefra, kanskje. Så kommer eksamen. Og så kommer januar, hvor du kanskje har vært hjemme i jula og kjent litt på hvordan det var igjen. Og da er det kanskje heller en savnfølelse som kommer når du er tilbake hit. Som tilflytter, da. Kanskje har eksamen gått dårlig. Det er kanskje da man føler på at: Oi, nå får man litt øynene opp for hva man har rundt seg, eller hva man mangler rundt seg.

I likhet med Hilde, sier Trine at det er mye som skjer i starten av studietiden. Kanskje har studentene flyttet hjemmefra og skal finne ut hvordan de klarer seg på egen hånd? I tillegg er det høy aktivitet med fadderuke, etterfulgt av undervisning og eksamener. Når ting begynner å falle til ro, kan de kjenne på hva de mangler rundt seg. Dette viser en forståelse av at ensomheten kommer gradvis og er situasjonsbestemt. Hilde forteller videre om denne formen for ensomhet:

[...] For den overgangsensomheten, den er jo helt normal. Men at det er liksom, hvis at den vedvarer, at du kjenner at du har ingen, du er helt alene, at du blir syk av det, det er jo det som er skadelig, ikke sant.

Det blir her beskrevet som helt normalt å kjenne på ensomhet i overganger, men om ensomheten vedvarer og studentene kjenner seg helt alene, vil det kunne bli skadelig. Som nevnt under del 5.2, er det av betydning å ha *noen* fremfor *ingen*, for at vi ikke skal bli ensomme. Hilde viser en forståelse av at det faktisk kan bli skadelig om studentene har *ingen*, noe SHoT-undersøkelsene støtter henne i når de skriver om sammenhengen mellom ensomhet og psykiske lidelser. Hvis den situasjonsbestemte ensomheten varer over tid, kan den gå over til det Svendsen (2015, s. 29-37) kaller *kronisk ensomhet*. Da opplever studentene en vedvarende smerte, som følge av utilstrekkelig tilknytning til andre. Men, hva om vi er omgitt av mennesker og likevel kjenner oss ensomme? Dette spørsmålet, som ble stilt innledningsvis, prater Hilde om sitt intervju:

Men så er det òg litt dette med min ensomhet, hva er annerledes? Eller min ensomhet kontra din ensomhet, hva er forskjellen her? For vi er jo forskjellige, ikke sant. Og da har vi jo studenter som har mange i sitt nettverk, men likevel føler mye på ensomhet, ikke sant, den emosjonelle ensomheten, at du føler deg veldig alene. Eller den som bare kommer, den flyktige, som kommer bare helt plutselig. Du kan sitte i et kjempeløst, fint lag, og plutselig, så kjenner du: *Åh, det er ingen her jeg føler tillit til eller føler at jeg er en del av.*

Vi ser at noen studenter har mange i sitt nettverk, på samme tid som de kjenner på ensomhet, noe Maja også var inne på da hun nevnte at vi kan føle oss ensomme med andre. Svendsen (2015, s. 29-37) beskriver dette som *flyktig ensomhet*, en form for ensomhet vi kan kjenne når som helst, enten vi er omgitt av mennesker eller ikke. I Hilde sitt eksempel, kommer flyktig ensomhet av manglende tillit til nettverket. Her kan vi igjen trekke inn Tryti (2019), som mener at dype og sanne vennskap er veien ut av ensomhet. Under del 5.3 ble det stilt spørsmål ved om det kan være tilstrekkelig med nyttevennskap, som ofte er mer overfladiske og enklere å finne enn dype vennskap. Utsagnet om at vi kan sitte i et flott lag, men samtidig føle at vi ikke er en del av det, tyder på at nyttevennskap ikke er løsningen for alle som kjenner på ensomhet. Å jakte på den sjeldne fuglen, det sanne vennskapet, vil i disse tilfellene kunne være verdt forsøket.

## 5.5 Oppsummerende konklusjon

I dette første analysekapittelet har vi undersøkt aktørenes forståelser av ensomhet, herunder har oppgavens teoretiske perspektiver lagt grunnlag for analyse og diskusjon. Gjennom kapittelets fire deler, har vi gjort ulike funn. For å skape best mulig oversikt over disse, har jeg valgt å kategorisere hovedfunnene: (1) vanskelig å ta kontakt, (2) alene-ensom, (3) sosial støtte og (4) former for ensomhet.

Det første funnet viser en forståelse av at studenter kan oppleve det som vanskelig å ta kontakt med andre når de kjenner seg ensomme, noe som kan ha flere årsaker. Som en første årsak, kan det tenkes at studentene er redde for at andre skal oppleve dem som «masete» når de tar kontakt. I tillegg har de kanskje et ønske om at andre skal ta kontakt med dem. Hvis andre ikke tar kontakt, kan studentene føle at *ingen* bryr seg. Når denne følelsen først har kommet, blir det vanskeligere for studentene å ta kontakt

med andre, og de kan heller velge å isolere seg. Dette vil igjen føre til at ensomheten forsterkes ytterligere. Denne følelsen av ensomhet trenger ikke å være konstant, men den kan være tilbakevendende. Som en løsning på tilbakevendende ensomhet, ser vi på det å desensitivisere oss, det vil si å trene på å stå i det vi er redde for (Tryti, 2019). I dette tilfellet, blir det å trene på å være alene sentralt. En annen årsak til at det kan være vanskelig å ta kontakt med andre, er at vi er opplært til at vi ikke skal skryte av oss selv. Dersom vi ikke kan dele gledene våre med noen, vil det kunne gjøre oss ensomme. Med bakgrunn i dette, blir det viktig å kunne dele positive opplevelser med andre, for å forhindre ensomhet.

Det andre funnet viser at assosiasjoner til ensomhet kan være av betydning for om vi kjenner oss ensomme. Som et eksempel, blir det beskrevet som et tabu å like å være alene. Dette kan komme av at vi har for lite av det Svendsen (2020, s. 125) kaller god ensomhet, som innebærer at vi har en positiv assosiasjon til det å være ensom. Her ser vi på det engelske begrepet solitude som en motsats til det norske ensomhet-begrepet. Solitude innebærer at vi kan være alene i positiv forstand (Tryti, 2019), følgelig kan det sies å være god ensomhet. Ensomhet-begrepet, på sin side, kan sammenlignes med begrepet loneliness. Ergo: en smertefull opplevelse av mangel på god kontakt. Hvis vi assosierer ensomhet med det å være alene, samtidig som vi forbinder det med negativitet, kan vi prøve å unngå alenetid fordi vi frykter det vil gjøre oss ensomme. Vi ser at det som ødelegger for god ensomhet og solitude, er fokuset på at vi ikke skal være alene. Det fører oss tilbake til det å desensitivisere oss ved å trene på å være alene. I tillegg kan det være en løsning å skape aksept for at ensom-alene ikke behøver å ha en sammenheng.

Det tredje funnet viser at relasjoner til andre er med på å motvirke ensomhet, eller som en informant sier: «sosial støtte er det motsatte av ensomhet». I denne sammenheng ser vi på Tryti (2019) sin teori og vennskap, før vi trekker frem ulike typer vennskap, herunder nyttevennskap og dype vennskap. Sistnevnte, blir sett på som en løsning mot ensomhet, og det blir stilt spørsmål ved om nyttevennskap også kan motvirke ensomhet. Videre ser vi at det flere faktorer som spiller inn når vi skal danne vennskap til andre, blant annet om vi er innadvendte eller utadvendte. Disse faktorene vil være av betydning for om vi synes det er vanskelig å ta kontakt med andre. Vi ser at det viktigste er å ha noen som vi kan dele både sorger og gleder med. Det blir også sett på som viktig å tørre å «mase» på andre og by litt på seg selv, ettersom vi alle har et ansvar for å forebygge ensomhet.

Det fjerde funnet viser en forståelse av at studentene kan kjenne seg ensomme når de er sammen med andre. Dette blir sett i sammenheng med ulike former for ensomhet: (1) situasjonsbestemt, (2) kronisk og (3) flyktig (Svendsen, 2015, s. 29-37). Situasjonsbestemt ensom kan komme av endringer i våre liv, for eksempel når en student flytter til en ny by. Denne ensomheten blir beskrevet som helt normal, og kan komme gradvis når studentene begynner å falle til ro og får øynene opp for hva det er de mangler rundt seg. Hvis den situasjonsbestemte ensomheten varer over tid, kan det gå over til det som kalles kronisk ensomhet. Da vil studentene oppleve en vedvarende smerte, som følge av manglende tilknytning til andre. Vi ser så at studenter som har

mange i sitt nettverk, samtidig som de føler seg ensomme, kan kjenne på flyktig ensomhet. Det innebærer at de kan være omgitt av mennesker, men likevel være ensomme. Funnet viser at denne formen for ensomhet kan komme av manglende tillit til nettverket. I denne sammenheng ser vi igjen på teorien om dype vennskap, og diskuterer betydningen av de ulike formene for vennskap.

## 6 Hvordan tenkes kjønn inn i tiltakene?

I dette analysekapittelet skal vi undersøke hvordan aktørene tenker kjønn inn i tiltak mot ensomhet. Kapittelet består av to deler som blir etterfulgt av en konklusjon. Del 6.1 «Lag rom for alle» gjør rede for ulike hensyn som blir tatt til kjønn i tiltakene, herunder kommer kategorien gutt-jente til syne. Videre ser vi kort på betydningen av å være åpen for alle kjønnsidentiteter i del 6.1.1 «Alle studenter er jo alle kjønn». Del 6.2 «Gutter kontra jenter» undersøker sammenhengen mellom kjønn og ensomhet, i tillegg til forskjeller mellom kjønnene når det kommer til vennskap. Til sist, blir hovedfunnene oppsummert i konklusjonen.

### 6.1 «Lag rom for alle»

Trine forteller at de ulike studieprogrammene har økende fokus på å skape kjønnsbalanse blant studentene, noe de har iverksatt tiltak for å få til. Her får vi høre om de teknologiske linjeforeningene og hvilke grep de har tatt med hensyn til kjønn:

[...] Blant annet vet jeg at *Energi- og miljø* har en kveld hvor førsteklasse-fadderbarn-gutter fester med andreklasse-jenter, for eksempel [...] Har [også] litt sånn egne kvelder for alle jenter, teknologi og jenter. Mye sånne tiltak som NTNU setter i gang, da, fordi man kanskje har veldig ulik fordeling av kjønnene på, i linja [...] Og noen [...] Er det *Maskin*, tro? [...] *MIT* heter en linjeforening. De jobber med å starte en egen forening for jenter på studiet. Nå har ikke det kanskje noe veldig sånn nær tilknytning med *Fadderuka*, men kanskje litt også, for jeg var og holdte fadderkurs for dem. De har en faddersjef som er jente, og så er det 20 gutter som er faddere [...] Nå vil jo de kanskje, sånn statistisk sett, kanskje få flest gutter til høsten også. Men jeg tror jo at som ny student, så er du så usikker. Så jeg tror kjønn kan ha ganske mye si for hvem du kanskje føler deg litt sånn trygg med, hvem du søker til. Hvis du som for eksempel som jente kommer inn i en faddergruppe som nesten bare består av gutter, så er det klart at du kanskje vil trekke deg automatisk til de jentene som er der.

Vi ser at linjeforeningen *MIT*, som Trine har holdt fadderkurs for, skal starte en egen forening for jenter. Grunnen til dette, er at de er i overtall av gutter. Trine sier at nye studenter kan være usikre, derfor tror hun kjønn er av betydning for hvem de kjenner seg trygge med og søker til. Som et eksempel, nevner hun at en jente som er i en faddergruppe med flest gutter, automatisk vil trekke seg til de andre jentene som er der. Dette kan tolkes som at de to kjønnene blir sett på som forskjellige fra hverandre, som igjen får betydning for hvem de danner relasjoner til. I del 5.3 av oppgaven så vi at sosial støtte kan motvirke ensomhet, og dette får vi gjennom nettverket vårt. Hvis



studentene lettere danner relasjoner til samme kjønn, men er omgitt av motsatt kjønn, vil det kunne virke inn på nettverket deres. Det blir vanskeligere å danne vennskap, følgelig kan de oppleve mindre grad sosial støtte og bli ensomme. For disse studentene vil kjønnsdelte foreninger være et nyttig tiltak. Imidlertid kan det tenkes at slike tiltak bidrar til at skillet mellom jenter og gutter blir enda større, som følge av at det blir vanskeligere å danne relasjoner på tvers av kjønn. Hun forteller videre:

[...] Det har jo vært en del fokus på noen av studieprogrammene [at det er flere gutter enn jenter]. Det er mange studieprogrammer som har endret navn, for eksempel. Sånn som *Energi og miljø* het jo ikke *Energi og miljø* før [...] Det het et eller annet med noe *Prosessteknikk*-greier [...] [De byttet navn] fordi de skulle appellere til flere jenter, rett og slett, da. Ja, det har vært en del tiltak som er satt i gang der. Og det samme er jo for *Sykepleie* og litt sånn. Altså, man prøver hele tiden å jobbe litt med at det skal appellere til [at en] viss kjønnsbalanse skjer, da.

Trine har vært i kontakt med flere studieprogrammer som iverksetter ulike tiltak for å skape kjønnsbalanse. Som et eksempel, har et studieprogram endret navn fra *Prosessteknikk* til *Energi og miljø*, med mål om å appellere til flere jenter. Vi kan stille spørsmål ved hva tanken bak navneskiftet er. Blir *Prosessteknikk* sett på som for «mannlig» for jentene? Er *Energi og miljø* mer kjønnsnøytralt? I denne sammenheng kan vi trekke inn Butler (1990) sin teori om kjønn som performativ kategori. Det innebærer at kjønn er noe som blir gjort, altså er det ikke noe vi har eller er. Slik sett, fremstår kjønn gjennom handlinger og praksiser, og hvordan vi prater om kjønn blir av betydning (Jegerstedt, 2011, s. 76). Utsagnet om at studieprogrammene jobber for at en viss kjønnsbalanse skal skje, kan tolkes som at de ønsker et mindre skille mellom jenter og gutter. Imidlertid kan vi si at navneskiftet er med på å *gjøre* kjønn, ettersom det er endret spesifikt for å nå ut til flere jenter. Tanken om at det ene navnet appellerer til gutter, mens det andre navnet appellerer til jenter, kan føre til en forestilling av at de er forskjellige på bakgrunn av sine kjønn. Trine fortsetter:

[...] Der har det vært et fokus på at det bør være 1 jente og 1 gutt i mange av foreningene. Folk synes det er mer behagelig å komme og prate – hvis man er litt usikker, kanskje – med en av samme kjønn, da. Tror jeg. Det har veldig fokus på det. Og det begynner man å få i mange linjeforeninger her, da [...] Og jeg tror også det er mange foreninger som ikke tenker noe særlig på kjønnsfordeling. Det varierer veldig [...] Men vi utfordrer jo alle faddersjefer og faddere på litt sånn: «lag rom for alle», kjønn, funksjonsnedsettelse, alder, alle tingene der. Det er jo flere linjer som har den at de får en del eldre fadderbarn. Litt sånn fokus på det. Hva kan de gjøre for å inkludere de, også. De med barn eller de som studerer deltid eller de som pendler. Veldig mye tiltak for å inkludere alle [...] Også linjeforening for sykepleie tenker jo nå i Fadderuka å arrangere en del ting på dagtid der hvor de som har barn, da, kan ta med seg barna. Så er Fadderuka for de også [...] Det er veldig, veldig fint. Så å gjøre sånne småting, det ser jeg mer og mer og mer av. Nå har jeg jobba på prosjektet i 3 år, det er liksom tredje Fadderuka nå, og det er mer og mer og mer av de tiltakene der. Som skal ... Tar høyde for alt av forskjeller, ulikheter. Skaper et stort rom hvor alle kan være med.

Også her trekker hun frem viktigheten av å ha en representant fra hvert kjønn, jente og gutt, ettersom hun tror det vil være enklere for studentene å prate med en av samme kjønn. På samme tid sier hun at det ikke er alle foreningene som tenker på dette med kjønnsfordeling. *Fadderordningen*, på sin side, oppfordrer dem til å skape rom for alle. Dette for å inkludere flest mulig studenter, uavhengig av kjønn. I likhet med Trine, gir Maja uttrykk for at *En Psykt Vanlig Uke* skal appellere til alle studenter:

Jeg tror egentlig at det er et veldig kjønnsnøytralt tiltak. Det skal jo òg for så vidt sies, da, at til hvem skal tiltaket særlig appellere til. Jeg tror altså at målet er at det skal appellere til absolutt alle, både de som oppfatter seg selv som friske og de som oppfatter seg selv som syke. I hvert fall i forhold til, eller i henhold til FNs definisjon av hva god helse er. Eller sunnhet, det å være sunn. Men jo, kjønnsnøytralt. Det er jo, altså, vi ser jo støtt og stadig at på programmer og leser i artikler at gutter og menn har større problemer med å være åpne om følelser og problemer, særlig knyttet til psykisk helse. Og da synes jeg for så vidt at det er fint at det både er kvinner og menn, gutter og jenter, som stiller opp på stands, som er engasjerte og er synlige, da, under *En Psykt Vanlig Uke*.

Maja sier at tiltaket er kjønnsnøytralt, samtidig som hun nevner at gutter har større utfordringer med å være åpne om følelser og problemer knyttet til psykisk helse, enn jenter. Videre gir hun uttrykk for at det er positivt at representanter fra begge kjønn, kvinne og mann, er synlige og engasjerte i tiltaket. Vi kan tolke dette som at Maja, i likhet med Trine, tenker det er enklere for studentene å ta kontakt med personer av samme kjønn.

### **6.1.1 «Alle studenter er jo alle kjønn»**

Vi har nå sett at kategorien kvinne-mann, eller jente-gutt, kommer til syne i tiltak mot ensomhet. Det vil derfor være interessant å se på dette med identitet, noe Maja reflekterer rundt:

[...] Alle studenter er jo alle kjønn, ikke bare mann og kvinne. Men allikevel at man, altså, alle kjønnsidentiteter òg, skal på en måte føle at de blir tatt hånd om. Selv om de rent biologisk ofte blir møtt av kun menn og kvinner.

Dette utsagnet viser at Maja tenker studenter har flere kjønnsidentiteter enn det kvinne-mann-kategoriseringen åpner for. Hun er opptatt av at alle identiteter skal føle seg ivaretatt, selv om de kun blir møtt av kvinner og menn i tiltaket. Her kan vi igjen trekke frem de kjønnsdelte tiltakene vi så på i forrige del av oppgaven. Slike tiltak vil kunne føre til at studenter som ikke føler innpass kategorien kvinne-mann faller utenfor. Dersom studentene ikke føler innpass, kan de nemlig velge å ikke delta på tiltakene, som igjen kan bidra til at det blir utfordrende å danne relasjoner til medstudenter. Del 5.3 av oppgaven viste at manglende sosial støtte ofte fører til ensomhet, følgelig vil det kunne

være av stor betydning å inkludere alle kjønnsidentiteter i tiltakene. I punkt 3.2.3 så vi også at identitet har en sammenheng med det sosiale fellesskapet. Vi skaper oss selv, eller vår identitet, gjennom samspill med andre (Paulgaard, 2006, s. 2) Det kan tenkes at det blir særlig utfordrende for nye studenter som ikke identifiserer seg som kvinne eller mann, dersom tiltakene har en etablert konstruksjon om at de er rettet mot disse to kjønnene. Dette fordi de vil kunne få problemer med å bli bekreftet av andre om det bryter med det etablerte.

## 6.2 Gutter kontra jenter

Under punkt 6.1 nevnte Maja at gutter kan ha vanskeligere for å snakke om problemer knyttet til psykisk helse. Hilde ser ut til å dele denne oppfatningen når hun prater om kjønn og ensomhet:

[...] Det er flere gutter enn jenter som kjenner på ensomhet. Og det er, det ser vi på de kursene som vi har hatt, vi har ikke hatt så veldig mange kurs, men jeg ser det òg på de *Sjener*-kursene, at det er faktisk flere gutter som melder seg på enn jenter. Og på de andre kursene, *Ta-ordet*-kurs ... Kurs i *Selvutvikling*, så er det flere jenter for eksempel.

Det er interessant at gutter oppleves som de mest ensomme i dette tiltaket, ettersom oppgavens teoretiske forankring viser at dette ikke er tilfellet i de aller fleste studier. I SHoT 2018 ser vi at flest menn har et svakt sosialt nettverk, men at flest kvinner kjenner seg ensomme (Knapstad m.fl., 2018, s. 81). Dette kan tyde på kvinnelige studenter har et større sosialt nettverk enn menn, men likevel kjenner på ensomhet i større grad. Her kan vi trekke inn Svendsen (2020, s. 56) sin teori om at kvinner har større relasjonelle behov enn menn, som innebærer at selv om de har dypere relasjoner enn menn kan de føle seg mer ensomme. Han mener at dette blant annet kan ha biologiske årsaker, og det viser en forståelse av jente-gutt har ulike utgangspunkt for ensomhet på bakgrunn av kjønn. Et unntak blir menn som kjenner på en manglende tilhørighet til en større gruppe, eksempelvis på universitetet. Disse kan føle en sterkere følelse av ensomhet enn kvinner i samme situasjon. Med bakgrunn i dette, kan vi si at kvinner har større relasjonelle behov, mens menn har økt behov for å være en del av en større gruppe. Dette fører oss tilbake til dype vennskap og nyttevennskap, som vi var inne på i del 5.3. Kanskje kvinner har større behov for dype vennskap, mens det for menn vil være tilstrekkelig med nyttevennskap? La oss se hva Hilde sier om kjønn og vennskap:

[...] Sånn som jeg ser det, er jenter mer to-og-to. Gutter, de opererer mer i flokk. Når du tenker tilbake til din barndom, så hadde du kanskje ei bestevenninne, men du kunne bytte på, at du hadde flere, men det var ei i gangen. Mens gutta var kanskje mer i den flokken, ikke sant, og ikke hadde de beste ... De kan snakke om bestekamerat og sånne ting. Men de var mere, litt sånn, en gjeng. Og da bruker jeg egentlig meg selv, for vi var fire jenter, men vi var òg mye sammen med, det var flere gutter i gjengen, ikke sant. Og likedan måten jentene snakket på kontra gutta, så ble det mer den emosjonelle biten. Vi kanskje gikk mer i dybden, ikke sant, med å forstå og det å vise følelser og tørre å snakke om følelser og sånne

ting. Mens gutta ... Jeg har gutter, kamerater, som òg gjør det, men at de er kanskje ikke i det rommet, de er kanskje mer avhengig av at her er det ... Da er det ordentlig tillit, altså. Hvis jeg skal åpne meg, ikke sant, og sånne ting. Så jeg vet ikke om vi jenter kanskje er mer oppdratt til at vi skal prate om [følelser].

Hilde viser en forståelse av at jenter oftere har noen få nære venner, i motsetning til gutter som oftere opererer i en større gruppe eller flokk. På bakgrunn av egne erfaringer, forteller hun at de to kjønnene kommuniserer på ulike måter. Som et eksempel, trekker hun frem at jenter går mer i dybden når det gjelder å snakke om og vise følelser, mens gutter har høyere terskel for å gjøre dette. Her kan vi se et klart skille mellom jente-gutt i måten de danner vennskap og kommuniserer med hverandre på. Dersom jenter har få, men nære relasjoner, kan vi si at de har dypere vennskap. Dette står i kontrast til gutter, som opererer i en større flokk, og derfor kan tenkes å ha nyttevennskap. Det vi ser er at begge typer vennskap, dype vennskap og nyttevennskap, kan være av betydning for å forebygge ensomhet. I tillegg ser vi at de to kjønnene kan ha behov for ulike typer vennskap for å ikke kjenne seg ensomme.

Med tanke på at dette er en liten undersøkelse, som tar utgangspunkt i informantenes egne forståelser av ensomhet og kjønn, er det imidlertid viktig å ikke generalisere. Det innebærer at de funnene som er gjort ikke gjelder for alle studenter og kjønn. De kan likevel gi en pekepinn på hvordan dette med ensomhet og vennskap kan oppleves for noen studenter.

### 6.3 Oppsummerende konklusjon

Dette andre analysekapitlet har undersøkt hvordan aktørene tenker kjønn inn i tiltakene. Kapitlet består av to deler, hvor det kommer frem ulike funn. Også her har jeg kategorisert funnene: (1) rom for alle og (2) gutt-jente. La oss se nærmere på disse:

Det første funnet viser et økende fokus på å skape kjønnsbalanse blant studenter på ulike studieprogrammer, herunder har det blitt iverksatt ulike tiltak. For eksempel: kjønnsdelte arrangementer og linjeforeninger. Dette fordi det tenkes at gutter og jenter synes det er lettere å danne relasjoner til sitt eget kjønn. For noen studenter vil slike tiltak kunne ha positiv effekt. På samme tid kan tiltakene gjøre skillet mellom de to kjønnene større, som følge av at det blir vanskeligere å danne relasjoner på tvers av kjønn. Her ser vi kort på det å *gjøre* kjønn (Butler, 1990). Et annet eksempel som blir trukket frem, er at enkelte studieprogrammer har valgt å bytte navn, for å appellere til flere jenter. Tanken om at ulike navn appellerer til jenter og gutter, kan bidra til forestillingen om de er forskjellige på bakgrunn av sine kjønn. På den andre siden, oppfordrer aktørene bak tiltakene til å skape rom for alle studenter, uavhengig av kjønn. Her ser vi nærmere på identitet-begrepet, og betydningen av at alle kjønnsidentiteter skal føle seg ivaretatt i tiltak mot ensomhet.

Det andre funnet viser at det er et tydelig skille mellom jenter og gutter når det gjelder ensomhet. Flere aktører opplever at gutter er mest ensomme i tiltak mot ensomhet, noe oppgavens teoretiske forankring motstrider. Dette danner grunnlag for diskusjon rundt temaet, hvor dype vennskap og nyttevennskap igjen blir trukket frem. Funnet viser at jenter ofte har få og nære venner, mens gutter ofte er en del av en stor flokk. Det kan dermed tenkes at jenter har større behov for dype vennskap, enn gutter som kan ha flere nyttevennskap. Slik sett, vil begge typer vennskap kunne være av betydning for å forebygge ensomhet.

## 7 Avsluttende diskusjon

Denne masteroppgaven har sett på hvordan vi kan forstå ensomhet og kjønn i tiltak mot ensomhet blant studenter i studiebyen Trondheim. Gjennom analysekapitlene har vi sett at det er flere ulike forståelser av både ensomhet og kjønn, så hvordan kan vi forstå tiltak mot ensomhet blant studenter? Kanskje er ikke forståelsen det viktigste, men løsningene, og hvordan de treffer de ensomme studentene. Med bakgrunn i oppgavens funn og teoretiske forankring, skal vi derfor se kort på mulige løsninger for å forebygge studenters ensomhet for fremtiden.

### 7.1 Flere møteplasser

Som nevnt i oppgavens teoridel, opplever mange studenter store endringer i sitt liv, for eksempel når de flytter til en ny by og begynner på et nytt studiested. Som følge av dette, kom jeg med antakelsen om at situasjonsbestemt ensomhet kan være hovedproblemet blant ensomme studenter. Når SHoT 2018 viser at det ikke er forskjell i andelen ensomme tilflyttere og andre, kan det stilles spørsmål om hva studenters ensomhet bunner i. Svendsen (2020, s. 125) mener, som vi har sett, at vårt tids ensomhetsproblem kan komme av at vi har for lite god ensomhet. God ensomhet bunner i en positiv eller nøytral følelse, en følelse som blir truet når vi av usikkerhet eller kjedsomhet tyr til distraksjoner som skjermbruk, fremfor å være sosial med andre ansikt-til-ansikt. For å unngå distraksjoner som kan forsterke ensomheten blant studenter, vil en løsning kunne være å planlegge flere og bedre møteplasser/tiltak, slik som Lunde (2016) trekker frem i sin kronikk om ensomhet. Dette kan igjen føre til at ensomme studenter får et større sosialt nettverk og dekket sine relasjonelle behov, uavhengig av kjønn. I sitt representantforslag om å bekjempe ensomhet, skriver politikerne at ensomhet løses ved at mennesker møtes og blir kjent (Kjerkol m.fl., 2018, s. 3-4), som også blir et argument for å skape møteplasser som en del av det forebyggende arbeidet mot ensomhet blant studenter.

Tiltakene vi vært innom i dette prosjektet, kan sies å være nettopp møteplasser der studenter kan møtes og bli kjent med hverandre. Jeg opplever disse som sterke og gode tiltak på hver sin måte. *Fadderordningen* tar imot de nye studentene og gir dem en gylden mulighet til å bli kjent med andre gjennom ulike arrangementer. *En Psykt Vanlig Uke* deler kunnskap og kan på den måte senke terskelen for å prate om ensomhet. *Ensom?* hjelper studentene som har kommet til det punktet at de kjenner på ensomhet. Mitt forslag blir derfor enda flere tiltak av denne typen, i tillegg til nye og varierte møteplasser. Her vil jeg argumentere for at tiltakene bør være kjønnsnøytrale, for å

kunne nå ut til alle studenter, uavhengig av kjønn og identitet. Videre bør tiltakene være godt synlige i sosiale medier og andre steder der studentene oppholder seg, slik at de slipper å lete etter dem, men vet hvor de kan ta kontakt og møte opp om de vil bli kjent med flere mennesker eller skulle kjenne på ensomhet. Dette fordi jeg opplevde at det kunne være vanskelig å finne info om ulike tiltak mot ensomhet, da jeg søkte aktivt etter disse i starten av prosjektet.

Som et eksempel til en ny møteplass, vil jeg foreslå å arrangere det jeg kaller *Food Friends* på studenthjemmene. Dette tiltaket er inspirert av Studentprestenes *Friends&Food*, og er tenkt som en sosial arena for både norske og internasjonale studenter, hvor de treffes, lager mat og spiser sammen. Maten kan være fra alle verdenshjørner, alt fra fiskeboller til paella, og slik blir de kjent med hverandre og de andre sine kulturer. Det vil være et kjønnsnøytralt tiltak, med tanke på at alle studenter tilbereder mat og spiser, uavhengig av kjønn. Bakgrunnen for dette forslaget, er at jeg gjennom andre prosjekter har erfart små tiltak kan gjøre stor forskjell, og at det ofte er positiv respons på matservering. Flere lavterskeltiltak som legger til rette for møteplasser for studentene, og da gjerne med mat, kan altså tenkes å være positivt for å forebygge ensomhet blant studenter. Studentsamskipnaden og Studentprestene vil kunne være aktuelle samarbeidspartnere i denne sammenheng.

## **7.2 Mer kunnskap om ensomhet**

Vi har gjennom oppgaven sett at ensomhet bunner i følelser, enten det er negative, positive eller nøytrale. Selv om vi ikke kan forhindre ensomhet for alle studenter, kan det tenkes at andelen ensomme minsker om det skapes en positiv eller følelsesmessig nøytral assosiasjon til det å kjenne seg ensom. Slik sett, kan vi også jobbe oss forbi assosiasjoner som ensom-alene, som vi så på under del 5.2 av oppgaven. Dette kan for eksempel gjøres ved å arrangere workshop eller forelesning på campus, som tar opp ensomhet som tema. Her kan både studenter og ansatte få mulighet til å lære mer om forskjellige typer ensomhet, hva som kan hjelpe om vi kjenner oss ensomme og hvem vi kan kontakte for å komme ut av ensomheten. Videre har oppgaven vist at ensomhet fortsatt er et tabubelagt tema. Det kan derfor tenkes at mer kunnskap om ensomhet og åpen prat om tematikken vil kunne bidra til at det blir mindre belastende for studentene å ta kontakt med andre om de kjenner seg ensomme. I tillegg kan det gjøre det lettere for andre studenter å strekke ut hånden til den som sitter alene. «Døråpnere» får vi nemlig aldri nok av, noe vi skal se nærmere på i det følgende.

## **7.3 Å se den som sitter alene**

Mens jeg transkriberte intervjuer, fikk jeg plutselig et klart og tydelig minne fra tiden som bachelorstudent i Lillehammer. Jeg husker det som om det var i går, der jeg satt alene ved et bord i kaféen på høgskolen og ventet på en venn. En varm, nylaget kaffe mocca. Utsikten mot disken som var prydet med retro-skilt. Den behagelige stemningen av studenter som hadde lavmælte, summende samtaler rundt meg. En og annen student satt alene, slik som meg, med nesen begravd i en pensumbok. Jeg hadde akkurat begynt å lese, da gutten dukket opp. Han stod ved bordet mitt, selv om det var mange ledige plasser i lokalet. «Kan jeg sitte her?» spurte han. Overrasket, kanskje med et snev

av irritasjon over å bli forstyrret i lesingen, sa jeg: «ja». Jeg kunne jo ikke være uhøflig, heller, tenkte jeg. Det ble en pinlig stillhet, jeg gikk tilbake til lesingen og like etter kom vennen. Gutten reiste seg opp og gikk videre. «Hvem var det?» hvisket vennen. «Aner ikke,» svarte jeg, og syntes det hele var merkelig.

I dag, nesten 10 år senere, lurer jeg fortsatt på hvem han var, gutten som slo seg ned ved bordet mitt. Kanskje han forsøkte å få en venn i myldret av studenter? Kanskje han var ensom? Kanskje han kjente seg avvist av reaksjonen min og ikke turte å prøve igjen? Kunne jeg gjort noe annerledes? Jeg kunne sagt: «hei!». Jeg kunne fortalt at jeg ventet på noen, men at han var velkommen til å sitte der hvis han ville. Jeg kunne vært en «Jørgen». Det er selvsagt lett å være etterpåkløkt, men det kan tenkes at nettopp det vi trenger for fremtiden – flere døråpnere som «Jørgen» – som ser den som sitter alene.

#### **7.4 Dype vennskap**

Jeg vil avslutte med et dikt som Agnes Bolsø fortalte om i startfasen av masterprosjektet. Slik jeg tolker diktet, handler det om et dypt vennskap mellom to mennesker. De har en nær relasjon og er trygge på hverandre, samtidig som de respekterer hverandres grenser. Enten de møtes ofte eller sjeldent, vet de at de har hverandre, og det er nok for å forhindre ensomhet. Videre viser det at vi alle kjenner oss ensomme innenfor vår «inste grind», vårt indre liv. Dette virker å være en selvfølge, og er kanskje er god form for ensomhet? Diktet er skrevet av Halldis Moren Vesaas (2017), og heter «Ord over grind»:

Du går fram til mi inste grind  
og eg går òg fram til di.  
Innanfor den er kvar av oss einsam,  
og det skal vi alltid bli.

Aldri trengje seg lenger fram,  
var lova som gjaldt oss to.  
Anten vi møttest titt eller sjeldan  
var møtet tillit og ro.

Står du der ikkje ein dag eg kjem  
fell det meg lett å snu  
når eg har stått litt og sett mot huset  
og tenkt på at der bur du.

Så lenge eg veit du vil kome iblant  
som no over knastrande grus  
og smile glad når du ser meg stå her,  
skal eg ha ein heim i mitt hus.

## Referanseliste

Lortenzen, J. & Muhleisen, W. (2009). *Kjønnforskning: En grunnbok*. Oslo: Universitetsforlaget

Goffman, E. (1992). *Vårt rollespill i det daglige: En studie i hverdagslivets dramatik*. Oslo: Pax Forlag A/S

Jegerstedt K. (2008). Judith Butler. I Mortensen m.fl. (Red.) *Kjønnteori* (s. 74-92). Oslo: Gyldendal Akademisk

Knapstad, M., Heradstveit, O. & Sivertsen, B. (2018). *Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse 2018*. Oslo: Studentsamskipnaden i Oslo og Akershus

Svendsen, L. Fr. H. (2015). *Ensomhetens filosofi*. Oslo: Universitetsforlaget

Thagaard, T. (2010). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitative metoder*. 3. utgave. Bergen: Fagbokforlaget

## Elektroniske referanser

Adresseavisen (2018, 17. august). Vær åpen om ensomhet: En fersk studentundersøkelse viser at 3 av 10 studenter føler seg ensomme. Hentet fra: <https://www.adressa.no/meninger/2018/08/17/V%C3%A6r-%C3%A5pen-om-ensomhet-17338216.ece>

Bakken, Anders (2018). NOVA Rapport 6/18: Ung i Oslo 2018. Hentet fra: <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Prosjekter/Ungdom/Ung-i-Oslo-2018>

Bufdir | Barne-, ungdoms-, og familiedirektoratet (u.å). Kjønn. Hentet fra: [bufdir.no/nn/lhbt/LHBT\\_ordlista/K/Kjonn/](http://bufdir.no/nn/lhbt/LHBT_ordlista/K/Kjonn/), 08.08.22

Fadderutvalget Dragvoll (u.å). Hva er fadderuke? Hentet fra: <https://dragvollfadder.wordpress.com/>, 24.01.19



Lunde, E. (2016, 3. desember). Ensomhet, en folkeepidemi? Hentet fra: [Ensomhet, en folke-epidemi? \(agderposten.no\)](https://www.agderposten.no)

NRK (2018, 13. desember). Tiltak mot ensomhet. Hentet fra: <https://www.nrk.no/trondelag/tiltak-mot-ensomhet--1.14340233>

NTNU (u.å). Fadderuka. Hentet fra: <https://www.ntnu.no/student/fadderuka>, 24.01.18

Paulgaard, G. (2006). Identitetskonstruksjoner - hvor langt rekker de?. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 6(1). Hentet fra <https://journals-stage.oslomet.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/1115>, 08.08.22

SHoT (u.å). Om undersøkelsen. Hentet fra: [SHoT \(studenthelse.no\)](https://www.studenthelse.no), 08.08.22

Sit (u.å-a). Ensom? Hentet fra: <https://www.sit.no/kurs/mestringskurs/8400/Ensom%3F>, 10.01.2019

Sit (u.å-b). Om Sit. Hentet fra: <https://www.sit.no/om-sit/organisering>, 10.01.2019

Sivertsen, B. (2021). Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse 2021. Hentet fra: [Microsoft Word - SHOT2021 endelig endelig utgave KJL\[3\].docx \(uhr.no\)](https://www.uhr.no), 11.07.2022

Stortinget (2018, 8. februar). Representantforslag fra stortingsrepresentantene Ingvild Kjerkol, Anette Trettebergstuen, Martin Henriksen, Tore Hagebakken, Tuva Moflag, Tellef Inge Mørland og Siv Henriette Jacobsen om å bekjempe ensomhet. Hentet fra: <https://www.stortinget.no/no/Saker-og-publikasjoner/Publikasjoner/Representantforslag/2017-2018/dok8-201718-133s/>

Stølen, S. & Mo, G. B. (2018, 5. september). SHoT 2018: UiO skal bli et enda tryggere og vennligere sted. Hentet fra: <https://www.uio.no/om/aktuelt/rektorbloggen/2018/shot.html>, 09.01.19

Støre, J. G. (2018, 19. februar). Ensomhet rammer stadig flere. Men noen sykdom er det neppe. Hentet fra: <https://www.facebook.com/jonasgahrstore/photos/ensomhet-rammer-stadig-flere-men-noen-sykdom-er-det-neppeoslo-r%C3%B8de-kors-tar-sitt/10156329138129238/>, 24.01.19

Syvertsen, A. (2018, 20. april). Linjeforeninger samlet seg for fokus på mental helse. Hentet fra: <https://www.universitetsavisa.no/student/2018/04/20/Linjeforeninger-samlet-seg-for-fokus-p%C3%A5-mental-helse-18364908.ece>, 19.03.19

Tryti, E. (2019, 1. februar). Dype vennskap. Hentet fra: <https://web.retriever-info.com/services/archive/displayDocument?documentId=05501020190201525199&serviceId=2>, 20.03.19

Vesaas, H. M. (2017, 18. august). Ord over grind. Hentet fra: ["Ord over grind" av Halldis Moren Vesaas | Boktips](#), 07.08.22

## **Vedlegg 1: Samtykkeskjema**

### **Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet «Tiltak mot ensomhet i studiebyen Trondheim»**

Ønsker du å delta i forskningsprosjektet «Tiltak mot ensomhet i studiebyen Trondheim»? I dette skrivet får du informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Bakgrunn og formål**

«Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse 2018» viser at 1 av 3 studenter føler seg ensomme. Trondheim kommune jobber for å bekjempe ensomhet, og i studiebyen Trondheim har det de siste årene blitt iverksatt en rekke tiltak for å redusere andelen ensomme studenter. På bakgrunn av dette, søker prosjektet å finne ut hva som forstås som 'ensomhet' i tiltak mot ensomhet, og hvordan tiltakene treffer målgruppen.

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Prosjektet blir utført av mastergradsstudent Marlén Renathe Jacobsen. Det gjennomføres ved Institutt for tverrfaglige kulturstudier, NTNU, og er et samarbeid med Rådmannens fagstab i Trondheim kommune.

#### **Hvorfor får du spørsmål om å være med?**

Du får spørsmål om å delta fordi du er en av aktørene bak tiltak mot ensomhet blant studenter i studiebyen Trondheim.

#### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Du vil bli intervjuet i ca. 1 time, samt bli spurt om det er OK med lydopptak. Lydfilene vil bli transkribert og deretter slettet. Tekstfilene blir anonymisert og du blir ikke gjenkjennbar der, og ved publisering blir du også anonymisert. Det er kun forskerne som vil kunne lese de anonymiserte intervjuene. Ved prosjektslutt vinteren 2019 slettes også tekstfilene.

#### **Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

#### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil kun bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

På oppdrag fra *NTNU* har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dersom du har spørsmål til studien, kan du ta kontakt med:  
Marlén Renathe Jacobsen på mail: [marlenrj@stud.ntnu.no](mailto:marlenrj@stud.ntnu.no)

Med vennlig hilsen  
Prosjektleder Marlén Renathe Jacobsen

## **Samtykkeerklæring**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Tiltak mot ensomhet i studiebyen Trondheim», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til

å delta i *intervju*

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. *desember 2019*

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## Vedlegg 2: Intervjuguide

1. Hva er bakgrunnen for tiltaket?
2. Hvorfor/hvordan kom tiltaket i gang?
3. Hvilke uenigheter oppstod underveis?  
For eksempel, i forbindelse med innretning av tiltaket?
4. Hva er målgruppen for tiltaket?

Oppfølgingsspørsmål: Beskriv en typisk person i målgruppen, eventuelt en person du kjenner som tilhører målgruppen.

Kan du si mer om hvilken situasjon personen befinner seg i?

Hva er det som karakteriserer personen?

Hvordan opplever denne personen sin situasjon?

5. Hvem skal tiltaket særlig appellere til?
6. Hva tenker du om tiltaket i forbindelse med kjønn?  
For eksempel, kjønnsnøytralitet?

Oppfølgingsspørsmål: Hvilket kjønn har den typiske personen i tiltaket?

Hva med den personen du kjenner?

Eksempel: Du nevnte tidligere at du så for deg den typiske ensomme studenten som en jente, vil du si at gutters ensomhetsproblemer er annerledes?

Kjenner du noen gutter som også er ensomme?

Hva er det som gjør at gutten ikke blir typisk?

Kommenter kjønnetts ulike situasjon/opplevelser/følelser

7. Hva håper du å oppnå med tiltaket?
8. Hvordan forstår du selv ensomhet? (Nærme meg siste spørsmål indirekte)

