

Alene indeni – om unge og ensomhed

© 2004 by Kim Møller Pedersen og

CDR-Forlag

Omslag og foto: Ulla Rose Andersen

Tryk: Nørhaven Book

ISBN 87-7841-334-6

Ekspedition:

Boghandlen eller direkte fra CDR-Forlag

Montanagade 29 E, DK-8000 Århus C

Tlf. 8612 3078

Fax 8619 9566

cdr@cdr-forlag.dk

www.CDR-Forlag.dk

Indhold

Ensom og alene	7
Ensomme unge går stille med dørene	11
Ensomhed kan gøre dig syg.....	16
Nætterne er de værste	20
Flere unge piger forsøger selvmord.....	34
Forældre mobber i det skjulte	36
Det gør ondt at blive kigget lige igennem.....	45
Jeg skulle bare overleve i timerne	60
Klasselæreren kaldte mig en skeløjet kineser.....	70
En frivillig hjælp til andre unge	79
Det første lille klik med musen	86
Et sted at hænge ud for alle unge	94
Mere nysgerrighed og flere mosterpakker.....	101

En ny voksenven for livet.....	107
Ensomhed er, når man keder sig alene	116
Mor skrev ikke afskedsbrev	119
Et langt skridt for Camilla	131
Andre bøger om ensomhed	139
Tilbud til ensomme børn og unge	142
Hjemmesider	144

Ensom og alene

De fleste har nok prøvet at føle sig ensom på et eller andet tidspunkt i deres liv. For nogle bliver ensomheden en tilstand, der varer ved i årevis. Uanset hvor meget eller hvor lidt ensomheden fylder i ens liv, så er der ingen tvivl om, at det er utrendy at være ung og ensom på samme tid.

Det er de færreste unge, der snakker om ensomhed med andre. Ensomhed er lidt af et tabu, og det kan være svært at få sat ord på problemerne. Det hjælper måske en smule at sende en SMS-besked eller at chatte over nettet, men der er også dem, som kun kan se en eneste udvej på deres ensomhed, nemlig selvmord.

Hvert år forsøger mange hundrede unge at begå selvmord, og selvmordforskere og ungdomspsykologer mener, at det høje antal selvmordsforsøg blandt unge i høj grad skyldes ensomhed og presset for at få succes og være smuk og sej. Men det er svært at finde præcise tal for, hvor mange unge, der er ensomme, og de tilgængelige undersøgelser giver forskellige bud på omfanget af problemet.

For første gang blev der i maj 2003 på en konference afholdt på Christiansborg præsenteret en samlet vidensoversigt om ensomhedsproblemerne blandt unge. Rapporten er udarbejdet af cand. scient.soc. Morten Tobiassen, cand.mag. Mathilde Carlsen og cand.tech.soc. Dorthe Fredsgaard Svendsen for *Ventilen Danmark* i perioden november 2002 til februar 2003. Rapporten konkluderer

derer, at den viden, der findes om unges ensomhed i Danmark, er opstået som sidegevinst ved andre undersøgelser. Forfatterne bag rapporten fandt ingen selvstændig forskning om ensomme unge, og de mener, at de sparsomme oplysninger peger i retning af store skjulte ensomhedsproblemer, hvis omfang, årsager, konsekvenser og sammenhæng med andre sociale problemer endnu ikke er undersøgt til bunds.

Ensomhed er svær at måle. Og man kan finde mange grunde til ensomhed. Samtidig kan den ensomme sagtens gå rundt med en fornemmelse af, at han eller hun ikke har nogen som helst grund til at være ensom. Det kan være svært at indrømme – både over for sig selv og andre – at man overhovedet er ensom. Ikke mindst når man er ung. Måske bliver man mobbet i skolen, ens familie er i opløsning eller man er måske kommet ind i et misbrug af alkohol eller stoffer. For mange handler ensomheden om, at de har mistet det sociale netværk eller har svært ved overhovedet at få et socialt netværk. Det kan tage lang tid at acceptere, at man har svært ved at finde venner.

Selv om der er gjort mange forsøg på at forklare, hvad ensomhed egentlig er, så vil de fleste nok mene, at ensomhed har noget at gøre med, at en person kan være dårlig til at begå sig socialt. Når man er alene, kan man gøre noget ved det: man kan opsøge andre. Men den dybt ensomme føler sig måske som en afviger blandt alle andre, og så er det ikke altid lige let at opsøge andre for at komme ud af sin ensomhed.

Der er derfor forskel på at være alene og på at være ensom. Mennesker kan sagtens være alene uden at være ensomme, og man kan sagtens væ-

re ensom mellem mange mennesker. Måske er ensomheden ligefrem opstået af, at man har en følelse af at skille sig ud fra alle andre omkring sig. Nogle vil måske mene, at man føler sig allermost ensom blandt mange mennesker, fordi ensomheden bliver endnu mere synlig for en selv og for andre.

Denne bog forsøger at gøre ensomhed til et emne, som man kan tale om. Hvis det lykkes, så kunne det være, at problemerne for de ensomme unge blev gjort mindre.

Tak til samtlige medvirkende i bogen, som fokuserer på unges egne oplevelser af ensomhed, og hvordan de er kommet ud af ensomheden på trods af et medfødt handicap, mobning, dødsfald i den nærmeste familie eller selvmordsforsøg.

Hver for sig fortæller de unge om, hvordan ensomhed kan udvikle sig gennem en lang årrække, eller hvordan man pludselig kan føle sig ensom på grund af uforudsete hændelser. Enkelte medvirkende har haft behov for at være anonyme. Det gjorde det lettere for dem at sætte ord på de svære følelser, som de ofte har lagt låg på, når der var fare for, at nogen skulle opdage, at de gik rundt og var ensomme.

Kim Møller Pedersen

Ensomhed

Ensomme unge går stille med dørene

»Unge i dag er pressede af forestillingen om det vellykkede ungdomsliv. At føre sig frem er positivt og at være genert, passiv, forsigtig eller stille er negativt. Det pres giver angst, usikkerhed, lukkethed, pansring og skyld, og mange unge er bekymrede for fremtiden. Derfor slår ensomhedsproblematikken blandt børn og unge voldsomt igennem i disse år.«

Ordene kommer fra ungdomspsykologen Ida Koch. I mere end 20 år har hun arbejdet med store børn og unge, dels i den anonyme ungdomsrådgivning under socialforvaltningen i Frederiksberg Kommune og dels som fast vikar for Tine Bryld i ungdomsprogrammet *TVÆRS* på radioens P1. Ida Koch tager ofte rundt i landet og holder foredrag om, hvad det betyder for børn og unge at leve i en tid, hvor der stilles større og større krav til dem.

»De mange muligheder gør livet sværere for de sårbare unge. De har flere sociale arenaer nu end for 20 år siden. Skolen, venskabsgrupper, netcaféer, sportsklubber, arbejdspladsen og måske flere familier på en gang kræver forskellige sociale kompetencer. De unge skal skrue lidt på identitetsknapperne for at begå sig, og det er vældig god træning til voksenlivet, men det stiller også store krav til dem. De skal have overblik, være parate til at

omstille sig hurtigt og have en god fornemmelse af sig selv for at kunne bevæge sig imellem de mange sociale arenaer.«

Diskrete unge problembærere

Ida Koch mener, at unge med mange *brud* bag sig har svært ved at falde til i de skiftende sociale sammenhænge.

»Mange unge har sagt goddag og farvel til utrolig mange mennesker, og det har typisk ikke været langvarige og dybe bekendtskaber. Disse unge kan ende med at blive det, vi kalder diskrete unge problembærere. Det vil sige unge, der gemmer sig, og som stiltfærdigt vender fortvivlelsen indad mod sig selv for eksempel som selvdestruktiv adfærd. De trækker sig typisk væk fra det sociale liv med deres problemer og vender tilbage, når de igen er tjekkede.«

Ida Koch møder flere og flere diskrete problembærere i sin kontakt med store børn og unge. Hun mener, at der må udvikles nye måder at forebygge og behandle på i det sociale hjælpeapparat over for de ensomme unge, som ikke har energi og kraft til at gøre opmærksom på sig selv. De fleste pædagoger og andre med professionel kontakt til unge kan sagtens kan få øje på det stigende problem omkring ensomhed, men ofte ved de ikke, hvad de skal gøre ved det.

»Selv om de rent professionelt måske godt ved, hvordan de skal tackle triste og indadvendte unge, så glemmer de måske at slå ørerne ud efter det, der er svært at høre. De ensomme unge blotter jo ikke deres arme og siger: Se, jeg har snittet mig op og ned af armen. De trækker tværtimod

*Ida Koch:
»De mange muligheder
gør livet sværere
for de sårbare unge.«*



ned i trøjen,« siger Ida Koch og henviser til en ny undersøgelse fra *Center for Selvmordsforskning*, som viser, at hver sjette person under 16 år en eller flere gange har beskadiget sig selv med vilje.

Ida Koch så gerne, at pædagoger, skolelærere og forældre var mere opmærksomme over for de ensomme unge og andre unge med stilfærdige tegn på mistrivsel.

Flere henvendelser fra ensomme unge

I de seneste år har *Ungdommens Røde Kors'* anonyme samtaletelefon *Ung På Linje* registreret en stigning i antallet af unge, der ringer, fordi de føler sig ensomme. I 1996 var reelt 70 procent af alle opkald ensomhedsrelaterede. Børnetelefonen under *Børns Vilkår*, der blev oprettet i 1987, kan også registrere ensomheden, mens andre halv- eller helanonyme henvendelsessteder især har gjort lignende erfaringer, når det drejer sig om midaldrende eller ældre. Det er derimod af nyere dato, at ensomhedsbølgen blandt helt unge så klart er blevet synlig.

*Ensomhed – angår det mig»
– lærerhæfte udgivet af Ungdommens Røde*



Unge hjælper andre unge. De ung mennesker på billedet er frivillige i værestedet Plexus i Århus. På side 94 kan du læse mere om Plexus.

Man er ensom, når man ikke har nogen fortrolige

Her kan du læse en del af Ida Kochs artikel *Ensomhed – blandt børn og unge*, som blev bragt i Undervisningsministeriets blad *Uddannelse* i december 1999.

»At være ensom betyder ikke at have nogen fortrolige, som man kan dele sine tanker og sine overvejelser med. Det betyder ikke at have nogen at blotte sig overfor, være afslappet og sig selv sammen med. Helt konkret er der for eksempel ikke nogen at besøge eller ringe til, hvis man har problemer, hvis man er i tvivl om noget eller i øvrigt synes, at livet er besværligt.«

»Store børn og unge skal have kammerater og netværk. Ungdomstiden afbildes typisk som et liv i samvær og fællesskab. Det er prestigefyldt og attraktivt. At være ensom og ung er derimod ringeagtet, pinligt og stemplende og giver den ensomme en følelse af at være forkert. Derfor er det også svært at fortælle andre om sin skamfyldte ensomhed.«