

BACHELOROPPGAVE

Ung og ensom

Årsak, konsekvens og forebygging

Av

Synnøve Bolstad Johansen

Kandidat: 102

Vernepleie

BSV5- 300

05.2014



1.0 Innledning.....	2
1.1 Hva er ensomhet?	2
1.2 Ensomhet og selvfølelse	3
1.3 Ensomhet og skam.....	4
1.4 Ensomhet sett uten i fra	4
1.5 Målsetting med oppgaven	5
2.0 Metode.....	5
3.0 Fra barn til ungdom	6
3.1 Livskvalitet.....	7
3.2 Samfunnsgrupper og ensomhet	8
4.0 Årsaker til ensomhet blant ungdom.....	9
4.1 Tilknytning	9
4.2 Tillit.....	10
4.3 Innadvendthet	10
5.0 Konsekvenser av ensomheten.....	11
5.1 Depresjon og angst	12
5.2 Selvmord	13
6.0 Hva er forebygging?.....	14
6.1 Forebygging i skolen	14
6.2 Hvorfor er det viktig å forebygge mobbing?.....	15
6.3 Olweus anti- mobbeprogram	15
6.4 Hva er lærernes ansvar i forebyggingsarbeidet?.....	16
6.5 Foreldres rolle i forebyggingsarbeidet.....	17
6.6 Hvordan kan ungdommen bidra til et bedre skolemiljø?	17
6.7 Vitenskapelig evaluering av Olweus programmet.....	18
6.8 Mulige utfordringer ved innføring av Olweus programmet	18
6.9 Oppsummering	20
7.0 Avslutning	20
8.0 Litteraturliste	22

1.0 Innledning

Ensomhet er en subjektiv opplevelse, og den oppstår når enkeltindividet ikke oppnår ønsket kontakt med andre. Ensomheten kan føre til alvorlige konsekvenser som påvirker både livskvalitet og helse (Halvorsen, 2005). I Røde Kors årsplan fra 2012 legges det frem at ensomhet er et betydelig økende problem blant alle aldersgrupper i Norge, men at ensomheten er mest utbredt blant ungdom. Resultatene stemmer også overens med Statistisk Sentralbyrås levekårsundersøkelse fra 2002- 2005 (Røde Kors, 2012). Samtidig kommer det frem at ungdom er den aldersgruppen som synes det er vanskeligst å snakke om ensomhet. Så mange som 25 % av ungdommene besvarte at de forsøker å skjule sin egen ensomhet. I tillegg ligger ungdom ofte skylden på seg selv når de skal forsøke å finne en årsak til ensomheten. Usikkerhet og redsel er to vanlige begrunnelser fra ungdommens synspunkt på hvorfor nettopp de er ensomme (Røde Kors, 2012). Dette er høye og bekymringsverdige tall som er nødvendig å ta på alvor. Jeg vil se nærmere på hvilke årsaker som ligger til grunn for ensomhet blant ungdom. Samtidig ønsker jeg å finne ut hvilke konsekvenser ensomheten kan føre med seg. Videre vil jeg diskutere hvordan ensomhet kan forebygges. Jeg har med dette utarbeidet meg en problemstilling som lyder slik:

Ensomhet blant ungdom: Hva er årsaken til ensomhet, hvilke konsekvenser kan ensomheten føre til, og hvordan kan den forebygges?

1.1 Hva er ensomhet?

Mennesker fra ulike kulturer har i lang tid formidlet ensomhetens uttrykk gjennom kunst, musikk, litteratur og poesi. Dette tyder på at ensomheten er en universell opplevd følelse (Nilsson, 2007). Mennesket ansees å være skapt som et grunnleggende sosialt vesen, og har med utgangspunkt i dette behov for samspill og interaksjon med hverandre (Norvoll, 2013). Det er i samspill med andre mennesker vi utvikler oss som enkeltindivider, blir kjent med verden og tilegner oss selvtillit og identitetsfølelse (Halvorsen, 2005). Det er når den sosiale avstanden til andre mennesker blir stor og langvaring, at vi kan føle oss ensom. (Gundersen & Moynahan, 2010)

Til tross for at ensomheten omtales som et allment fenomen, så opplever vi ensomheten på forskjellige måter. Den kan fremtre når den enkelte føler at han eller hun er for seg selv, med en manglende eller fraværende kontakt med andre (Halvorsen, 2005). Dette er en sjelelig tilstand som er knyttet til et savn eller lengsel etter andre mennesker. Det oppstår et tomrom som en ikke helt vet hvordan en skal fylle, og dette tomrommet kan fremme en fortvilelse av å

stå fastlåst i en vond situasjon (Halvorsen, 2005). Ensomheten er ikke et ensidig fenomen, den er sammensatt av et sett av ulike følelser. Disse følelsene er helt unike, for det er ingen andre som kan kjenne på dem enn deg selv. Følelsene kommer allikevel til uttrykk i alt vi gjør, og uttrykkene har en stor betydning for den sosiale samhandlingen mellom mennesker. Ved å tolke en venns kroppsspråk, ansiktsuttrykk, gange og holdning, så kan en ofte anta hvilket humør personen er i. Han eller hun kan allikevel velge å gi emosjonelle uttrykk som ikke samsvarer med de oppriktige følelsene personen sitter inne med. Å smile og le når en egentlig har lyst til å gråte for seg selv er eksempler på dette. Følelser som glede, spenning og stolthet er gode å kjenne på, og disse følelsene gir oss energi og motivasjon i hverdagen. Vonde følelser som tristhet, nedstemthet og sinne opplever vi som negativt, og de kan tappe oss for krefter.

Hvor god kontakt en har med sine egne følelser varierer fra person til person. Enkelte tar seg tid til å reflektere over følelsene, mens andre bruker mye tid på å skyve tankene unna (Schibbye, 2006). Det å erfare nye følelser som en ikke før har kjent på kan være en utfordring. Det kan bli vanskelig å forstå seg på følelsene, gi dem mening og sette dem i en sammenheng. For noen kan dette føre til frustrasjon og usikkerhet, spesielt hvis følelsen er vond og takle. Opplevelsen av dyp sorg når en har mistet en som har stått oss nær er et eksempel på en slik følelse. Sorgen har mange ansikter, og den kan fremkalle et sett av ulike følelser og reaksjoner. Dersom en ikke har opplevd sorg i en slik sammenheng før, så kan en bli usikker på følelsene en erfarer med sorgen. Vi kan overføre dette eksempelet til ensomhetens uttrykk. Det å miste kontakten med seg selv og sine egne følelser vil kunne føre til at vi føler oss dypt alene, selv når vi er omgitt av mennesker. Samhandlingen med andre foregår på overflaten, mens ensomheten vokser i det skjulte (Skau, 2011).

1.2 Ensomhet og selvfølelse

Ensomhet kan føre til lav selvfølelse hos ungdommen, så vel som at lav selvfølelse kan være en medvirkende faktor til ensomheten. Selvfølelsen kan beskrives som følelsens eget verd. Den sitter dypt i sjelen og den handler hvem du er, og måten du er på. Alle mennesker har en følelse om seg selv, dette er en del av menneskets eksistens (Øiestad, 2009). Når ungdommen er selvkritisk i forhold til hvorfor de er ensomme så er det stor sannsynlighet for at selvfølelsen brytes ned. Hva er galt med meg? Hvorfor har jeg ikke venner? Hva har jeg gjort galt? Dette er spørsmål som ved selvkritiske svar, kan grave deg dypere ned i ensomheten.

1.3 Ensomhet og skam

Ensomhet blir omtalt som et tabulagt tema, det er altså ikke noe vi prater om til hvem som helst. Dette setter ikke bare begrensninger i forhold til å komme seg ut av egen ensomhetsopplevelse, men også mulighetene til å hjelpe andre ut av ensomheten (Øiestad, 2009). Tabuet blir ofte knyttet til en følelse av skam. Det å ha en følelse av og ikke strekke til, og oppleve at det en gjør er feil, er en del av skammen i ensomheten (Øiestad, 2009). Halvorsen (2005) mener at tabuet henger sammen med at dersom du sier at du er ensom, så innrømmer du også at du er upopulær og lite likt av andre. Skamfølelsen er også en faktor som underbygger dårlig selvfølelse, og dette innebærer at følelsen av deg selv blir en vond og vedvarende smerte (Øiestad, 2009). En slik påkjenning kan være uutholdelig for en ungdom, og det kan sette mange begrensninger for individet. Med et slikt bilde av seg selv blir det vanskeligere å forholde seg til andre, og mange velger vekk det sosiale mot å skjerme seg fra omgivelsene (Skau, 2011).

1.4 Ensomhet sett uten i fra

Det kan være svært vanskelig for andre å oppfatte at ungdommen er ensom, spesielt når den ensomme skjuler sine følelser (Røde Kors, 2012). Venner og familie kan oppfatte ungdommen som lat, kjedelig og tiltaksløs, samt anse tilbaketrekkingen som en ”typisk” del av det å være ung. I andre tilfeller kan tilbaketrekning fra ”den ensomme” skje så gradvis og forsiktig at andre ikke legger merke til at personen isolerer seg fra det sosiale miljøet (Haagensen & Skeie, 2013).

Ved å skrive denne oppgaven ønsker jeg å øke bevissthet og åpenhet rundt temaet.

Resultatene fra statistikken ovenfor belyser ensomheten som et stort problem i dagens samfunn, samtidig er det dessverre slik at mange sliter i det skjulte. Dette bidrar ikke bare til utfordringer for ”den ensomme”, men også for dem som står personen nær. Det er sårt å se sitt barn, sin venn eller sin elev ha det vondt. Enda verre føles det dersom en ikke forstår hva som er årsaken til den endrende atferden hos ungdommen. I tillegg kan det være vanskelig å oppfatte at det faktisk er ensomhet ungdommen sliter med. Det er derfor svært viktig å tilegne seg kunnskap om fenomenet. På denne måten kan det være enklere å oppfatte tegn på ensomhet, samtidig som at du kan bidra til å hjelpe den unge gjennom den tunge tiden, slik at han eller hun ikke føler seg alene i ensomheten.

1.5 Målsetting med oppgaven

Jeg har i hovedsak valgt å gjøre rede for de individuelle faktorene ved ensomheten. Dette har jeg gjort for å gi ensomheten et gjenkjennelig og personlig uttrykk, som igjen kan bidra til økt kunnskap og forståelse hos leseren. For å skape en kontrast og et helhetlig perspektiv på ensomhet blant ungdom, så har jeg også valgt å trekke inn noen relevante samfunnsfaktorer. Jeg vil presisere at det å være alene eller enslig ikke det samme som det å være ensom. Ensomhet er heller ikke en sykdom eller en diagnose, men det er en del av menneskets eksistensvilkår (Halvorsen, 2005).

2.0 Metode

En metode beskriver hvordan vi systematisk bør gå frem for å tilegne oss kunnskap og informasjon om det vi vil undersøke. Vi velger metode ut i fra hva vi vil undersøke, og metoden vi benytter oss av skal bidra til gode funn av data, samt at den skal belyse problemstillingen vår på en interessant og faglig måte (Dalland, 2010).

Jeg har valgt å utføre en kvalitativ litteraturstudie som metode. Vi skiller mellom kvalitative og kvantitative metoder. En kvalitativ metode bidrar til å fremme forståelse og dybde av et fenomen, samtidig som den fokuserer på å fange opp mening og opplevelse. Den kvantitative metoden belyser fenomenet uten i fra, og retter fokuset sitt mot antall og mengde (Dalland, 2010). Etersom at jeg skal gå i dybden av ensomhet som fenomen, så har jeg vurdert den kvalitative metoden som mest fruktbar og hensiktsfull for min oppgave.

I en litteraturstudie gjør man en kritisk gjennomgang av andre forfatteres nedskrevne kilder, for å tilegne seg kunnskap om temaet en selv skal skrive om (Dalland, 2010). Metoden kan være tidkrevende eller effektiv, alt ettersom hvilken forskning som finnes om det aktuelle temaet på forhånd (Dalland, 2010). Det finnes ekstremt mye litteratur om temaet ensomhet, men mye er basert på ensomhet blant eldre eller psykisk utviklingshemmede. Psykiske lidelser som depresjon og angst, samt risikofaktorer som isolasjon og selvmord, er temaer som ofte knyttes opp mot fenomenet.

Jeg begynte søkeprosessen ved å søke på Google. Jeg ville skaffe meg en oversikt over temaet og undersøke om det fantes nyttig informasjon og kunnskap på nettet. Ved å søke på Google fant jeg mye spennende materiale som gav meg en begynnende forståelse av temaet. Kildene var også nyttig i den forstand at jeg fikk en innsikt i hvordan andre forholder seg til fenomenet. Jeg fikk i hovedsak treff på avisartikler, organisasjoner og debatter som tok for seg ulike aspekter ved ensomheten.

Litteratursøket mitt fortsatte i ulike databaser for å finne ytterligere oversikt over hva som fantes av relevant kunnskap om fenomenet. Databasene jeg har søkt i er Idunn, Norart, tidsskriftet.no og Academic Search premier. Jeg har brukt søkeord som ”ensomhet”, ”loneliness”, ”sosialt nettverk”, ”relasjoner”, ”ungdom og psykiske lidelse” med mer. Ved å innsnevre søkene mine etter hvert som jeg har oppnådd treff og relevans, så har jeg funnet flere aktuelle artikler. For å avgrense litteratursøket så har jeg valgt å bruke nyere litteratur, samtidig som jeg har vurdert kildene mine opp mot validitet. Dette har jeg blant annet gjort ved å lese om forfatterne som har skrevet den aktuelle boken, søkt via skolens databaser og benyttet meg av bibliotekarenes kunnskap og hjelp i søkeprosessen. Litteraturlisten inneholder fullstendig informasjon om kildebruken fore denne oppgaven.

Røde Kors er en organisasjon som aktivt arbeider med forebygging av ensomhet blant ungdom. På nettsiden deres finner man opplysninger om hva ensomhet er, råd om hvordan en kan komme seg ut av ensomheten, og hvordan pårørende kan forholde seg til den ensomme ungdommen. Dette har vært en nyttig kilde som jeg har brukt mye i skriveprosessen. I artikler, fagbøker, forskningsrapporter, statistikk og tidsskrifter har jeg funnet litteratur som har gitt meg økt kunnskap og forståelse av temaet mitt, og deler av dette har jeg valgt å anvende i oppgaven.

Fagbøker er hovedkildene jeg har benyttet meg av i oppgaven. Boken *Ensomhet og sosial isolasjon i vår tid* er skrevet av Knut Halvorsen, og ble utgitt i 2005. Boken bidrar til en enkel forståelse av fenomenet ensomhet. Halvorsen utforsker temaet på individ- og samfunnsnivå, samtidig som at han drøfter skjønnlitterære og eksistensielle tilnærminger om temaet. Slik har han klart å fremme kontraster og sammenhenger mellom de mange sidene av ensomhetens uttrykk. Dette er en av få norske bøker som drøfter ensomheten i sin helhet. I de fleste øvrige tilfeller er ikke ensomheten hovedtema, men det omtales mer perifert. Boken har derfor hatt en stor betydning for innholdet i oppgaven jeg har skrevet. Relasjonskompetanse, sosialt nettverk, psykisk helse og utviklingspsykologi er andre relevante emner som preger denne oppgavens innhold.

3.0 Fra barn til ungdom

Individet står ovenfor en rekke utfordringer i ungdomstiden. Ungdomsårene preges av biologiske, psykologiske og sosiologiske endringer (Lønne, 2008). Strevet etter selvstendighet, status og uavhengighet er faktorer som står sterkt i denne tiden. De biologiske forandringene handler om de kroppslige endringene i forbindelse med puberteten, mens den

psykologiske prosessen handler om å finne seg selv. Hvem er jeg? Hva vil jeg med livet mitt? Hvordan vil jeg at andre skal oppfatte meg? Dette er typiske spørsmål som oppstår i ungdomstiden. De sosiologiske forholdene henger sammen med ungdommens løsrivelse fra sine foreldre. Vennene inntar en større rolle i personens liv, og det er i stor grad via dem ungdommen identifiserer seg selv (Lønne, 2008). Ungdomsfasen henger også sammen med forventninger uten i fra. Ungdom skal tilegne seg livserfaring og kunnskap for å klare seg selv, det er et slags forberedelsesstadium til voksenlivet (Bunkholdt, 2010). Skole og arbeid er arenaer hvor ungdommen tilegner seg slike erfaringer. Her stilles det også høye krav til prestasjon og innsats. Dette innebærer at ungdommen også må stille krav til seg selv, og at han eller hun må finne motivasjon for å innfri disse oppgavene og forventningene (Strandbu & Øia, 2007). For enkelte kan overgangen fra barn til voksen oppleves som ekstra utfordrende. Dersom ungdommen opplever manglende evne til mestring og motivasjon, så kan følelsen av å ikke strekke til komme snikende. Hvis han eller hun i tillegg mottar negative bemerkninger fra andre under slike forhold, så er det stor risiko for at selvfølelsen rammes (Øiestad, 2009). Uten støtte og veiledning fra venner og voksenpersoner, så kan det bli vanskelig for ungdommen å motiveres på ny. Under slike forhold er inngangsporten til negative miljøer en fluktmethode for mange (Lønne, 2008). I andre tilfeller kan selvfølelsen rammes så hardt at ungdommen oppfatter omverdenen som belastende og vond. Dette kan føre til veier inn i ensomheten (Halvorsen, 2005).

3.1 Livskvalitet

Næss (2011) definerer livskvalitet som ”*psykisk velvære, som en opplevelse av å ha det godt*” (s. 15). Livskvalitetsbegrepet knyttes opp mot enkeltindividet. Hva god livskvalitet innebærer for deg, trenger ikke å innebære det samme for andre. Lange turer alene i skog og mark kan oppleves som terapi for enkelte, mens andre trives best i byen omgitt av andre mennesker. Noen vier store deler av livet sitt til engasjement i arbeidet, mens andre setter større pris på å tilbringe tiden sin med familien. God livskvalitet rommer faktorer som oppleves som positive for enkeltindividet. Kjærlighet, glede og tilfredshet er eksempler på dette.

Mistrivsel med seg selv og andre er typiske trekk ved ensomheten, og dette kan føre til nedsatt livskvalitet (Halvorsen, 2005). Det å være kritisk til seg selv fører i mange tilfeller til lav selvfølelse, skyldfølelse og skuffelser, dette kan igjen gå hardt utover personens psykiske helse (Næss, 2011). For ungdommer er trygghet og tilhørighet viktige faktorer som har stor betydning for deres trivsel og velvære. Ungdom som opplever ensomhet, forteller at de føler

at de ikke passer inn i venneflokket, eller at de mangler en nær venn å støtte seg til i vanskelige situasjoner (Røde Kors, 2012). De forteller at de gruer seg til å gå på skolen, og at de i mindre grad deltar i sosiale aktiviteter på fritiden (Røde Kors, 2012). Dette er faktorer som har en negativ innvirkning på ungdommens livskvalitet, og som ved langvarig virkning kan utvikle seg til mer alvorlige konsekvenser i ungdommens liv (Halvorsen, 2005).

3.2 Samfunnsgrupper og ensomhet

Jeg har allerede nevnt at ungdom er den aldersgruppen som i størst grad rammes av ensomhet. Det er allikevel sjelden at vi hører om de ensomme ungdommene (Halvorsen, 2005). I de fleste tilfeller omtales ensomheten i forbindelse med eldre mennesker. I media dukker det stadig opp nyhetsbilder om eldre som føler seg ensomme. De fleste av oss har en naturlig medfølelse for de eldre, ettersom at vi vet at mange av dem har mistet de som har stått dem nær. I slike tilfeller forbinder vi ensomheten med det å være alene.

Psykisk utviklingshemmede er en annen gruppe som også er spesielt utsatt for ensomhet (Gundersen & Moynahan, 2010). Vi vet at flertallet av dem har begrensede nettverk, samt at mange er avhengige av at andre tar initiativ til kontakt og sosialt samvær. I hvor stor grad de selv har mulighet til å oppnå ønsket kontakt med andre, er avhengig av kognitiv funksjon, språk og helse (Norvoll, 2013). Manglende kontakt med andre, og innsnevrede muligheter for utfoldelse i sosiale miljøer kan føre til ensomhet (Halvorsen, 2005). Alenemødre, rusmisbrukere, asylsøkere samt alvorlig psykisk syke, er andre grupper som vurderes som mer utsatt enn andre (Halvorsen, 2005). Det kan tenkes at ensomhetens fokus retter seg mot disse gruppene, ettersom de i utgangspunktet ansees som sårbare mennesker. Helsepersonell som arbeider med hjelpetrequende mennesker, møter ofte på tilfeller hvor ensomhet preger brukerens liv. Dette kan være en årsak til at eldre og psykisk utviklingshemmede ofte er de gruppene som forbindes med ensomhetsbegrepet.

Det kan virke som om den gruppen som er mest rammet av ensomhet, også er den gruppen som det er minst fokus på når temaet omtales og diskuteres. Dette tolker jeg i stor grad på bakgrunn av ensomhetens tabustempel. Ungdom er allerede i en vanskelig fase i livet, hvor andres oppfatning av dem selv ansees som høyst betydningsfull. Det å utlevere sine dypeste følelser til andre når følelsene preges av skam og sårbarhet, er nok spesielt vanskelig for denne aldersgruppen (Hammer & Hyggen, 2013). Når de i tillegg blir møtt med et samfunn som styrker ensomhetens tema, så er det ikke rart at mange velger å skjule sine følelser.

4.0 Årsaker til ensomhet blant ungdom

Halvorsen (2005) benytter seg av begrepene situasjonsbetinget ensomhet og personlighetsrelatert ensomhet når han skiller mellom årsakssammenhenger innenfor fenomenet. Den situasjonsbestemte årsaken oppstår når ensomheten blir en konsekvens av en eller flere bestemte hendelser. Denne årsaksfaktoren er ofte knyttet til en tapsfølelse i form av splittelse i relasjoner med venner eller familie. Dødsfall, flytting og brudd i nære relasjoner er eksempler på slike årsaker. De personlighetsrelaterte årsakene kan forklares ut i fra biologiske eller miljømessige faktorer. Arv, oppvekstvilkår og personlighetstrekk er eksempler på dette. Cotterell (2007) skiller mellom årsaksfaktorene på en annen måte, med fokus på de sosiale faktorene ved fenomenet. Han bruker begrepet emosjonell isolasjon om den ensomheten som kan oppstå når individet har en fraværende evne til emosjonell tilknytning. Ensomhet på bakgrunn av sosial isolasjon er det andre skillet han gjør rede for. Dette er ensomhet som oppstår når individet mangler tilgang til sosiale arenaer, og når kvaliteten på personens nettverk er mangelfull. Jeg vil bevege meg inn på flere av disse områdene når jeg skal presentere relevante årsaksfaktorer for ensomhet blant ungdom, men jeg vil ikke benytte meg konsekvent av begrepsskillet.

4.1 Tilknytning

Gode oppvekstvilkår er en viktig forutsetning for en trygg og god utvikling. I mange år har forskere hatt et stort fokus på tilknytning og tilknytningsteorier innenfor utviklingspsykologien (Bunkholdt, 2010). Samspillet mellom mor og barn starter øyeblikkelig etter fødselen. Det er vanligvis mors rolle som er den mest sentrale i barnets første leveår, mens forholdet til far og søsken får en større betydning etter hvert som barnet blir eldre (Bunkholdt, 2010). Innenfor tilknytningsteorien omtales barnets to første leveår som en ”sensitiv” periode. Dette er fordi barnet er spesielt sårbar for ulike typer påvirkning i denne alderen. Barnet reagerer for eksempel på mors fravær. Dersom mor blir for lenge borte kan barnet preges av angstreaksjoner som blant annet innebærer redsel og nervøsitet (Opjordsmoen, Vaglum & Thorsen, 2008). Barnet er avhengig av omsorg, nærhet, stimuli og kjærlighet for å få dekket sine grunnleggende behov. Samtidig er barnet helt avhengig av stabile og trygge voksne som er lydhøre ovenfor dets behov. Personlig sårbarhet og utvikling av psykiske lidelser henger sterkt sammen med barnets erfaringer med omsorgspersoner (Bunkholdt, 2010). Den positive utviklingen danner grunnlaget for fremtidig samspill med andre mennesker. Dersom behovene ikke tilfredsstilles, er det sannsynlig at barnet preges av et mangelfullt utviklingsmønster. Resultatene av de negative erfaringene kan være alt fra

misstillit til andre, manglende sosiale ferdigheter, og psykiske vansker. Disse faktorene henger sammen med en eventuell fare for ensomhet senere i ungdomsårene (Bunkholdt, 2010).

4.2 Tillit

Tillit til andre er noe som etableres under oppveksten. Den bygges i stor grad opp via bekreftelser og anerkjennning fra barnets omsorgspersoner. Tillit innebærer å kunne stole på andre (Røkenes & Hanssen, 2012). Barn som vokser opp under gode vilkår med omsorgsfulle foreldre, er tryggere på seg selv og andre mennesker. I motsatt tilfelle kan barnet ha vanskeligheter med å forholde seg til andre. Erfart omsorgssvikt og skuffelser er opplevelser som etterlater spor i barnets sjel, og det påvirker evnen til å bygge tillit til andre mennesker. Det kan allikevel være tøffere for et barn å takle et tillitsbrudd dersom de ikke er vant til skuffelser. Dersom barnet har tilegnet seg positive tillitsforhold til andre, kan et svik fra omgivelsene føre til en hard motbakke. Har man tillit til andre, så overfører man en del av sin sårbarhet i andres hender. Et barn som har vokst opp under forhold hvor tillitsbrudd kan beskrives som en dagligkost, senker forventningene til omgivelsene (Halvorsen, 2005).

Misstillit til andre kan være en medvirkende faktor til ensomhet blant ungdom. Dersom ungdommen ikke tillater seg selv å stole på andre, blir det også vanskeligere for han eller henne å etablere nære relasjoner (Opjordsmoen et al, 2008). Dette kan igjen føre til at andre tar avstand til personen. Dersom andre ikke oppnår ønsket kontakt med ungdommen, så risikerer han eller hun å bli ekskludert. Det blir vanskelig for andre å forholde seg til den distanserte ungdommen. Ungdommen kan tolke dette som nok ett svik utenifra, og kan til slutt ende med å føle seg ensom og alene uten støtte og omsorg fra andre mennesker (Norvoll, 2013).

4.3 Innadvendthet

Personligheten omhandler den karakteristiske siden av enkeltindividet (Bunkholt, 2010). Tanker og følelser, arv, temperamentstrekk og identitet, er eksempler på faktorer som inngår i personlighetsbegrepet. Fischer og Lazerson (1984) referert i Bunkholdt (2010), definerer personligheten som *”En persons unike atferdsmønster, hennes tilbøyelighet til å oppfatte og reagere på forhold på sin individuelle måte”* (s. 164). Det er enkelte trekk ved individets personlighet som kan øke risikoen for ensomhet (Halvorsen, 2005).

Det er en økt risiko for ensomhet hos innadvendte ungdom. Dette henger sammen med at skyhet og tilbaketrukkethet kan begrense individets sosiale omfang. En utadvendt ungdom kan eksempelvis ha lettere for å ta kontakt med andre, og dette kan naturlig nok også føre til en bredere omgangskrets. Størrelsen på ungdommens nettverk trenger allikevel ikke å ha noe betydning for kvaliteten på relasjonene innad i nettverket (Cotterell, 2007). Det er individets eget forhold til innadvendtheten som er avgjørende for det sosiale aspektet. Det er når innadvendtheten utspiller seg i usikkerhet og tilbaketrukkethet, at ungdommen kan preges i negativ forstand. Usikkerheten kan påvirke ungdommens selvfølelse, noe som igjen kan begrense lysten til å omgås med andre (Øiestad, 2009).

4.4 Sårbarhet

Enkelte ungdommer er mer sårbare enn andre (Halvorsen, 2005). Jeg har vært inne på noen faktorer i forbindelse med ungdommens oppvekstvilkår i barndommen. Disse faktorene kan medvirke til økt sårbarhet senere i livet. Sårbarhet kan også utvikles i ungdomsårene. Situasjonsbestemte årsaker som brudd med kjæresten, svik fra venner og tap i nære relasjoner kan være medvirkende faktorer til sårbarhet. Dette kan fremme en frykt for nærhet og fortrolighet ovenfor andre mennesker, noe som kan gjøre det vanskeligere for ungdommen å etablere innholdsrike relasjoner. Undersøkelser viser til at sårbare barn og unge i større grad utsettes for mobbing (Cotterell, 2007). Lunde (2012) omtaler mobbing som en negativ og ondsinnet handling fra en eller flere aktører. Mobbeofferet har gjerne vanskeligheter med å forsvare seg, og det er ofte spesielt sårbare individer som rammes. Resultater fra en årlig elevundersøkelse utført Utdanningsdirektoratet i 2010, viser til at så mange som 2,8 prosent av elevene på 7. trinn ble utsatt for mobbing flere ganger i uken. Dette tilsvarer så mange som 1500 elever på landsbasis. Tallene fra undersøkelsen var tilsvarende hos elever på 10. trinn, mens det var en andel færre mobbeofre på VG1. Hele 12500 elever fra de tre klassetrinnene besvarte at de ble utsatt for mobbing to til tre ganger i måneden, eller oftere (Lunde, 2012). Dette er oppsiktsvekkende høye tall, spesielt ettersom at skolene opererer med nulltoleranse for mobbing. Resultatene er også bekymringsverdige ettersom at vi vet at mobbing også kan føre til økt skolefravær, nedsatt livskvalitet samt fysiske og psykiske helseplager (Næss, Moum & Eriksen, 2011).

5.0 Konsekvenser av ensomheten

Ensomheten kan i seg selv være en vond og smertefull opplevelse. Når ensomheten vedvarer over lengre tid kan konsekvensene bli svært alvorlige (Nilsson, 2007). Ungdom som mangler

følelsen av aksept og tilhørighet kan utsettes for en uutholdelig smerte, som i enkelte tilfeller kan lede til psykiske lidelser som depresjon og angst (Nilsson, 2007). Dette er lidelser som forsterker de vonde følelsene. I de mest alvorlige tilfellene kan ensomheten, angsten og depresjonen føre til et ønske om å bryte ut av smerten en gang for alle. I enkelte tilfeller ser ungdommen på selvmord som eneste utvei (Retterstøl, Ekeberg & Mehlum, 2002).

5.1 Depresjon og angst

Angst og depresjon er to av de vanligste psykiske lidelsene i befolkningen (Mathiesen, 2009). Depresjon er en lidelse som kan diagnostiseres når individet har vært preget av nedsatt stemningsleie over en lengre periode (Klepp & Aarø, 2009). Det er store variasjoner i depresjonens alvorlighetsgrad. Begrepet depressive tendenser brukes i sammenheng hvor individet utvikler handlingsmønstre som ansees å være tegn på depresjon (Kruger, Lund, Skarstein & Stubhaug, 2000). Mistrivsel i sosiale situasjoner kombinert med tanker og følelser om at en ikke er god nok, er eksempler depressive tendenser (Lønne, 2008). Over tid kan dette føre til en mer alvorlig depresjon som blant annet påvirker søvn, matlyst og konsentrasjon. Dette er typiske trekk som ofte oppstår ved en depresjon. Angst og aktive selvmordstanker er andre faktorer som kan følge med en depressiv lidelse (Kruger et al, 2000).

Avgrensningen mellom angst og depresjon betegnes som en utfordring blant eksperter (Kruger et al, 2000). Årsaken til dette er at depresjon preges av angstsymptomer, så vel som at angsten i mange tilfeller leder til en depresjon (Lønne, 2008). Kombinasjonen av både angst og depresjon er derfor ikke uvanlig. Omlag 40 % av ungdom med en depresjonslidelse, har også en angstlidelse, og ca 20 % av ungdom med angstlidelser har også en depresjonslidelse (Mathiesen, 2009).

Sosial angst er en egen diagnose innenfor angstbegrepet som er svært utbredt i befolkningen. Denne formen for angst innebærer en nervøsitet for å omgås med andre mennesker (Butler, 1999). Ensomhet og lav selvfølelse kan fremme angstreaksjoner (Lønne, 2008). Angsten kan forsterkes i sosiale situasjoner dersom ungdommen ellers tilbringer mye tid for seg selv. Frykten for at andre skal gjennomskue ungdommens tanker og følelser kan være en del av angstopplevelsen (Halvorsen, 2005). Redselen for å si eller gjøre noe som andre reagerer negativt på oppstår også som hyppige tanker. I tillegg er det vanlig å utvikle en oversensitivitet ovenfor andre. Et blick, en bevegelse eller en spøk fra medelever oppfattes gjerne som kritikk eller håning fra ungdommens side (Dahl, 2012).

Fysiske angstreaksjoner kan oppstå i form av rødming, svette, hjertebank og usikker holdning. Dette oppleves som ubehagelig for individet, og kan ytterligere forsterke usikkerheten og frykten. En hel skoledag med konstante tanker i hodet og kraftige spenninger i kroppen tapper ungdommen for krefter. Den tunge følelsen av å utsette seg selv for disse påkjenningene øker, noe som gjør det lettere å holde seg hjemme i stedet. Å ta avstand fra det sosiale miljøet fører ofte til at depresjonen forsterkes. Angsten har en mer intens effekt og krever mer av ungdommen når den oppstår (Dahl, 2012). Depresjonen kan oppleves som mer dyp og tung, men det er gjerne enklere å skjule den for andre (Norvoll, 2013). Ungdommen står ovenfor to krevende sinnsstemninger som konkurrerer om å tappe han eller henne for krefter.

5.2 Selvmord

Stengel (1967) referert i Rettestøl et al. (2002), definerer selvmord som ” *En bevisst og villet handling, som individet foretar for å skade seg selv, og hvor skadene har ført til døden*” (s. 12). I årene fra 1996 til 2007 ble det registrert om lag 550 årlige selvmord. Selvmordsraten i 2007 lå på 11,8 per 100.000 innbyggere i befolkningen. Det antas at det foreligger 10 selvmordsforsøk per faktiske selvmord (Mykletun. A. & Knudsen. K. A., 2009). Psykiske lidelser som angst og depresjon er forbundet med en betydelig økt selvmordsrisiko (Rettestøl et al., 2002). Rapporten ”*Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv*” ble utgitt i 2009, og er den første omfattende rapporten om psykiske lidelser i Norge. I rapporten kommer det frem at selvmord blir regnet som en av de vanligste dødsårsakene blant unge over 15 år. Statistikk fra enkelte studier viser til at omtrent halvparten av ungdommen i alderen 15- 19 år som tar sitt eget liv, også har hatt en depressiv lidelse (Mathiesen, 2009). I rapporten nevnes ensomhet som en av årsaksfaktorene til selvmord eller selvmordsforsøk. Andre relevante årsaker er høye krav til egne ytelser, sviktende problemløsningsstrategier i mellommenneskelige kontaktforhold, lav toleranse for psykisk press, samt dårlig selvfølelse (Mathiesen, 2009).

Konsekvensene ovenfor må vurderes som verst tenkelige utfall av en eventuell ensomhetsopplevelse. I mange tilfeller erfares ensomheten som en forbigående periode, noe som kan betraktes ut i fra et allment perspektiv. Andre får hjelp til å komme seg ut av ensomheten før tilstanden utvikler seg til mer alvorlige konsekvenser. Jeg vil også presisere at psykiske lidelser ikke er en direkte årsak til selvmord. Risikofaktorene må vurderes ut i fra en rekke forhold som kan øke faren for selvmord (Mathiesen, 2009).

6.0 Hva er forebygging?

Begrepet forebygging handler om å begrense eller eliminere en uønsket utvikling (Mikkelsen, 2005). Det er vanlig å skille mellom tre nivåer eller stadium når en arbeider med forebygging. Primær, sekundær og tertiær forebygging er begreper som benyttes i denne sammenhengen. Primærforebygging handler om å fremme aktive metoder for å hindre at et problem oppstår (Mikkelsen, 2005). Primærforebygging omfatter i hovedsak tiltak som retter seg mot store samfunnsgrupper. Opplysningskampanjer, lovregulering og anti- mobbeprogrammer er eksempler på tiltak som iverksettes på dette nivået (Mikkelsen, 2005). Sekundærforebygging retter seg mot identifiserbare risikogrupper. Målet er å begrense en videre eskalering av en negativ utvikling på et tidlig stadium (Mikkelsen, 2005). Forebygging på tertiærnivå retter seg mot hardt rammede grupper hvor enkeltindividet har utviklet alvorlige tilstander (Mikkelsen, 2005). Det er når ensomheten leder til konsekvenser som for eksempel psykiske lidelser, at vi kan vurdere ungdommen som hardt rammet (Klepp & Aarø, 2009).

Jeg vil drøfte hvordan ensomhet kan forebygges på et tidlig stadium. Jeg vil ta utgangspunkt i at det er skolen som står for hovedansvaret i forebyggingsarbeidet. Hvorfor jeg har vurdert skolen som hovedaktør vil jeg forklare senere. Jeg har vært inne på at mobbing kan være en av årsakene til ensomhet blant unge. Grunnlaget for drøftningen vil med dette i hovedsak rette seg mot forebygging av mobbing i skolen. Jeg vil presentere et spesifikt anti- mobbeprogram, og deretter vurdere om dette tiltaket kan bidra til mindre ensomhet blant elevene.

6.1 Forebygging i skolen

Skolen er en arena hvor ungdommen tilbringer store deler av sin hverdag. Skolen er også en møteplass hvor sosialisering, kunnskapsformidling og læring står sentralt. Samtidig fungerer skolen som et bindeledd i en samhandlingsprosess mellom politikere, foreldre, lærere og elever (Strandbu & Øya, 2007). Det vil derfor være svært hensiktsmessig å iverksette tiltak på denne arenaen. Målrettet arbeid mot mobbing og ensomhet kan bidra til bedre psykisk og fysisk helse blant de unge. Samtidig vil aktuelle tiltak kunne bidra til å bryte ensomhetens tabustempel. Jeg vil påstå at forebygging av mobbing i stor grad handler om et holdningsarbeid. For å oppnå gode resultater av aktuelle tiltak, er det viktig at alle som er involvert i prosessen samarbeider. Det er i utgangspunktet voksenpersonene som skaper føringene for holdningsarbeidet. En vesentlig prioritering er likevel å involvere de unge i størst mulig grad i forebyggingsarbeidet. Dette danner grunnlaget for engasjement og interesse blant ungdommene.

6.2 Hvorfor er det viktig å forebygge mobbing?

Vi har sett at mobbing blant ungdom har betydning for mobbeofferets psykiske helse.

Ensomhet er en av faktorene som kan ramme ungdom som utsettes for mobbing. Samtidig viser resultatene for nevnt statistikk en stor utbredelse av mobbing i skolen. Ungdom flest er kjent med begrepet mobbing. Det kan derimot tenkes at konsekvensene av mobbingen er mer fremmed for mange. Er det slik at mobberne ønsker å påføre offeret smerte og lidelse i den forstand som vi har vært inne på? Kan det tenkes at mobberne utfører handlingene uten å vurdere konsekvensene av dem? Handlingene i seg selv er ondsinnede, men hvordan skal vi omtale individene som utfører handlingene? Dette er spørsmål som er verdt å stille seg. Selv tror jeg at mobbing til en viss grad utføres som en overfladisk handling. I mange tilfeller er nok ikke mobberen klar over alvoret i situasjonen. Mobberen kan ha en intensjon om å oppnå økt respekt, makt, status og omtale blant medelever. Fokuset rettes mot seg selv, mens offeret ansees som et slags springbrett mot målet. Disse påstandene er ikke ment som et forsvar ovenfor mobberne. Hensikten er å fremme en tankevekker som kan bidra til en styrket forståelse av mobbing i skolen. Et anti- mobbeprogram kan bidra til å øke kompetansen på feltet, både blant elever, foresatte og lærere.

6.3 Olweus anti- mobbeprogram

Et anti- mobbeprogram er et verktøy som er systematisk utarbeidet for å forebygge mobbing.

Det finnes en rekke tiltaksprogrammer som skolene kan bruke i forebyggingsarbeidet.

Olweus, Respekt og Zero er de mest kjente anti- mobbeprogrammene som brukes av både norske og internasjonale skoler (Fauchald, 2010). Jeg vil se nærmere på det førstnevnte.

Olweus programmet er utviklet av professor Dan Olweus ved Universitetet i Bergen.

Programmet har som hovedmål å forebygge mobbing og antisosial atferd i skolen (Fauchald, 2010). I tillegg skal det bidra til å styrke elevenes trygghet og samhold samt hindre at elever ekskluderes fra det sosiale miljøet (Fauchald, 2010). Tiltakene iverksettes på skole-, klasse- og individnivå. Klassemøter, spørreundersøkelser, foreldremøter og regler mot mobbing er eksempler på tiltak som iverksettes i programmet (Fauchald, 2010).

Programmet følges opp av spesialtrente instruktører som skal sørge for å øke kompetansen blant rektor og lærere i skolen. Veiledningen skal bidra til en langvarig effekt av engasjement og videreutvikling av programmet (Fauchald, 2010). Det positive med kompetansehevingen er at lærerne tilegner seg et eierforhold til prosjektet. En slik strategi har igjen en innvirkning på innsats og deltakelse. Et annet mål er å videreføre denne eierfølelsen til elevene ved

skolen. Slik vil ungdommen kunne føle seg sett og anerkjent, noe som kan bidra til en økt interesse for prosjektet. Kompetansehevingen vil også øke kunnskapsnivået om mobbing. Hvorfor enkelte elever mobber, og hvem som er spesielt utsatt for mobbing, er viktige faktorer som en må ha kjennskap til. Samtidig vil konsekvensene av mobbingen føres frem i lyset. Dette vil gagne både elever, foresatte og lærere. Kunnskapen blir et nødvendig redskap i forebyggingsarbeidet.

Det kan være en svært krevende jobb for instruktørene å engasjere hele lærerstaben, det vil derfor være hensiktsmessig å strekke seg mot enkelte nøkkelpersoner. Nøkkelpersonene kan tildeles et spesielt ansvar i forebyggingsarbeidet. Ansvarer kan delegeres til både lærere, elever og foresatte. Tiltaket vil kreve ekstra ressurser i oppstartsfasen, men et mål er å kunne trappe ned på ressursene når programmet er innarbeidet (Fauchald, 2010). Prosjektet skal bli en del av skolens hverdag og kultur.

Gruppen som har oppdrettet Olweus programmet har utviklet en egen dokumentasjonsmetode som bidrar til kvalitetssikring av programmet. Dokumentering underveis er nødvendig for at programmet skal kunne evalueres kontinuerlig. Samtidig kan dokumentasjonen bidra til å synliggjøre eventuelle problemområder. Dette gir skoleledelsen mulighet til å gjøre endringer underveis i prosessen (Fyrland, 2008).

6.4 Hva er lærernes ansvar i forebyggingsarbeidet?

Lærerne må være opptatt av å etablere gode relasjoner med elevene. En positiv samhandlingsprosess skaper tillit og trygghet (Røkenes & Hanssen, 2012). Dette kan bidra til en økt forståelse for hver enkelt elevs situasjon. En genuin interesse fra lærernes side kan også føre til at ungdommene føler seg sett og anerkjent på skolen. Dette danner grunnlaget for gjensidighet og respekt i relasjonene (Røkenes & Hanssen, 2012). Et slikt forhold vil også ha betydning for kvaliteten i forebyggingsarbeidet. Lærere som har forståelse ovenfor ungdommen, kan også legge til rette for fruktbare handlingsmetoder ovenfor elevene.

En felles forståelse blant lærerne for hvordan programmet skal gjennomføres, er en forutsetning for positive resultater. Lærerne må eksempelvis være samstemte i hvordan de vil håndtere nye tilfeller av mobbing blant elevene. Strukturerte fremgangsmåter vil legge til rette for forutsigbarhet i skolen (Røkenes & Hanssen, 2012).

Det er viktig at lærerne roser elevene når de utfører positive handlinger. Negativ atferd skal håndteres på et tidlig stadium. Ved å ta tak i uønsket atferd før den forverres, kan en

korrigerende eller samtale på lærerværelse være tilstrekkelige tiltak. For at lærerne skal kunne utøve sanksjonene, må de være til stedet der hvor elevenes handlinger oppstår. Observasjon og synlighet i friminutt vil derfor være en nødvendighet. Slik kan ungdommen føle seg trygg også utenfor klasserommet.

Informasjonsflyten i lærerstaben må ha høy prioritet. Dersom lærerne spiller etter ulike noter, er faren stor for at tiltakene mislykkes. Klare roller, ansvarsfordeling og jevnlig dialog vil kunne styrke samarbeidet og forutsetningene for en felles måloppnåelse (Olweus & Solberg, 2006). Lærerne kan også legge til rette for et positivt klassemiljø i undervisningsmetodene. Elevstyrte forelesninger, gruppearbeid og debatter er metoder som fremmer deltakelse og engasjement blant ungdommen (Fauchald, 2010).

6.5 Foreldres rolle i forebyggingsarbeidet

Foreldre bør inkluderes i størst mulig grad i forebyggingsarbeidet. Engasjement i ungdommens liv, både i og utenfor hjemmet, kan bidra til et økt tillitsbånd innad i familien. Dette kan også bidra til åpenhet og dialog utenfor skoletiden. Ungdommen vil også føle seg sett og hørt ved at foreldrene deltar i prosjektet. Dette skaper trygghet hos ungdommen, og en eventuell vond opplevelse kan bli enklere å dele (Norvoll, 2013).

Olweus programmet består av enkle retningslinjer som også foreldrene kan sette seg inn i. Det er skolen som har ansvaret for at denne kunnskapen videreformidles (Olweus & Solberg, 2006). Dette kan gjøres ved å legge til rette for foreldresamtaler, samt opprettholde gode dialoger underveis i prosessen. En gruppe foreldre kan også utnevnes til nøkkelpersoner. Disse kan tildeles et ansvar for et spesifikt område i programmet. Skolen kan samtidig oppfordre foreldrene til å videreformidle prosjektet til andre arenaer hvor ungdommen ferdes. Eksempelvis kan det være hensiktsmessig å bringe fokuset inn i ungdommens organiserte fritidsaktiviteter (Olweus & Solberg, 2006).

6.6 Hvordan kan ungdommen bidra til et bedre skolemiljø?

Aktiv deltakelse fra eleven selv er en forutsetning for at programmet skal kunne gjennomføres. Lærerne bør derfor tildele elevene ansvar og medvirkningsmuligheter i løpet av skoledagen. Olweus programmet oppfordrer også ungdommene til å utnevne to til tre nøkkelpersoner i hver klasse. De utvalgte får et spesielt ansvar for å engasjere resten av medelevene i forebyggingsarbeidet. Dette kan de blant annet gjøre ved å styre ukentlige klassemøter hvor mobbing er tema. Klassemøtene åpner også opp for evalueringsmuligheter,

diskusjoner og konflikthåndteringer. Det anbefales å ha en voksenperson tilstede under klassemøtene. Han eller hun inntar rollen som observatør. Observatøren tar bare til ordet dersom elevene har behov for støtte og veiledning.

Elevene kan også delegeres ansvar for å planlegge aktiviteter i friminuttene. Felles aktiviteter kan bidra til et styrket samhold internt i klassen. I tillegg rettes fokuset mot inkludering fremfor ekskludering samt at elevene får erfart selvstendighet, motivasjon og mestring (Olweus & Solberg, 2006). Disse faktorene kan også ha en direkte forebyggende effekt mot ensomhet blant ungdom (Halvorsen, 2005).

6.7 Vitenskapelig evaluering av Olweus programmet

I Norge har om lag 485 skoler tatt i bruk anti- mobbeprogrammet Olweus. Landsdekkende undersøkelser refererer til programmet som svært effektivt (Fauchald, 2010). Olweus programmet har også deltatt i en såkalt meta- analyse utført av forskere ved universitetet i Cambridge. Forskerne sammenlignet totalt 24 anti- mobbeprogram, hvor resultatene av Olweus programmet ble topprangert. Rapporten fra analysen inneholder også en klar anbefaling om at andre skoler bør vurdere Olweus programmet, dersom de har intensjoner om å iverksette tiltak mot mobbing (Fauchald, 2010). Fra 1983 til 1985 ble det gjennomført en vitenskapelig evaluering av 42 skoler i Bergen med totalt 25000 elever. Her ble det avdekket at mobbing og antisosial atferd i skolen var redusert med mellom 50 og 70 prosent. Disse tallene er resultater fra det første året etter at programmet var innført (Olweus & Solberg, 2006). Fra år 2001 ble også Olweus programmet innført i regjeringens handlingsplan mot barne- og ungdomskriminalitet (Olweus & Solberg, 2006).

6.8 Mulige utfordringer ved innføring av Olweus programmet

Jeg har ikke funnet materiale som påpeker eventuelle negative erfaringer ved programmet. Jeg vil allikevel tro at Olweus programmet kan by på en rekke utfordringer, både for elever, foreldre og skolens ansatte.

Som nevnt er det de ansatte i skolen som skal stå for hovedansvaret ved innføringen av Olweus programmet. Ansvar omhandler en rekke faktorer som kan by på flere utfordringer. Manglende engasjement blant ledelse og lærere ved skolen er et eksempel på en slik utfordring. Dette kan oppstå av ulike årsaker. Målet med prosjektet er at det skal bli en del av skolens kultur. Det vil i mange tilfeller innebære endring av holdninger og fokusområder. De ansatte må tilegne seg ny kunnskap, samt investere tid for å gjøre seg kjent med programmet.

Dette kan av enkelte tolkes som uønsket ekstraarbeid. Risikoen for en slik oppfatning er større dersom de ansatte på forhånd mangler interesse for feltet. De spesialtrente instruktørene vil da måtte arbeide for å snu om på disse holdningene. De ansatte har allikevel et ansvar for å være mottakelige for instruktørenes veiledning.

En annen utfordring som lærerne står ovenfor er å faktisk nå ut med sine budskap til elevene i skolen. Det vil kreve mye planlegging, samt kreativitet i valg av fremgangsmetoder. Gode forberedelser vil kunne resultere i økt interesse blant elevene. I et realistisk perspektiv vil nok erfaringene etter hvert belyse et variert engasjement blant ungdommen. Denne påstanden kan sannsynligvis også rettes mot lærerstaben ved skolen. Lærerne bør derfor utarbeide en plan på hvordan de kan vedlikeholde engasjementet blant de involverte.

Gode dialoger mellom de ansatte bidrar til kvalitet og effektivitet (Gundersen & Moynahan, 2010). Dersom informasjonsflyten er dårlig, vil det i større grad kunne oppstå konflikter. Dette påvirker ikke bare miljøet på arbeidsplassen, men også kontakten med eventuelle samarbeidspartnere uten i fra. Et anti- mobbeprogram som Olweus vil kreve at lærerne kommuniserer tilfredsstillende med hverandre.

Et foreldresamarbeid kan også by på utfordringer. En forutsetning for at skolen skal kunne benytte foreldrene som ressurser i forebyggingsarbeidet, er at foreldrene faktisk ønsker å delta i programmet. Begrunnelsene for ikke å ville delta kan være mange. Foreldrene kan eksempelvis være i tvil om deres kunnskap strekker til i et eventuelt samarbeid. En slik usikkerhet kan håndteres ved at skolen også retter kompetansehevingen mot dem. Det er samtidig viktig at skolen tydeliggjør hvilken rolle foreldrene påtar seg i forebyggingsarbeidet, samt hvor mye tid arbeidet vil kreve av dem. Dette kan ha stor betydning om foreldrene ønsker og delta eller ikke. For sjelden kontakt og oppfølging fra skolen sin side, kan være en årsak til at foreldrenes engasjement avtar.

Hensikten med Olweus programmet er å nå ut til ungdommen. Lærerne skal bidra til å øke kompetansenivået hos elevene, samt opptre som trygge tilgjengelige omsorgspersoner. For at det skal kunne oppstå en holdningsendring hos elevene i skolen, må elevene selv ha et ønske om å gjøre noe med mobbingen. Elevene må bry seg, samt være mottakelige for lærernes og foreldrenes veiledning og støtte. Mobberne må reflektere over hvilke konsekvenser handlingene kan føre til, og videre ta dem til etterretning. Ungdommen som har vært utsatt for tilfeller av mobbing, må kunne vite at de voksne er til å stole på. For enkelte elever vil ikke

Olweus programmet være tilstrekkelig nok hjelp. En ungdom som har blitt utsatt for grov mobbing over tid, kan ha behov for en annen form for oppfølging.

6.9 Oppsummering

Det er ingen tvil om at Olweus programmet kan ha en svært god effekt mot mobbing i skolen. Innholdet i programmet legger til rette for strukturerte arbeidsmetoder for de ansatte. Dette kan bidra til en økt måloppnåelse i forebyggingsarbeidet. Resultatene av anti-mobbeprogrammet vil allikevel være avhengig av engasjementet blant elever, ansatte og foreldre. Selv om det i hovedsak er selve mobbingen som står i fokus i Olweus programmet, så kan det også ha en ringvirkning på andre aktuelle problemområder. Eksempelvis kan en eventuell ensomhetsfølelse avta dersom ungdommen ikke lenger utsettes for mobbing. Et trygt skolemiljø vil kunne føre til at ungdommen trives bedre på skolen. Samtidig kan et styrket samhold blant elevene også ha en positiv effekt på det sosiale miljøet utenfor skolen.

7.0 Avslutning

I denne oppgaven har jeg gått i dybden av fenomenet ensomhet. Jeg har gjort rede for hva ensomhet er, samt hva en eventuell ensomhetsopplevelse kan innebære for enkeltindividet. Jeg har vært inne på at ensomheten kan erfares som svært tung og krevende, og at dette kan gå hardt utover den unges selvfølelse. Samtidig kan tabuet ved ensomheten være en årsak til at den unge syntes det er vanskelig å snakke om de vonde følelsene. Dette kan resultere i at ungdommen skjuler sin egen ensomhetsopplevelse, noe som kan gjøre det vanskelig å komme seg ut av den.

Jeg har også påpekt hvilke utfordringer ungdomstiden kan by på, samt hvilken betydning ensomheten kan ha for ungdommens livskvalitet. Videre har jeg vært inne på sentrale årsaker som kan føre til ensomhet. Her har vi sett at mangelfulle oppvekstvilkår kan ha en betydning for en eventuell utvikling av ensomhet senere i ungdommens liv. Enkelte faktorer ved individets personlighet kan også være en mulig årsak til at noen er mer utsatt for ensomhet enn andre.

Det har vært svært viktig for meg å synliggjøre alvoret som preger ensomhetens uttrykk. Dette har jeg blant annet gjort ved å gjøre rede for mulige konsekvenser av ensomheten. Vi har sett at depresjon, angst og selvmord kan være risikofaktorer for ensomhet blant ungdom.

Årsakene til, og konsekvensene av ensomheten har vært utgangspunktet for drøftningsdelen i oppgaven. Jeg har sett nærmere på om forebygging av mobbing, også kan være en fruktbar metode for forebygging av ensomhet. Dette har jeg gjort ved å ta utgangspunkt i at skolen står som hovedaktør i forebyggingsarbeidet. Videre har jeg drøftet om en innføring av Olweus anti- mobbeprogram i skolen, kan være et effektivt tiltak mot mobbing og ensomhet.

8.0 Litteraturliste

- Butler. G. (1999) *Å bekjempe sosial angst og sjenanse*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Dahl. A.A. (2012). *Sosial angst og smerte*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Dalland. O. (2010). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (4. utgave). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Fauchald. K. (2010). *Presentasjon av Olweus- programmet*. Hentet 16.05.14 fra <http://www.forebygging.no/Metode/Konkrete-tiltak-og-programmer/Anbefalte-program-og-tiltak/Primarforebyggendegenerelle-tiltak-/Olweus-programmet-mot-mobbing-og-antisosial-atferd/Presentasjon-av-Olweus-programmet/>
- Fyrland. L. (2008) *Sosialt nettverk: teori og praksis* (2. utgave). Oslo: Universitetsforlaget.
- Gundersen. K. & Moynahan. L. (2010) *Nettverk og sosial kompetanse* (3. opplag). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Haagensen. M. & Skeie. A.M. (2013) *Ensomhet blant unge voksne*. Hentet 05.04.2014 fra <http://skaperkraft.no/wp-content/uploads/2013/11/Notat-3-2013-UNG-Notat-om-ensomhet-blant-unge-voksne.pdf>
- John. C. (2007). *Social Networks in Youth & Adolescence*. London: Routledge.
- Klepp. I.K. & Aarø. E. L. (2009). *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Lønne. H. A. (2008) *Ungdom med psykisk lidelse*. Legeforlaget AS.
- Mikkelsen. S. (2005). *Hva er forebygging?* Hentet 11.05. 2014 fra <http://forebygging.no/Artikler/2004-2001/Hva-er-forebygging/>
- Mykletun. A., Knudsen. K. A & Mathiesen. S. K. (2009). *Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv*. (Fhi. Rapport 8/2009), Hentet 09.05.14. fra <http://www.fhi.no/dokumenter/68675aa178.pdf>
- Nilsson. B. (2007) *Ensomhet: psykisk lidelse og hermeneutisk omsorg "når horisonter møtes"*. Oslo: Cappelens forlag.
- Norvoll. R. (2013) *Samfunn og psykisk helse: samfunnsvitenskapelige perspektiver*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Næss, S., Moum, T. & Eriksen, J. (2011). *Livskvalitet: forskning om det gode liv*. Oslo: Fagbokforlaget.

Olweus & Solberg (2006). *Mobbing blant barn og unge: Informasjon og veiledning til foreldre og andre voksne*. Hentet 16.05.14 fra <http://www.bufetat.no/Documents/Bufetat.no/Program%20for%20foreldrerettleing/Temahefte/Mobbing%20blant%20barn%20og%20unge.pdf>

Opjordsmoen, S., Vaglum, P., & Thorsen, B. R. G. (2008). *Oss i mellom: Om relasjonenes betydning for mental helse* (2. Utgave). Stavanger: Hertervig Akademisk.

Retterstøl, N., Ekeberg, Ø. & Mehlum, L. (2002). *Selvord: et personlig og samfunnsmessig problem*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Røde kors (2012) *Jeg er ENSom bryr meg*. Hentet 05.04.2014 fra http://www.rodekors.no/distriktsider/oppland_rode_kors/ungdom1/jeg-er-ensom-bryr-meg/

Røkenes & Hanssen (2012). *Bære eller bryte: Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker* (3. utgave). Bergen: Fagbokforlaget.

Schibbye, L. L. A. (2006) *Livsbevissthet: om å være til stede i eget liv*. Oslo: Universitetsforlaget.

Skau, M. G. (2011). *Gode fagfolk vokser: personlig kompetanse i arbeid med mennesker* (4.utgave). Cappelen Damm AS.

Strandbu, Å. & Øia, T. (2007). *Ung i Norge: Skole, fritid og ungdomskultur*. Oslo: Cappelen Forlag.

Øiestad, G. (2009). *Selvfølelsen*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Avtale om elektronisk publisering i Høgskulen i Sogn og Fjordane sitt institusjonelle arkiv (Brage)

Jeg gir med dette Høgskulen i Sogn og Fjordane tillatelse til å publisere oppgaven (Skriv inn tittel) i Brage hvis karakteren A eller B er oppnådd.

Jeg garanterer at jeg er opphavsperson til oppgaven, sammen med eventuelle medforfattere. Opphavsrettslig beskyttet materiale er brukt med skriftlig tillatelse.

Jeg garanterer at oppgaven ikke inneholder materiale som kan stride mot gjeldende norsk rett.

Ved gruppeinnlevering må alle i gruppa samtykke i avtalen.

Fyll inn kandidatnummer og navn og sett kryss:

Kandidat: 102

Synnøve Bolstad Johansen

JA NEI