



# Høgskulen på Vestlandet

## «Å være hjelpar i einsemdas univers»

På kva måte definera ungdom si eiga einsemd og korleis kan eg som sosialarbeider forstå denne einsemda?

In what way do young people define their feeling of solitude and how can I as a professional understand this solitude?

## **Bachelor Barnevern**

Avdeling for samfunnsfag/ Institutt for Barnevern, Sosialt arbeid og Vernepleie.

24.05.2019

## **Kandidat nummer: 119**

Eg stadfestar at arbeidet er sjølvstendig utarbeida, og at referansar/kjeldetilvisingar til alle kjelder som er brukt i arbeidet er oppgitt, *jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 10*

## BØRN



Mitt hjerte elsker alle de umuligste børn,  
de som ingen holder af og ingen kan forstå.  
Lyvebørn og stjælebørn og løftbryderbørn,  
de barn som alle voksne folk er vrede på.

Mitt hjerte ynder ikke disse pyntehavebørn,  
der står i bed og intet ved om synd og bittert savn.  
De børn som voksne holder af og klipper pent i form,  
og som med ren samvittighed tør nevne Gud ved navn.

Den kender mest til kærlighed, som aldrig mødte den.  
Om dyden ved den lastefulde mere enn nogen tror.  
Mitt hjerte hader pæne voksnes hækkeklippesaks.  
Det er på vilde buske verdens sjeldne blomster gror.

Tove Ditlevsen

## **Samandrag**

Tittel: «Å være hjelper i einsemdas univers»

Problemstilling: På kva måte definerer ungdom si eiga einsemd og korleis kan eg som sosialarbeider forstå denne einsemda?

Med denne oppgåva ønska eg å belyse korleis ungdom definerer si eiga einsemd og korleis eg som profesjonell kan forstå symptoma som viser seg hjå ungdomane. Eg håpa at denne oppgåva kan vere med på å gi ei auka innsikt i fenomenet einsemd og korleis den påverkar ungdomen. I oppgåva har eg nytta både kvalitativ og kvantitativ litteraturstudie.

Etter endt oppgåve kan eg konkludere med at einsemd hjå ungdom blir definert ut i frå kjensla av å ikkje strekke til. Dei kjenner eit press frå omgjevnadene og press i seg sjølv til å prestere. Ungdomseinsemda er korrelert med lågt sjølvverd, tristheit og at det er vanskeleg å få seg nære vener, dette gjer til at dei isolerer seg.

For å forstå denne einsemda må eg som hjelper gjere meg tilgjengeleg, skape ein relasjon, kartlegge nettverket rundt ungdomen og sjå på årsaka bak symptoma dei ber. Som fagperson må eg forholde meg til ungdomen på ein måte som fremmar bevisstgjerjing og meistring.

## **Summery**

The assignment title is “To be a helper in the universe of loneliness”. With this assignment I wish to elucidate how young people define their solitude and how I, as a professional, can understand the symptoms that appear in young people. I hope that this assignment can give an increased insight to the phenomenon of loneliness and how it affects the youth. In the assignment I have benefit from both qualitative and quantitative literature study.

After completing, I can conclude that solitude in youth is defined in the sense of not stretching. They know a pressure from the surroundings and pressure from within themselves to perform. Young people’s solitude is correlated with low self-esteem, sadness and that it is difficult to start a friendship. This makes them isolate themselves. As a helper I must make myself available, create relationship, map out the network around the youth and look at the causes behind the symptoms they pray. As a professional I must relate to youth in a way that promotes awareness and excitement.

# Innholdsliste

<b>Kapittel 1: Innleiing</b> .....	5
<b>1.0 Tema og bakgrunn for tema</b> .....	5
<b>1.1 Sosialfagleg relevans og problemstilling</b> .....	6
<b>1.2 Problemstilling</b> .....	6
<b>1.3 Oppgåvas avgrensing</b> .....	7
<b>1.4 Omgrepsforklaring</b> .....	7
1.4.1 Ungdom .....	7
1.4.2 Psykiske vanskar .....	7
1.4.3 Sosial nettverk .....	7
1.4.4 Sosial støtte .....	7
1.4.5 Sosialpedagogikk .....	7
<b>Kapittel 2: Metode</b> .....	8
<b>2.0 Metode og framgangsmåte</b> .....	8
<b>2.1 Val av litteratur</b> .....	8
<b>2.2 Kjeldekritikk</b> .....	10
<b>2.3 Metodekritikk</b> .....	10
<b>Kapittel 3: Teori</b> .....	11
<b>3.0 Samfunnet og einsemd</b> .....	11
<b>3.1 Fenomenet einsemd</b> .....	12
<b>3.2 Vegar inn i einsemda</b> .....	15
<b>Kapittel 4: Ungdom og einsemd</b> .....	18
<b>4.0 Kor utbreidd er einsemda?</b> .....	18
<b>4.1 Korleis definerer ungdom si eiga einsemd?</b> .....	21
<b>4.2 Korleis kan eg som hjelpar forstå ungdom si einsemd?</b> .....	22
<b>5.0 Avslutning</b> .....	26
<b>6.0 Litteraturliste</b> .....	27

# Kapittel 1: Innleiing

## 1.0 Tema og bakgrunn for tema

Målet med mi oppgåve er å belyse fenomenet einsemd. Eg trur vi alle har kjent på det å føle oss einsame i visse tider av livet. Professor i filosofi, Lars Fr. H. Svendsen seier i boka si «Ensomhetens filosofi»:

Ensomhet er noe selvopplevd som handler om vår tilknytning og relasjon til menneskene rundt oss og hvordan vi klarer å benytte oss av det sosiale potensialet som ligger der. Ensomhet bygger på den enkeltes følelse av tilhørighet og evnen til å ha tillit til andre.

Undersøkingar viser at dei fleste ungdomar i dag er nøgde med sine foreldre, dei har vener, er aktive i sport og på fritida (Bakken, 2018). Men det er likevel ei gruppe ungdomar som kjenner seg einsame og talet er aukande (Bakken, 2018). Då Svendsen seier at einsemda byggjer på kvar enkelt si kjensle av tilhørighet og korleis ein evnar å ha tillit til andre menneske, ynskjer eg å finna meir ut om fenomenet einsemd.

I massemedia vert einsemd regna som eit folkehelseproblem og ei stor utfordring i dagens samfunn. Regjeringa har sett inn ein rekke tiltak og løyver som skal styrke kommunane og mobilisere mot einsemd (Helse og omsorgsdepartementet, 2015). Samfunnet har endra seg drastisk dei siste femti åra. Sjølv om einsemd også var ein del av samfunnet frå gammalt av, kan det verke som unge mennesker er meir einsame no enn før. Vi har gått frå å være eit kollektivistisk samfunn til eit individualistisk samfunn (kompetansesamfunn). Tilhøyrsløse i eit nært fellesskap er ein buffer mot negative livshendingar og livstilstandar. Sosial isolasjon og einsemd representera ein trussel mot det grunnleggande med det å være menneske, og er difor eit sosialt problem (Halvorsen, 2017.s.74). «A 'social problem' is some piece of social behaviour that causes public friction and / or private misery and calls for collective action to solve it" (Worsley 1970. s. 51: Halvorsen, 2017. S. 13).

Mediebildet har den siste tida ofte referert til forskning som viser at ungdom i aukande grad slit psykisk. Ungdom lev under eit sterkt press når det gjeld utdanning, dei er alltid tilgjengeleg og opptekne av «det perfekte». Dei kjenner på stress og har auka symptom på fysiske - og psykiske plager (Bakken, 2018). Vi lev i eit samfunn der skiljet mellom det private og offentlegheita er oppheva, vi deler nesten heile livet vårt på sosiale medier. Men når det kjem til einsemd, så er den framleis av ein litt meir privat karakter og noko som det kan være

vanskeleg å vedkjenne seg. Eg stiller difor spørsmål om det er ein samanheng mellom einsemd og dei psykiske symptoma ungdomen ber?

### **1.1 Sosialfagleg relevans og problemstilling**

Eg er no i utgangen av studiet til å bli barnevernspedagog. Eg vel å omtale min profesjon som sosialarbeider fordi eg kan jobbe på så mange ulike arena. Til dømes som sakshandsamar i barnevernet, på rus - og omsorgsinstitusjonar, samt oppsøkande og forebyggande ungdomsarbeid.

For å kunne forstå einsemda og korleis den opptrer er det viktig å understreke at einsemd i seg sjølv ikkje er ein sjukdom, men at den kan føre til det (Halvorsen, 2008. s. 261). Kva som skuldast einsemd og korleis ein kan kome over eller gjere einsemd om til ein positiv aleineheit (solitude) eller meistring, er noko vi som sosialarbeidarar må være bevisst på. I vårt arbeid vil vi møte på brukarar med ulike symptom på psykiske plager som blant anna depresjon og angst, noko som kan være grobotn for einsemd eller resultere i einsemd (Svendsen, 2005). Difor er det nødvendig å ha kjennskap til kva einsemd inneber, korleis den oppstår og korleis den kan påverke oss som menneske.

Bakgrunnen for Svendsen si bok «*Ensomhetens filosofi*» er å finne ut om dei meiningane han hadde om einsemd stemte med kva einsemd egentleg dreiar seg om. Han prøver å finne ut av kven som rammast av einsemd, kvifor einsemda oppstår, held fram eller forsvinn. Og korleis vi kan forholde oss til einsemda som individ og samfunn. Forsking på barn og unge si psykiske helse og trivsel i samfunnet, gjer oss betre i stand til å identifisere risikoar for skeivutvikling hjå ungdom og deira familiar. Når eg skal jobbe med endring og utvikling hjå mennesker, er det viktig å alltid å ha eit fokus på bakanforliggende årsaker til avvikande atferd og problem. Det å sjå heile mennesket er avgjerande for å kunne yte den hjelpa kvar einskild menneske treng. Det er difor nødvendig å ha kjennskap til konstruktive vegar inn i einsemda så vel som lite konstruktive vegar ut av den (Halvorsen, 2008).

Då eg var i praksis i flyktningetenesta opplevde eg einsemd som ein av utfordringane i familiane eg jobbe med. I eit prosjekt for NAV som omhandla «*dropouts*» og sosial isolasjon, blei eg også meir bevisst på korleis einsemd kom til å vise seg i mitt yrkesprofesjonelle liv. Saman med mi eiga erfaringskunnskap, kjente eg at einsemd var eit tema eg hadde lyst til å fordjupe i.

### **1.2 Problemstilling**

Med utgangspunkt i dette har eg formulert problemstillinga mi;

På kva måte definerer ungdom si eiga einsemd og korleis kan eg som sosialarbeider forstå denne einsemda?

### **1.3 Oppgåvas avgrensing**

Eg har valt å legge vekt på korleis ungdom mellom 13-19 år definerer einsemd. Eg skal ikkje ha fokus på psykiske lidingar, men kort gjere greie for årsaker til symptom som kan ha samanheng med kjensla av å være einsam. Eg vel å fokusere hovudsakeleg på jenter, då statistikken viser at jenter er meir einsame enn gutar i ungdomstida (Bakken, 2018). Gutar og einsemd blir trekt fram dersom samanlikning mellom kjønna er relevant. Oppgåva er også avgrensa til å gjelde norske ungdomar.

### **1.4 Omgrepsforklaring**

#### **1.4.1 Ungdom**

Ungdom blir i denne oppgåva definert som unge mennesker i alderen 13 til 19 år.

#### **1.4.2 Psykiske vanskar**

Psykiske vanskar er når symptoma ungdomen ber i stor grad går ut over trivsel, læring, daglege gjeremål og samhandling med andre, utan at kriteria for ein diagnose er oppfylt. Det er likevel glidande overgangar mellom dei (Mathiesen, 2009. s. 43).

#### **1.4.3 Sosial nettverk**

Sosialt nettverk er eit uformelt nettverk som dannast av relasjonar mellom mennesker. Det kjenneteiknast ofte ved at det er varig, kan avgrensast og ofte knytt opp mot ei oppleving av eit fellesskap. Eit slikt nettverk består av ei mengde aktørar og individ der banda kan være både sterke og mindre sterke, slik at nettverksforbindelsen kan være både direkte og indirekte påverkande på mennesket (Bø & Schifloe, 2007).

#### **1.4.4 Sosial støtte**

Sosial støtte er den positive kvaliteten og støtta eit individ får fra sitt sosiale nettverk. Og det er ulike forventningar om mottaking av sosial støtte frå andre. Det dreier seg om basale behov som intimitet, sosial tilhøyring og verdsetting i relasjonen til andre (Kvelling, 2006). Sosial støtte kring familien er forstått som oppleving av tilhøyring, nærleik, kontakt og respekt i heimen.

#### **1.4.5 Sosialpedagogikk**

Pedagogikk handlar om læring og det å lære. Som sosialpedagog handlar det om læring i sosiale situasjonar. Sosialpedagogikk er eit perspektiv for å arbeide med mennesker med ulike problem og hovudfokus er å hjelpe barn og ungdom med endringsarbeid (Storø, 2008).

Endring inneber å hjelpe ungdom til å finne måtar å beskrive seg sjølv på. Barn og unge sine egne forteljingar om seg sjølv blir då arenaen for endringsarbeidet.

## **Kapittel 2: Metode**

I metodedelen vil eg gjere greie for val av metode, korleis eg har gått fram for å finne stoff til oppgåva og kva vurderingar eg har gjort av litteraturen eg har nytta.

### **2.0 Metode og framgangsmåte**

Metode er beskrive som ein framgangsmåte og eit middel til å løyse problem for å kome fram til ny kunnskap. Det er metoden som hjelp oss å samle inn data til det vi skal undersøkje (Dalland, 2015. s. 51).

Eg har valt litteraturstudie som utgangspunkt for metoden i oppgåva. Dette har eg valt med bakgrunn i rammene som er sette, både med tanke på oppgåva sitt omfang, samt tida som er satt av til disposisjon. I ein litteraturstudie samanliknar ein vitskapelege artiklar og det som er undersøkt og skrive om verkelegheita (empirien) tidlegare. Materialet blir då å setje den kunnskapen som allereie eksisterer og som er presentert i artiklar og bøker i system (Støren, 2013.s.16). Denne oppgåva byggjer som sagt på eksisterande litteratur, samt forskning kring emnet einsemd. Eg har teke utgangspunkt i pensum litteratur frå grunnutdanninga i barnevern og anna relevant litteratur frå velrenommerte norske, så vel som utanlandske forfattarar og forskarar.

Eg har nytta forskingsartiklar som byggjer på både kvalitative og kvantitative undersøkingar, dette av di eg ser at begge metodar bidreg på kvar sin måte til ei betre forståing av det samfunnet vi lev i og korleis enkelmeneske, grupper og institusjonar handlar og samhandlar (Dalland, 2017). Den kvantitative metoden kan gi oss data i form av målbare einingar, for eksempel kor utbreidd einsemda er blant unge. Og den kvalitative metoden fangar opp kjensler, meiningar og opplevingar kring tema, noko som ikkje lar seg talfeste.

### **2.1 Val av litteratur**

Då eg starta å søke etter litteratur var målet å finna fagstoff som kunne gje auka kjennskap til fagområdet «einsemd og psykisk helse». I byrjinga søkte eg utan avgrensingar innan tema einsemd, og var nysgjerrig på litteraturen i eit breitt perspektiv.



Det starta med at eg såg eit intervju med Lars Fr. H. Svendsen om einsemd og søkte opp boka hans på Oria. Etter å ha lese den søkte eg i fleire godkjende databasar. Eg har også brukt snøballmetoden då eg ser at det har vore mykje god litteratur i dei relevante bøkene og artiklane. Eg søkte opp forfattarar som ofte blir referert, samt teoriar og modellar som belyser tema. Databasar eg nytta var Academic Search Elite, Scopus, Google Scholar, Oria og Bibsys. Litteratursøka blei også avgrensa etter fagfelleverderte artiklar og søk etter nyare litteratur (2006-2019).

Søkeorda eg brukte var; «Einsemd / loneliness / ensomhet / sosialt nettverk / sosialt arbeid / social work / sosial relasjon / social relations / levekår ungdom / tilknytning og attachment» i ulike kombinasjonar (Vedlegg 1). Eg fekk mange treff, men var kritisk når eg plukka ut litteraturen i oppgåva. Eg vurderte kvar artikkel ut i frå kva tidsskrift den stod i, og om dette tidsskriftet kvalitetssikra stoffet dei publiserte (Dalland, 2018. s. 56-57).

I hovudsak har eg bevisst nytta forskning og litteratur av nyare dato då samfunnet stadig er i endring og utvikling, såleis vil nyare forskning gi eit meir røyndomsrelatert bilete. I tillegg til søkjemotorane har eg også nytta referanselista i «Ensomhetens filosofi» (Svendsen, 2015) og «Ensomhet og sosial isolasjon i vår tid» (Halvorsen, 2005) for å finne fram til primærkjeldene dei har brukt.

Litteratursøka viser tydeleg at det er mykje forskning på einsemd, men mykje er basert på einsemd blant eldre, psykiske lidningar og sjølv mord. Difor har eg brukt levekårsundersøkingar og ung data spørjeundersøkingar i stor grad for å finne data og forskning om unge si einsemd.

Eg har vore oppteken av at oppgåva skal være relevant og påliteleg, såleis har eg vektlagt at hovudkjeldene eg har nytta skal ha god fagleg kompetanse. Desse har sitt hovudfelt innan filosofi, psykologi, forskning på sosiale problem, einsemd og samfunn. Ei bok eg har nytta mykje er «Ensomhetens filosofi» av Lars Fr. H. Svendsen. Svendsen (1970-) er professor i filosofi ved universitetet i Bergen. Han har gitt ut ei rekkje bøker og har i denne boka forska på fenomenet einsemd. Denne empirien er kvalitativ, som betyr at den seier noko om spesielle kjenneteikn eller eigenskapar ved det tema som blir undersøkt (Dalland, 2017).

Knut Halvorsen er dr. philos. og professor ved Høgskulen i Oslo, avdeling for økonomi, kommunal og sosialfag. I boka «Ensomhet og sosial isolasjon i vår tid» tek han opp kva fenomenet einsemd er. Han utforskar temaet på eit individ- og samfunnsnivå, samstundes viser han til skjønnlitterære og eksistensielle tilnærmingar om tema.

Kristin Mathiesen har skreve ei rekkje forskingsartiklar innan psykisk helse. Topp-rapporten; «Trivsel og oppvekst- barndom og ungdomstid», er ei longitudinell studie som gir kunnskap om barn og unge si utvikling frå dei er halvanna år til dei er vel inne i ungdomsalder. Målet med studien er å skaffe kunnskap om norske barn, ungdom og deira familie som kan bidra til å belyse utviklingsvegar til trivsel og god helse hjå barn og deira familiar, samt utviklingsvegar som gjer enkelte særleg utsatt for å kunna utvikle psykiske plagar.

Eg tek også utgangspunkt i «NOVA – rapporten for nasjonale resultat 2018». Ungdata er lokale spørjeundersøkingar der skuleelevar frå heile landet svarar på spørsmål om korleis dei har det. 510 000 ungdommar har delteke i perioden 2010- 2018. Denne rapporten gir eit nasjonalt oversiktsbilete om korleis ungdomen har det (2016-2018).

## **2.2 Kjeldekritikk**

Den mest naturlege plassen å starte søk etter kjelder var på høgskulebiblioteket. Der er mykje fysiske og digitale samlingar tilgjengelege og dei som jobbar der var behjelpelege med å finne fram til kvalitetssikra kjelder som var relevant for mi oppgåve. Og gav forslag til korleis eg kunne søkje.

Oria er søkebasen eg nytta for å finne fram til dei ulike artiklar, bøker og tidsskrifter. Dersom ein nyttar internett er det særst viktig å være bevisst på kven som har lagt ut og skreve kjelda. Kven har skreve teksten? Kven har opphavsrett til fotografi eller film ein ser på skjermen (Dalland, 2017.s 151). Det er viktig å kunne skilja om litteraturen er fagleg og om den er kvalitetssikra. For å kunne gjere det treng ein informasjonskompetanse. Det vil sei at du må lese artiklane med eit kritisk syn og bruke kompetansen du har, for å vurdere om du kan bruke kjelda vidare. Informasjonskompetanse inneber ferdigheiter, kunnskap, haldningar, dømmekraft og danning (Dalland, 2017. s 152).

Det viktige med kjeldekritikk er å finne fram til litteratur som belyser problemstillinga mi og at eg kan grunngje kvifor eg nettopp vil bruke denne litteraturen for å belyse oppgåva mi. Eg må difor forklare kvifor eg har valt som eg har gjort og korleis utvalet blei gjort. Ein kan gjerne bruke eldre litteratur og forskning, men stille seg kritiske til den (Dalland, 2017). Ein kan då samanlikne den mot nyare forskning og sjå på endring og utvikling. På den måten kjem ein fram til ny kunnskap.

## **2.3 Metodekritikk**

Å nytta litteraturstudie har den fordel at det er ein relativt tidssparande metode. Ein har gjennom heile perioden tilgang til data ein nyttar og ein kan innhente litteratur gjennom heile

skriveprosessen. Utfordringa kan vere at det finns ei uendeleg mengd med data som kan vere nyttig for oppgåva, det kan vere vanskeleg å fordjupe seg i alt og ein lyt gjere eit utval. Til tross for at ein gjennom heile prosessen freista å væra bevisst, kan utvalet av materiale verta tilfeldig, og såleis kan ein koma til å utelate stoff som kunne vore relevant for problemstillinga.

Det er gjort mykje forskning på einsemd, men eg oppdaga fort at forskinga i stor grad baserte seg på eldre mennesker, samt einsemd sett i samanheng med sjølv mord. Det var vanskeleg å finne forskning som gjekk på barn og unge. Dette gjorde meg enda meir nysgjerrig på tema, då oppgåva mi kan bli eit springbrett for meg i seinare arbeidsliv og noko eg kan forske vidare på i framtida.

Eg ser fordelen med å kunne bruke kvalitativ forskingsintervju som metode, fordi eg då kunne møte ungdommen og kanskje fått meir spesifikke svar på korleis einsemd blei oppfatta og tolka av dei ulike informantane. I litteraturen og forskinga blir einsemd ofte målt utifrå spørsmål om kor ofte ein har følt seg einsam, om dei er einsame? Formålet med kvalitative forskingsintervju er å få tak i intervju personens eiga beskriving av den livssituasjonen ho eller han oppheld seg i (Dalland, 2017.s.65).

## **Kapittel 3: Teori**

I teoridelen vil eg sette lys på kva einsemd er og belyse dei ulike måtane å forstå fenomenet einsemd på.

### **3.0 Samfunnet og einsemd**

Frivillige organisasjonar rapporterer om einsemd fordi dei møter einsemda kvar dag. Samfunnet er i ferd med å snu tanken om at einsemd er noko privat som ein sjølv må klare å komme seg ut av. Stadig fleire studiar og forskingsresultat, kronikkar, artiklar i aviser og program i sosiale media, diskutera einsemda på eit overordna nivå. At dei no ser koplingar mellom einsemd og fysisk- og psykisk helse samt dårlegare trivsel blant ungdom i skulen, gjer til at dette no blir diskutert frå eit samfunnsperspektiv. Regjeringa vil i den nye folkehelse rapporten (kjem i juni 2019) forsterke innsatsen på førebygging av einsemd, skape mindre sosial ulikskap i helse og sette inn tidleg innsats for barn og unge. I rapporten lanserer dei ein strategi for å forebygge einsemd, der frivillig sektor blir og allereie er ein viktig ressurs (Helse - og omsorgs departementet, 2019).

Barn og unge samanliknar seg alltid med jamnaldrande. Om det gjeld barn i familiar med sviktande omsorg eller om det gjeld barn i familie der foreldra av ulike grunnar er utan jobb, eller har andre utfordringar, kjenner dei nok på kjensla av einsemd, dersom dei samanliknar seg med andre ungdomar. Alt som gjer at ein kan føle seg annleis i ungdomstida kan auke risikoen for einsemd og dette er vanskeleg å snakke om.

I dag legg folk ut heile livet sitt på Facebook, Snapchat og Instagram, men det er berre dei gode dagane, det fine ytre og dei flotte feriane som blir lagt ut. Dette skapar eit usant bilete av verkelegheita, som bidreg til at både unge og vaksne blir påverka både bevisst og ubevisst. Skulen er området der flest ungdom opplev press. Nærmare halvparten av jentene i levekårsundersøkinga fortel at det er eit sterkt press om å gjere det bra på skulen, ein av fire gutar kjenner på tilsvarande kjensler (Bakken, 2018.s.73).

Einsemd har vore ein del av livet til mennesker til alle tider og dette kjem ofte til uttrykk gjennom dikt, songar, filmar og tekstar. Men det er endå eit tabu å snakke om når det kjem til oss som privatpersonar. Difor er det viktig å sette fokus på fenomenet einsemd for å gjere det mindre tabubelagt. Å belyse kva einsemda eigentleg inneber og kva rolle det kan spele for ungdomen sitt liv og utvikling er viktig.

Fordi einsemda er usynleg og tabubelagt er det viktig for meg som komande sosialarbeidar å være bevisst på at einsemda kan være eit bakanforliggende problem for dei symptoma som viser seg hjå ungdom og deira familiar. I barnevernet jobbar ein etter barnelovas formål;

Lova skal sikre at barn og unge som lev under forhold som kan skade deira helse og utvikling, får nødvendig hjelp, omsorg og beskyttelse til rett tid. Lova skal bidra til at barn og unge blir møtt med tryggleik, kjærleik og forståing og at alle barn og unge får gode og trygge oppvekstvilkår (Bvl. § 1-1).

Som hjelpar må ein alltid jobbe etter «Barnets beste» (Bvl. § 4-1) som inneber blant anna at barnet skal bli sett og høyr. Det trur eg er ein av dei viktigaste behova for å kunne forbyggje si eiga einsemd, nettopp å bli sett, høyr, akseptert og forstått. I neste kategori skal eg belyse dei ulike forståingane av fenomenet einsemd.

### **3.1 Fenomenet einsemd**

Kjensla av å være einsam kan være vanskeleg å sette ord på. Når folk blir spurd om dei kjenner seg einsame, har mange problem med å definere denne kjensla og kva det betyr for dei. Einsemd kan opplevast sterkast dei gongene du ikkje er aleine. Har du nokon gong vore i

eit rom omgitt av mange mennesker både kjente og ukjente og likevel følt deg heilt aleine, men du forstår ikkje kvifor du kjenner det slik? Eg trudde mange såg på einsemd som ein mangel på den fysiske nærleiken til andre menneske. Men etter at eg har fordjupa meg i kva einsemda er, har eg forstått at det er nettopp her vi blandar kjensla einsemd med tilstanden einsemd (å være åleine). Dette er to forskjellige ting. Einsemda er ein sinnstilstand (kjensle), medan det «å være aleine» dreiar seg om kor mange kontaktar ein har. Dette er objektive føresetnader som er lett å måle, medan kjensla av einsemd dreiar seg om den enkelte si personlege oppleving av dei objektive føresetnadene (Halvorsen, 2005. s. 42).

Knut Halvorsen hevdar at einsemd er ei allmennmenneskeleg kjensle som blir opplevd av alle til enkelte tider. Han hevdar at einsemda er ein subjektiv opplevd mangeltilstand ved dei sosiale relasjonane, kvalitativ eller kvantitativt. Vidare seier han at einsemda er ei kjensle som oppstår når du er tvungen til sosial isolasjon, der det er mangel på intimitet. Samstundes påpeikar han at sosialt isolerte ikkje nødvendigvis treng å være einsame og einsame treng ikkje være isolerte (Halvorsen, 2008. s. 258).

Einsemd vil kunne oppstå når et grunnleggande behov for tilhøyring ikkje blir imøtekommen. Frå dagen vi er født er vi sosiale og treng stimuli for å utvikle oss. Dersom det allereie ved fødsel manglar denne kontakten vil eit barn kunne utvikle ei ibuande einsemd som kan bli kronisk (Håkonsen, 2015.s. 46). Det blir ofte snakka om einsemd som enten eller, men det er viktig å bryte det ned til å snakke om grader av einsemd.

Vi skil mellom personligdomsorientert einsemd og situasjonsbestemt einsemd. Der den første kan skyldast genetiske faktorar som kan bli forsterka, dersom ein har negative opplevingar i barndomen. Korleis personlegdom ein har, om ein er sjenert, introvert eller ekstrovert og om ein utviklar eit godt sjølvbilde, kan påverke risikoen for einsemd (Halvorsen, 2005). Den situasjonsbestemte einsemda kan oppstå ved tap i relasjonar. Det kan være om ein i nær familie døyr, du flyttar til ein ny stad eller om kjærasten går frå deg (Halvorsen, 2008. s. 259).

Lars Fr. H. Svendsen omtalar einsemd som ei kjensle av smerte eller tristheit, der ein sjølv føler seg isolert eller aleine og har ein følt mangel på nærleik til andre (Svendsen, 2015. s.36). Det å føle seg einsam gir ei kjensle av at ein ikkje heilt har fått det til i relasjonen til andre mennesker, at ein ikkje er der ein vil være. Larsen er veldig klar på at einsemd er ei subjektiv kjensle og at einsemd kan opplevast sjølv om du har sosial støtte og nære venner. Det er den einsemda ein kjenner i seg sjølv når ein er omgitt andre personar, som kan verte eit problem

og om den utviklar seg til å bli kronisk. Så einsemd handlar altså ikkje om i kor stor grad ein er omgitt av andre, men i kva utstrekning individet opplev relasjonen sin til andre mennesker.

Mathias Lasgaard beskriv einsemd som ei subjektiv kjensle som kjem av mangel på nærleik og tilhøyring med andre og påpeikar at kvaliteten av den sosiale kontakten er viktigare enn kvantiteten (Lasgaard, 2010, s. 207). Det å ha «den betydningsfulle andre» er viktigare enn å ha mange venner og det er den personen ein hugsar frå oppveksten. Dette gjeld på alle arena der ungdom ferdast. Det at læraren ser deg på skulen, sosialarbeideren som støttar, at ein har omsorgsfulle foreldre eller nære vener som kan støtte og bekrefte dei i motgang og vanskar er avgjerande for utvikling (Amble & Johansen, 2016.s 84).

Dei norske levekårsundersøkingane frå 1980 retta merksemda på sosial isolasjon og sosial deltaking. Det var først i 1995 at det vart stilt spørsmål om einsemd (Halvorsen, 2017. s. 159) Før var familien viktig i nær relasjon, men no har folk fleire nære tilknytningar på tvers av nettverket. Massemedia omtalar einsemd som eit folkehelseproblem, men Svendsen seier heller at einsemd er eit allmennmenneskeleg fenomen og at den må være kronisk eller må utvikle seg over tid for å auke risikoen for somatiske og psykiske lidingar (Svendsen, 2015.s.32).

Folkehelseinstituttet forklarar at god sosial støtte inneber at ein får kjærleik og omsorg, at ein blir akta og verdsett, og at ein høyrer til eit nettverk og eit fellesskap med gjensidige plikter (Folkehelseinstituttet, 2015). Og definerer einsemd ut i frå sviktande sosial støtte og kjensla av å føle seg isolert. Dette strid imot Svendsen si forklaring, då han hevdar at det finst mange mennesker med god sosial støtte som likevel kjenner seg kronisk einsame. Samstundes finst det mennesker som har dårleg sosial støtte, men som likevel ikkje føler seg einsame. Han meiner at einsemda bør målast utifrå den subjektive opplevinga og ikkje i dei objektive bestemmingane som mengda på sosial støtte (Svendsen, 2015).

Eit menneske som har valt å være åleine, er ikkje einsam. Ein einsam person er ein som ynskjer å ha eit forhold /sosial relasjon til andre, men som manglar det. Nøkkelordet her blir då «forhold til andre». Vi kan sjå på einsemd som ein mangel på at nokon bryr seg om deg og som du bryr deg om attende. Det å ha nær sosial kontakt, nokon å dele livet med på godt og vondt, er viktig for å forebygge einsemda. Studiar skil mellom emosjonell og sosial einsemd. Emosjonell einsemd knyt dei opp mot mangel på å ha den eine nære, som regel partner eller kjærast. Den sosiale einsemda har med fråvær av eit større sosialt fellesskap å gjere, slik som saknet etter vener, arbeidskollegaer eller andre (Barstad & Sandvik, 2015. s. 73).

Altså, einsemda er ei subjektiv kjensle og handlar i mindre grad om det som foregår rundt oss, men noko som forgår inni oss. «Det er ikkje det der ute som skapar mine kjensler, men kva det der ute betyr for meg her inne» (Berglund, 2005). Han meiner med dette at kjensler er først og fremst noko som tek form inni ein person, som ein reaksjon på det som skjer på utsida av oss sjølv. Difor er det viktig å tenke over korleis ein reagerer og kvifor ein reagerer som ein gjer? «Å være aleine» er ein tilstand eit menneske kan opphalde seg i, altså det fysiske fråværet frå andre mennesker. Dette kan opplevast både positivt og negativt frå person til person. Korleis skal vi då forklare denne kjensla for seg sjølv, kvar kjem den ifrå? Neste kategori omhandlar kva som kan føre til einsemd.

### **3.2 Vegar inn i einsemda**

I psykologien er ein oppteken av tilknytningsteorien (Bowlby 1969) som byggjer på meininga om at barn si oppleving av tryggleik i livet er avhengig av at foreldra er tilgjengelege og kan beskytte det. Dersom eit barn ikkje får utvikla tillit til sine foreldre, kan dette bidra til manglande tillit til mennesker i seinare alder (Halvorsen, 2008. s. 261). Den viktigaste utviklinga hos eit barn er den som skjer på det kjenslemessige og sosiale området. Det er her vi utviklar vår forståing av oss sjølv som menneske, både som individ og som ein del av eit sosialt fellesskap (Håkonsen, 2015. s. 46).

Det finst mykje forsking på tilknytning til små barn. Men det er viktig å sjå på viktigheita av tilknytninga gjennom heile livet, spesielt ungdom. Ungdomstida ber preg av store endringar i utvikling og i omgjevningane. Ungdomen er i ei fase der dei skal lausrive seg frå familietilknytningar og leve livet sitt meir på eiga hand. Dette er faktorar som kan auke risikoen for einsemd og depressive symptom (Thorsen, 2005). Tre interpersonlege element må vera tilstades for at ungdom skal oppretthalde tilknytninga til sine foreldre (Israel & Diamond, 2009. s.38);

- a)Foreldra må vere tilgjengeleg når ungdomen treng det
- b)Det må vere rom for open kommunikasjon
- c) Foreldra må vera i stand til å beskytte barna mot fysisk og psykisk smerte

Når desse forholda blir oppfylt, vil ungdomen føle seg trygg, sikker og betre i stand til å balansere mellom avhengigheit til sin familie og det å bli meir sjølvstendig (Israel & Diamond, 2009. s. 38). Som komande sosialarbeidar er det difor viktig å kjenne til og forstå

heile mennesket samt bakanforliggende årsaker til einsemd og symptom på fysiske- og psykiske lidingar hjå ungdomen.

Sjølv om forskinga viser at det store fleirtal av ungdomar i undersøkinga er fornøgd med foreldra sine og at banda mellom ungdom og foreldre er prega av tillit, må ein vera bevisst på at vanskelege familieforhold kan være årsaka til i at ungdom strevar med einsemd og psykiske plager. Rundt ti prosent av ungdom i Norge er lite nøgd med foreldra sine (Bakken, 2018.s. 17). Som hovudindikator på korleis ungdomen opplev foreldra sine, blei dei bedt om å gi opp kor nøgd eller misnøgd dei var (svært nøgd til svært misnøgd). Ein anna indikator var spørsmål om kor godt dei unge opplevde at foreldra kjente til vener og kva dei gjorde på fritida (Bakken, 2018. s.19). Det blei altså ikkje stilt spørsmål som gjekk direkte på samspel i familien.

Situasjonsbestemt einsemd opplev mange gjennom livet. Ein kan oppleve at ein person i nær familie døyr, ein går gjennom eit samlivsbrot eller blir sittande åleine på ein dag som forbindast med familieföreiningar. Desse tapa kan utvikle seg til meir permanente kjensler og ein snakkar då om grader av einsemd.

Ein skil mellom fire ulike dimensjonar av einsemd; sosial einsemd, inter-personleg einsemd, kulturell einsemd og eksistensiell einsemd;

Sosial einsemd er den kjensla ein har når ein ikkje har eit nettverk av familie eller venner. Du manglar nære sosiale relasjonar. Dette blir då einsemdas kvantitative dimensjon fordi du er fysisk avskilt frå andre mennesker. Dersom dette er ein isolasjon du har ikkje valt for deg sjølv, kan ein kalle det einsemd (Halvorsen, 2008. s. 259)

Inter-personleg einsemd er den kjensla ein har av å være aleine sjølv om ein er saman med andre og handlar om tydinga av å ha den nære relasjonen til ein eller fleire mennesker. Dette kan gi ei kjensle av ein indre personligdomsorientert form for einsemd, altså einsemdas kvalitative dimensjon, som ikkje blir påverka av kor mange vener ein har (Halvorsen, 2008.s. 259).

Kulturell einsemd opplevast ofte av innvandrarungdom då dei havnar mellom to kulturar og ikkje føler tilknytning til nokon av dei. Dette kan gi ei kjensle av å ikkje høyre til nokon stad og føre til einsemd Halvorsen, 2008. s. 259).



Eksistensiell einsemd byggjer på at ein er sin eigen person og aleine i verda, ein føler seg framand. Og ein blir kjent med seg sjølv gjennom einsemda. Vi søkjer partner og kjærleik, men vi opplev likevel våre liv aleine utifrå vår eiga livsverd (Halvorsen, 2017. s. 166).

Vi kan ikkje omtale einsemd som ein sjukdom, men kronisk einsemd kan føre til det, på same måte som sjukdom kan verte opphav til einsemd. Forskinga viser at å føle seg einsam over lang tid er like helseskadeleg som å røyke femten røyk om dagen. Ein får auka blodtrykk fordi stresshormonet kortisol aktiverast som følgje av angst og depresjon (Svendsen, 2018). Denne aktiveringa oppstår i møte med andre mennesker. Alt heng saman med frykta for å bli avvist gjennom manglande tillit til andre mennesker. Ei flukt frå denne einsemda kan også vise seg i form av alkoholisme, stoffmisbruk og «trøysteeting», som igjen kan føre til overvekt (Svendsen, 2015. s. 32-33). Bruken av smertestillande medikament har auka betydeleg blant ungdom. Kvar fjerde jente i midten av tenåra brukar smertestillande ein eller fleire ganger i veka. Mange slit med hovudverk, søvnproblem og ømheit i musklar og ledd (Bakken, 2018. s.7). Einsemd kan gi slike fysiske plager. Forsking har vist at sosial smerte som einsemd, føl dei same nevrologiske banene som fysiske smerter gjer, difor kan blant anna medikament som Dispril dempe kjensla av einsemd (Svendsen, 2016).

Personlegdomen til mennesker kan påverke om ein har risiko for å bli einsame eller ikkje. Psykologien seier at lav score på varme, kontroll, kjenslemessig stabilitet og kor omgjengeleg ein er, korrelerer med høg score for einsemd (Svendsen, 2015). Murphy (1992) relatara einsemda til ein mental predisposisjon. Og beskriv einsemda som eit tankesett der menneska ser på seg sjølv som mindreverdige og uinteressante (Liverød, 2019). Vi samanliknar oss med andre heile tida og gjennom sosiale medier kan ein få kjensla av at alle andre har lukkast og har det betre enn oss sjølv. Vi strevar heile tida etter det perfekte liv og dette kan gi eit grunnlag for einsemd. Nokre gonger er ei slik destruktiv framferd med på å framandgjera oss sjølv i situasjonar som elles kunne ført til venskap (Liverød, 2019).

Studiar viser at det er ein samanheng mellom tillit og einsemd. Dess meir tillit ein har til andre, desto mindre einsam kjenner du deg (Svendsen, 2015. s 63). På eit statleg nivå vil kva land ein bur i vere ein av dei sterkaste predatorane for einsemd. I land der ein føler at folk er til å stole på, er einsemda lågare og omvendt. Ein komparativ studie mellom Norge og Danmark, viste at tillit til andre mennesker var ein av dei viktigaste årsaksfaktorane for variasjonen i opplevinga av einsemd for begge landa. Desse to landa har den høgaste tilliten blant alle land og viser lågast nivå av einsemd (Aslaksen, 2018). I Hellas, Italia og Portugal har dei lågt tillitsnivå, derav høge tal for einsemd. Ingen kan leve utan tillit og vi samanliknar

oss alltid med andre. Dersom ein føler seg framand for eller misforstått, vil dette i seg sjølv svekke tilliten ein har til dei rundt oss. Vidare i neste kategori skal eg sjå på kor utbreidd einsemd er blant ungdom.

## **Kapittel 4: Ungdom og einsemd**

I dette kapitlet drøftar eg forskinga om einsemd blant ungdom og korleis ein kan forstå denne einsemda.

### **4.0 Kor utbreidd er einsemda?**

Einsemd er eit aukande problem ifølge norske ungdoms – og levekårsundersøkingar (Statistisk sentralbyrå 2017; NOVA 2018). I 2017 svarte 23 prosent av ungdom mellom 13 – 16 år som deltok i undersøkinga Ung i Buskerud, at dei hadde vore ganske mykje eller veldig plaga av einsemd den siste veka før undersøkinga (Bentsen & Kristiansen, 2017).

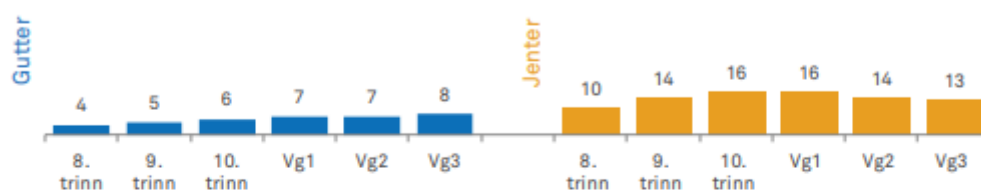
Prosentdel av ungdom som seier seg veldig mykje plaga av einsemd, etter kjønn og skuleslag på landsbasis er;

Vidaregåande skule: Jenter 14,9 (2017) prosent og gutar 7,2 prosent (2017)

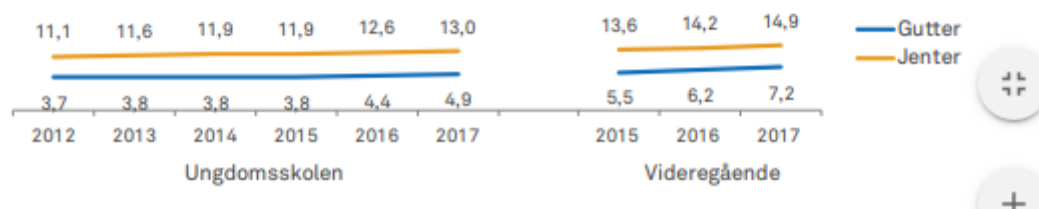
Ungdomstrinnet: Jenter 13 prosent (2017) og gutar 4,9 prosent (2017) (Bakken, 2018. s.2).

Det viser at 22 prosent av dei yngste ungdomane er plaga av einsemd på landsbasis. Talet på einsemd blant unge har aldri vore høgare enn no (Bakken, 2018).

### Prosentandel som er veldig mye plaget av ensomhet – etter kjønn og klassetrinn

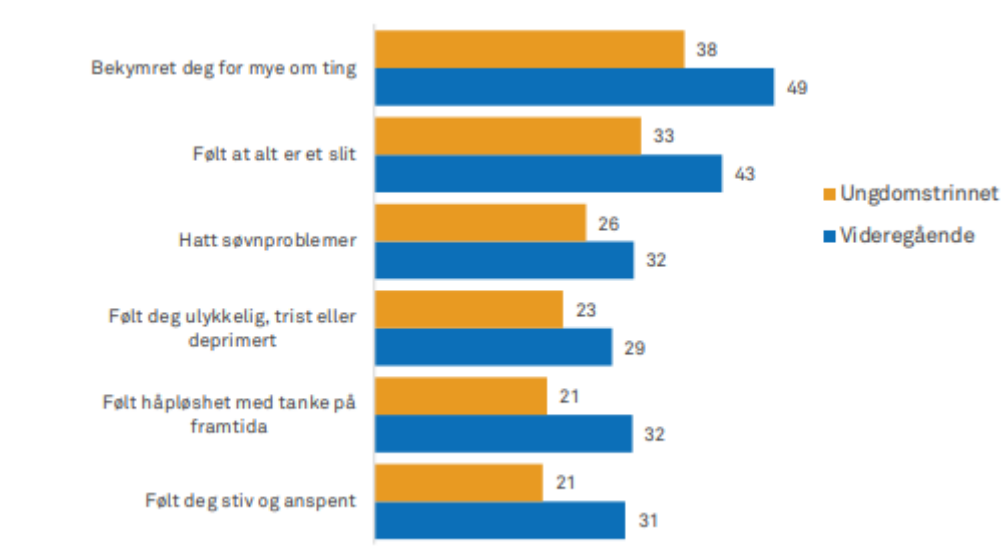


### Prosentandel som er veldig mye plaget av ensomhet – etter kjønn og skoleslag over tid



(Skjermutklypp henta 23.05.2019 kl. 13:52, Bakken, 2018. s. 85)

28 prosent av den vaksne befolkninga (16+) sa i 2012 at dei hadde vore litt, ganske mykje eller veldig plaga av einsemd (Barstad, 2015). Forskinga viser også at jenter er høgast representert når det gjeld å føle seg einsam i vaksen alder (Thoresen, 1990). Det kan sjå ut som at einsemd heng saman med sosiale og psykologiske utfordringar og årsakene kan være samansette (Bakken, 2018.s.76). På landsbasis er det ei auke på delen ungdom som rapporterer om psykiske helseplager. Dei mest vanlege plagene er typiske stress symptom som bekymring, tristheit, søvnproblem og kjensla av at alt er eit slit, korrelert med det å føle press for å passe inn og skaffe seg vener (Bakken, 2018.s.80).



(Skjermtutklypp henta 23.05.2019 kl. 13:50, Bakken, 2018. s. 84)

Ei longitudinell studie som fylgde barnefamiliar over fleire år, viser at majoriteten ikkje hadde symptom på depresjon eller angst, men at kvar fjerde ungdom hadde opplevd tristheit, einsemd, lågt sjølvbilete, trøytteleik og uro då ungdomane var 14-15 år. Mellom ti og tjue prosent hadde periodar dei var lite glade, følte seg lite verdt og var generelt einsame (Mathiesen, 2006. s. 12-13).

Einsemd og psykiske lidningar kan påverke kvarandre gjensidig, men ein skal likevel passe på at ein ikkje sjukeleggjer «normale problem» og utfordringar i livet. Det er vanleg å ha symptom på angst, depresjon eller utagerande atferd i tidsavgrensa periodar. Ein amerikansk studie visste at kvar tredje sekstenåring på eit eller anna tidspunkt i barneåra oppfylte desse kriteria (Mathiesen, 2007. s.17). Desse symptoma er særleg knytt til temperamentstrekk som å være sjenert, ha negative kjensler og dei kan påverkast av negative familieforhold samt belastningar i forhold til venneforhold og skulegang (Mathiesen, 2007.s 41-42). Å ha gode sosiale evner er knytt til temperamentstrekk som det å være sosial, å være uthalden, ha god sosial støtte frå foreldre, ha vener og godt forhold til lærarar. Dei negative kjenslene, inkludert einsemd er kjent for alle og høyrer livet til i visse periodar (Halvorsen, 2005; Weiss 1973).

Sjølv om ungdom rapporterer ei aukande kjensle av einsemd og fysiske plager, ser det ut til at dei fleste kjem seg gjennom ungdomstida utan store problem. Men det er nokon utviklingstrekk ein kan sjå nærare på i følgje rapporten frå Ungdata undersøkinga. Den viser teikn til brot i den skikkelegdomstrenda blant ungdom, som vi har vore vitne til dei siste 10-15 åra. Ein kan sjå ei auke i kriminalitet og problemåtferd særleg blant gutar. Dette i form av nasking, hærverk, bruk av cannabis og marihuana. Det har også vore ei auke i bruken av vold

samt sjølvrapporterte fysiske - og psykiske helseplager blant begge kjønn (Bakken, 2018. s. 4). Tala for 2018 viser også ein tendens til at færre trivast i skulen og at ungdomen brukar meir tid på skjermbaserte aktivitetar enn før (Bakken, 2018. s. 4).

Det gjeld å fange opp dei som står i fare for å falle utanfor samfunnet og som står i fare for å bli marginalisert. Årsaksforhold i samband med psykiske helseutfordringar blant unge i dag kan oppstå grunna press, mobbing, dårlege sosiale nettverk eller familieforhold. Også den delen ungdom som veks opp med ein forelder (hovudsakleg med mor) har vore aukande dei siste åra. Åleineforma i seg sjølv skapar ikkje problem for barna, men dei økonomiske og sosiale forholda dei lev under, kan påverka livskvaliteten til barna (Aamodt, et.al, 2002). I neste kategori gir eg ei oversikt over korleis barn og unge definerer si kjensle av einsemd.

#### **4.1 Korleis definerer ungdom si eiga einsemd?**

Som vi har sett ovanfor er det ulike måtar å forstå einsemd på. Einsemd kan oppstå som ei konstant kjensle gjennom livet. Det handlar ikkje om kor mange vener ein har, kor mange relasjonar ein har på Facebook, men heller kjensla av å vera god nok som menneske. Einsemd hjå ungdom er korrelert med det å kjenne seg upopulær, at ingen vil vera saman med dei og at ein manglar ein nær ven som ein kan støtte seg på og søke trøyst og hjelp frå ved behov. Ein av ti ungdomar manglar ein eller fleire nære vener (Bakken, 2018).

Ungdom beskriv einsemd med kjensla av at «alt er eit slit», ei kjensle av tristheit og dei kjenner på press frå omgjevnadene. To av ti gutar og tre av ti jenter synest det er vanskeleg å få seg vener (Bakken, 2018). Mange unge slit med å finna si tilhøyring, det er press på kven dei skal være, korleis dei skal oppføre seg i ulike grupper og kven dei skal omgåast. Ein ungdom uttalar; «Før var det ungdomsopprør mot dei vaksne – autoritetane. No er ungdomsopprøret inne i deg sjølv og det fører til at du isolerer deg» (Folkehelseinstituttet, 2018).

I følgje raude kors er det ungdom i denne aldersgruppa som synest det er vanskelegast å snakke om einsemd. I ei undersøking frå 2012 svarte 25 prosent av ungdomane at dei prøver å skjule si eiga einsemd og at dei ofte legg skylda på seg sjølv når dei kjenner seg einsame. Brei forskning viser at å stole på eller ha tillit til sine vener er blant dei viktigaste eigenskapane i venskap blant jenter og gutar i tenåra (Kvelling, 2006. s 153).

Dei oppgjer ofte at redsel for å bli avvist og usikkerheit kring seg sjølv er grunnen til at dei kjenner seg einsame. Samstundes er det mange som er usikre på kvar dei kan henvende seg for å få hjelp, då dette er tabu og vanskeleg å snakke om (Bakken, 2018). Studiar bekreftar

dette og viser til at eit fellestrekk ved dei einsam ungdom er; mangel på tillit til andre, dei fryktar å bli avvist og finn mindre glede i sosiale samanhengar. Einsame stiller seg også meir kritisk til seg sjølv og andre, noko som går utover evna til å inngå i gode sosiale relasjonar (Svendsen, 2015).

Eit anna fellestrekk ved einsame unge er at dei føler dei har gode nære venner, men manglar gjerne den eine, verkeleg nære som dei kan tru seg til. Det er ingen som seier til venene sine at dei kjenner seg einsame (Bratland, 2018). Dersom ein fortel nokon om einsemda, vedkjenn ein at ein ikkje har heilt fått til å lage dei tilknytningane til andre mennesker som ein skulle ynskje eller ha behov for. Dette kan også vere grunnen til at ungdom rapportera om «nære vener», som dei eine og aleine har kontakt med via nettet (Bakken, 2018).

Resultat viser at heimen som arena for fysisk samkvem med jamnaldrande har blitt svekka dei siste åra. Dette har truleg samanheng med måten ungdom kommuniserer på i dag, der dei ikkje lenger treng å være fysisk saman for å ha sosialt samvær (Bakken, 2018. s. 3). Men dei manglar då denne kontakten ansikt til ansikt som det dessverre har vorte mindre av dei siste åra. Å oppdage einsemda hjå ungdom kan være vanskeleg, og det krev kunnskap og kompetanse frå den som skal hjelpe. Dette kjem eg inn på i neste kapittel.

#### **4.2 Korleis kan eg som hjelpar forstå ungdom si einsemd?**

Frå eit første perspektiv skapar ungdom sitt eige miljø utifrå genar og kva miljø dei blir født inn i. Dei blir eit produkt av sine foreldre. For det andre så utløyser dei unge reaksjonar frå andre som er korrelert med deira eigne kjenneteikn. Fysisk attraktive ungdomar utløyser ofte positive reaksjonar frå miljøet. På same måte får sosialt kompetente barn ofte får meir positiv respons frå andre og har lett for å få vener. Eit tredje perspektiv viser at barn søker seg til andre barn med like interesser og like personlege kjenneteikn (Klefbeck & Ogden, 2003.s 24).

Familieforskjellar har lita betydning når det kjem til kor einsame ungdom kjenner seg, for dei kan tilpasse seg dei ulike oppdragarmiljøa. Utviklinga blir heller ikkje påverka av dette, med mindre familien fell utanfor det vi kallar for eit normalt oppdragingsmiljø. Det vil sei eit miljø som inneheld beskyttande foreldre og eit miljø som dei unge kan sosialisera inn i (Klefbeck & Ogden, 2003. s. 24).

Anna forskning viser at det er mogeleg å identifisere førestadiet til psykiske plagar allereie frå barn er halvanna år gamle (Mathiesen, 2007.s.12). Det kan vera knytt til emosjonell problematferd, å føle seg trist, bekymra og engsteleg. Symptom hjå barn i tidleg alder er sterkt knytt til mors symptomnivå. Forskinga viser at symptom som depresjon og angst hjå mor er

tett knytt opp mot dei sosiale støtte – og belastningsforholda (Mathiesen, 2007. s. 12). Dette viser kor viktig det er å ha eit godt utbygd helsestasjonstilbud som alle barn kan nyte godt av, slik at problem blir fanga opp tidleg og forebygg vanskar i ungdomstida. Sjølv om noko også kan ha samanheng med økonomi, alder og utdanning, viser resultat at det påverkast mest av støtta mor har i kvardagen (Mathiesen, 2007). Som sosialarbeider blir det då viktig å ha fokus på nettverk og den sosiale støtta familiane har rundt seg, for å kunne forebygge at psykiske plager blir overført til ungdomen.

Helsesjukepleiar Tale Maria Krohn Engvik vel å sette søkelys på barn og unge si psykiske helse. I 2018 oppretta ho eit forum på Snapchat for å nå ut til ungdommen på deira arena. I tv-serien «Helsesista» får ho ungdom til å sette ord på sine kjensler og ynskjer å bryte ned tabu i samfunnet (Rajah, 2018). Ho har eit råd til oss sosialarbeidarar: «Vi må gjere oss tilgjengeleg der barn og unge er, slik at vi ikkje går glipp av moglegheita til å kunne hjelpe til rett tid» (Rajah, 2018).

For å kunne identifisere einsemda hos ungdom må vi byrje å snakke om einsemd og bryte ned tabu kring det å føle seg einsam. Det å bruke sosiale medier fungerer både på godt og vondt. Men når ein skal inn å hjelpe enkeltmenneske må ein ha fokus på sjølve mennesket og kjenslene dei sit med inni seg. Det å få dei til å beskrive seg sjølv, sin livssituasjon og korleis dei ynskjer å ha det, blir viktig i endringsarbeidet. Å forstå dreier seg om å ha innsikt i eit anna menneske sin persepsjon og tenking (Halvorsen, 2006. s. 92). Når eg som sosialarbeider er oppteken av å forstå ungdom ut i frå denne tydinga, ser eg det utifrå eit fenomenologisk perspektiv ( Halvorsen, 2006. s. 93). Som sosialarbeidar er det i skulen, på fritidsklubbar og i nærmiljøet ein kan oppdage einsemd blant ungdom.

For ungdom er det viktig å ha ein støttande familie og gode vener i utføringa av å skape sitt eige miljø. Funn frå Ungdata undersøkinga peikar på at jenter synest det er vanskeleg å skaffe seg vener. Venskap blir forstått som «eit frivillig gjensidig og varig forhold mellom to personar» (Halvorsen, 2005. s. 59). Venskap er viktig for å kunne forme sin eigen identitet. Vi speglar oss i andre og lærer av kvarandre. Ungdom treng denne tilbakemeldinga og anerkjenninga frå sine jamnaldrande. Rich Harris (1998) hevdar at barns sosialisering blant jamnaldrande i ungdomstida er viktigare enn den som skjer mellom foreldre og barn (Klefbeck & Ogden, 2003. s. 25). Barn og unge fortel at venskap er det viktigaste av alt. Dette opplev eg også frå mine eigne barn, som alltid fortel med iver og glede kvar gong dei har fått seg ein ny ven på skulen eller på fritida. I denne samanheng er viktig å være bevisst på

grupperingar i skulen og fange opp dei ungdomane som fell utanfor desse systema. Gunnar Torbjørnsen, lærar og lektor ved Thors storm vidaregåande skule fortel;

Om eg såg ein elev som fall utanfor, tok eg ei gruppe elevar til side og befalte dei;  
«Ho skal de fange opp. Det vert vanskeleg, for ho er redd. Men hold ut. Ta ho med på ting. Pøs på med godleik» (Knapstad, 2018. s. 19).

I følge forskinga ser ein at det kvalitative aspektet av venskap er viktigare enn det kvantitative aspektet, dette heng sterkt saman med kjensla av einsemd. Det kvalitative aspektet relaterast til sosial einsemd og det kvantitative aspektet kan relaterast til den emosjonelle einsemda (Halvorsen, 2005. s 60). Som tidlegare nemnt beskriv sosial einsemd mangelen på andre å være fortruleg med. Og den emosjonelle einsemda vil sei at ein manglar det å ha eit godt nettverk rundt seg. Rapporten viser at einsame unge har same antal sosiale kontaktar som andre unge, men at dei manglar færre nære relasjonar, som understrekar at kvaliteten av relasjonane er viktigare enn kvantiteten når det kjem til einsemd (Lasgaard, 2009).

Utanlandske undersøkingar peikar spesielt på at ungdomseinsemd har samanheng med mistrivsel, samt fysiske - og psykiske lidingar. Dette må ein være merksam på som sosialpedagog, då ein kan stå i fare for å overdiagnostisere vanskane ungdomen slit med. Som nemnt tidlegare skuldar ofte ungdom seg sjølve for ikkje heilt å ha fått til den nære relasjonen til den betydningsfulle andre. Dette går ut over sjølvverdet, noko som kan auke risikoen for einsemd over tid. Unge med lågt sjølvverd har ofte ein atferd som hemmar dei i å få nære vener eller halde på dei venene ein har over tid. Dette fører igjen til at dei isolerer seg meir, stolar mindre på andre og stiller seg kritisk til andre (Lasgaard, 2009. s 209). Ein kjem inn i ein vond spiral og det er denne spiralen vi som profesjonelle hjelpearbeidarar må prøve å bryte.

Einsemd er som kjent ei subjektiv kjensle som påverkast av den enkeltes behov og korleis ein opplev sine sosiale relasjonar. Det er difor vanskeleg å sjå om ein ungdom kjenner seg einsam. Nettopp fordi ungdom ofte slit med sjenanse og unngår å snakke med nokon om einsemda si, brukar dei ikkje nettverket sitt og får heller ikkje den hjelpa dei treng (Lasgaard, 2009.s. 228).

Fenomenologien er sjølve vitenskapen om dei menneskelege kjensler og erfaringar. Den mest kjente filosofen innafor dette feltet er Edmund Husserl. Han forstår den reine subjektive opplevinga uforstyrta av omgjevnadene rundt (Røkenes & Hanssen, 2012.s.54). Men Røkenes



og Hanssen på si side meiner at alle kjensler er bunde opp mot ein kontekst og ein samanheng, enten det fysiske, sosialt eller i ein meningskontekst (Røkenes, 2012.s. 54) Som hjelpar kan eg analysere einsemd som ei indre kjensle hos ungdommen uavhengig av alt rundt. Men eg kan ikkje hjelpe ungdom utan å få ei forståing av kva som utløyser denne kjensla og i kva situasjonar ungdommen kjenner det sterkast.

Teoretiske og kliniske studiar viser at relasjonen mellom den som treng hjelp og hjelparen, er avgjerande for resultatet av behandlinga. Eitkvart individ har ei medfødt mogelegheit til personleg utvikling og vekst, og det har ein naturleg tendens til å ville verkeleggjere desse ressursane (Eide & Eide, 2004. s. 124 – 126). Det kan dreie seg om endring av oppleving, kjensler, tenking og haldningar. Fagpersonens viktigaste oppgåve er å forholde seg slik at ho fremmar læring, utvikling, bevisstgjering og meistring hjå ungdommen (Røkenes & Hanssen, 2012. s. 19)

Forskinga viser at einsam ungdom slit med lågt sjølvverd. Sjølvverd blir definert som den oppfatning, kjensle, tru eller viten ein person har om seg sjølv ( Kvello, 2006.s.153). Dette inneber at det er sider ved seg sjølv ungdom ikkje er bevisste på. Som sosialarbeider blir det viktig å hjelpa ungdommen til å leite fram sterke sider ved seg sjølv og sin personlegdom. På den måten vil dei kunne oppleve ny meistring og få ein ny mogelegheit til å «sjå seg sjølv litt utanfrå». For å forstå andre sin veremåte må ein sjølv tenkje over korleis ein framtrer.

«Det eg gjer mot meg sjølv, reflekterast i relasjonen til andre» (Kvello, 2006.s.77). Dersom ein har lågt sjølvverd og stadig isolerer seg frå andre i ulike sosiale situasjonar, blir ein til slutt ikkje invitert inn og ekskludert frå gruppa. Om ein blir ekskludert frå andre over tid fører det til endå dårlegare sjølvbilete og ein kan begynne å tenkje at «eg ikkje er verdt å elske» (Kvello, 2006). Dersom ein ikkje klarar å elske seg sjølv, klarar ein heller ikkje å ta imot kjærleik frå andre.

Einsame ungdom slit med symptom på stress forklart ved at «alt er eit slit» og at dei «bekymrar seg for mykje» om ting (Bakken, 2018. s. 80). Når dei unge blir utsett for høgt stressnivå, er meistring og sosial aksept blant jamnaldrande beskyttande faktorar mot fysiske og psykiske vanskar (Kvello, 2006. s.139). Dersom ein føler seg mistilpassa eller utanfor det fellesskapet ein ynskjer å være i, kan det føre til vegar inn i einsemd.

Halvorsen skriv om ulike måtar å kunne meistre einsemda på. Distansering og nekting er mest brukt blant unge. Dette er meir ei flukt og ein forsvarsmekanisme enn ein meistringsstrategi (Halvorsen, 2005.s.172).Ungdom fluktar gjerne frå det som er vondt og tyr gjerne til

aktivitetar som å sjå på Netflix, høyre musikk og trene. Noko som får tankane vekk frå dei vonde kjenslene. Dette er ufarlege og konstruktive måtar å handtera einsemda på. Motsatt kan dei ty til destruktive metoder som pillemisbruk, alkohol eller bruk av narkotika (Halvorsen, 2005.s. 172).

Studiar viser at det å ta eige initiativ til å sosialisera seg, skapar ei frykt for avvising og er vanskeleg for dei einsame (Halvorsen, 2005.s.174). Sitat frå ein ungdom i praksis; *«Eg synest det er vanskeleg å gå ut med ein ven, når det berre er oss to saman. Det å ha samtale ein til ein er veldig vanskeleg. Difor har eg mine næraste vener på nett».*

I situasjonar der ungdom slit med dårleg sjølvverd, må ein jobbe med sjølvobservasjon og tilbakemeldingar frå andre. Dette vil gi auka sjølvtrillit og evna til å kunne stole på seg sjølv og andre. Psykologen G.A Kelly tek utgangspunkt i at kvart enkelt individ har ein personleg måte å organisere verkelegheita på (Røkenes & Hanssen, 2012. s. 155). Dette gjeld også sjølvbiletet og oppfatninga av andre mennesker. Difor er det viktig å få tak i korleis dei konstruera si verkelegheit for å kunne hjelpe.

Dersom ein ungdom seier til meg; «eg er ein lukka person». Då treng eg å vite kva ungdomen legg i det å vera lukka. I arbeidet vidare måtte eg då ha stilt spørsmål som « kva tenkjer du på då, når du fortel meg at du er ein lukka person?». Og følgt opp med spørsmål om han/ ho ville fortelje kva situasjonar som gjer til at han / ho lukkar seg. Dette kan vere med på å gjere ungdomen meir bevisst på sine eigen tankar og kjensler (Røkenes & Hanssen, 2012. s. 155-156)

Ein kan ikkje med sikkerheit peike på grunnar kvifor ungdomstida er ein periode i livet der ein er sær utsett for å bli råka av einsemd. Men den mentale utviklinga i ungdomstida og det at ein skal lausrive seg frå foreldre, dette gjer dei unge meir bevisste på sin plass i eit fellesskap.

## **5.0 Avslutning**

I denne oppgåva har eg dukka ned i einsemda og gjort rede på kva einsemd eigentleg er. Forsking viser aukande einsemd blant ungdom i Norge og eg har utifrå teoretiske forståingar av einsemd, prøvd å finne fram til korleis ungdomen definerer si eiga einsemd. Med bakgrunn av dette har eg sett på korleis eg som sosialarbeider kan sjå og prøve å forstå desse kjenslene som ungdom slit med og som påverkar deira livskvalitet.

Å kjenne att einsemda kan være vanskeleg, fordi einsemda blir sett på som ei individuell subjektiv kjensle og noko som er vanskeleg å snakke om. Dette gjer til at ungdom skjuler si eiga einsemd og gjer til at det kan bli vanskelegare å komme seg ut av den. Grobotn for einsemd er forskjellig ut ifrå kva familiebakgrunn du kjem ifrå, kva du har opplevd i livet samt korleis personlegdom du har.

Slik eg for står forkinga stille eg meg spørsmåla til vidare forking:

Kan det være ein samanheng mellom einsemd og dei auka symptoma på fysiske og psykiske plagene ungdomen ber?

Undersøkingar viser at ungdomen er nøgd med sine foreldre. Men dei undersøkingane eg har studert stiller ikkje spørsmål direkte relatert til relasjonen mellom foreldra. Kan einsemda blant dei unge pregast av denne relasjonen?

Og til slutt, kan digitaliseringa føre til at ungdom i dag misser den viktige og nære kontakten mellom to individ, som er viktig for å skape eigenutvikling hjå eit individ?

## 6.0 Litteraturliste

Amble, L. & Johansen, C. D. (2016). *Miljøterapi som behandling ved komplekse traumer hos barn og unge*. Oslo: Universitetsforlaget.

Arbeids- og sosialdepartementet. (1999). *Utjæmningsmeldinga*. (Meld. St. 50 1998-1999)

Henta frå

<https://www.regjeringen.no/no/sok/id86008/?term=einsemd&page=2>

Aslaksen, R. (Produsent). (2016). *Universitetsforlaget*. Henta frå

<https://soundcloud.com/universitetsforlaget/lars-fredrik-h-svendsen-om-ensomhetens-filosofi-podcast-fra-universitetsforlaget>

Bakken, A. (2018). Ungdata (2010- 2018). *Nasjonale resultater* (NOVA Rapport 8/2018).

Henta frå

<http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2018/Ungdata-2018.-Nasjonale-resultater>

Barne- og likestillingsdepartementet. (2002). *Om barne - og ungdomsvernet*. (Meld. St. 40 2001-2002). Henta frå

<https://www.regjeringen.no/no/sok/id86008/?term=einsemd&page=2>

Barnevernlova.(1992).Lov om barneverntenester (LOV-1992-07-17). Henta frå

[https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1992-07-17-100?q=barnevernlova#KAPITTEL\\_1](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1992-07-17-100?q=barnevernlova#KAPITTEL_1)

Barstad, A. & Sandvik, L.(2015). *Deltaking, støtte, tillit og tilhørighet. En analyse av ulikhet i sosiale relasjoner med utgangspunkt i levekårsundersøkelsene* (SSB rapport 51/2015). Henta

frå <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/attachment/248399>

Bentsen, A. & Kristiansen, R. (2017). Ungdata (2010-2017). Ung i Buskerud (NOVA Rapport 2017). Henta frå

<http://www.bfk.no/Documents/BFK/Kultur%20og%20idrett/Rapport%20Ungdata%202017.pdf>

Bø, I., & Shiefloe, P. M. (2007). *Sosiale landskap og sosial kapital: Innføring i nettverkstenking*. Oslo: Universitetsforlaget.

Clausen, S-E., & Thorsen, K. (2009). *Sosial kontakt og ensomhet: Hvem er de ensomme?* (Samfunnsspeilet, 1/2009). Henta frå

<https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/hvem-er-de-ensomme>

Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Folkehelseinstituttet (2007). Topp- studien (1993-2006): *Trivsel og oppvekst – barndom og ungdomstid* (Topp-rapport 5/2007). Henta frå

<https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/studier/topp/topp-rapporten.pdf>

Eide, T. & Eide, H. (2004). *Kommunikasjon i praksis. Relasjoner, samspill og etikk i sosialfaglig arbeid*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Halvorsen, K. (2005). *Ensomhet og sosial isolasjon i vår tid* (1. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Halvorsen, K. (2017). *Sosiale problemer. En sosiologisk innføring* (2.utg.). Oslo: Fagbokforlaget.

Halvorsen, K. (2008). *Veier inn i og ut av ensomhet. Tidsskrift for psykisk helsearbeid*. 5(3),258-267. Henta frå

<http://www.kildekompasset.no/referansestiler/apa-6th.aspx>

Halvorsen, T. (2006). *Miljøarbeid – teori og praksis* (2.utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

Halvorsrud, L., Ollivier, M., & Kvarme, L. G. (2018). Fontenehusets betydning for unge medlemmer. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 2018(04), 285-295. Henta frå

[https://www.idunn.no/tph/2018/04/fontenehusets\\_betydning\\_for\\_unge\\_medlemmer](https://www.idunn.no/tph/2018/04/fontenehusets_betydning_for_unge_medlemmer)

Håkonsen, K. M. (2015). *Psykologi og psykiske lidelser*. (5.utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk

Klefbeck, J. & Ogden, T. (2003). *Nettverk og Økologi. Problemløsende arbeid med barn og unge*. Oslo: Universitetsforlaget.

Klima – og miljødepartementet. (2001). *Friluftsliv- Ein veg til høgare livskvalitet*. (Meld. St. 39 2000-2001). Henta frå

<https://www.regjeringen.no/no/sok/id86008/?term=einsemd&page=2>

Knapstad, M. L. (2018, 21. desember). Skoleeksempelet. *A- magasinet*, s. 15.

Kvello, Ø. (2006). *Barn og unges vennskap: Empiri og teorijennomgang, en kvantitativ og kvalitativstudie av barns oppfatninger og prestasjoner av sosiale relasjoner til jevnaldrende og voksne i forhold til noen sentrale mål på psykososial tilpassing (Doktorgradsavhandling, Norges teknisk - naturvitenskapelig universitet)*. Henta frå

<https://brage.bibsys.no/xmlui/handle/11250/269154>

Lasgaard, M., & Kristensen, N. (2009). *Ensom i gymnasieskolen: En landsdekkende undersøgelse af ensomhed hos unge på de almene- og erhvervsgymnasiale utdannelse*. København: Ventilen.

Mathiesen, K.S. (2007). *Trivsel og oppvekst – barndom og ungdomstid* (Rapport 5/2007). Henta frå

<https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/studier/topp/topp-rapporten.pdf>

Rajah, J. B. (2018, 25.01). Helsesøster Tale når 40 000 unge gjennom Snapchat. Henta frå

<https://fontene.no/nyheter/helsesoster-tale-38-nar-40000-unge-gjennom-snapchat-6.47.521418.31c59fd634>

Røkenes, O.H. & Hanssen, P-H (2012). *Bære eller bryte. Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker*. Bergen: Fagbokforlaget.

Støren, I. (2013). *Bare søk! Praktisk veiledning i å gjennomføre en litteraturstudie* (2. utg.). Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Svendsen, L, Fr, H. (2015). *Ensomhetens filosofi* (1.utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Thorsen, K. (1990). *Alene og ensom, sammen og lykkelig? Ensomhet i ulike aldersgrupper*. Oslo, Norsk Gerontologisk institutt, NGI, Rapport 1990 - 2. Henta 28.04.2019 frå [www.nb.no](http://www.nb.no)

[https://www.nb.no/items/URN:NBN:no-nb\\_digibok\\_2008060504033?](https://www.nb.no/items/URN:NBN:no-nb_digibok_2008060504033?)



