

# Ensomhed

---

ET PERSPEKTIV PÅ ENSOMHED BLANDT UNGE  
MELLEM 16 OG 29 ÅR, BOSIDDEDE I REGION  
HOVEDSTADEN

Navn: Alexandra Christa Hedeby Sørensen

Studienr: 20161201

Vejleder: Kathrine Vitus

Ordoptælling: 167.131

Speciale ved kandidatuddannelsen i Socialt Arbejde

Aalborg Universitet, København, 1. juni 2018

## **Abstract**

In this thesis I am giving a perspective on loneliness among young people in the age group of 16-29, living in the region of the capital of Denmark, called region Hovedstaden. My interest in the loneliness area comes from working with young people through jobs, being an educated social worker. My experience is that youngsters have issues about themselves, when it comes to how they see themselves when they look at other young people. Many of them see themselves as not being good enough to be accepted as they are, among others and many of them don't talk to others about how they feel and who they are. My theory is, that they remain strangers to others and in that sense become lonely.

In a scientific research on loneliness in Denmark in 2015, it showed that 5% of the Danish population feel lonely. Among those, it is young people between 16 and 29 that feels most lonely, with 6,4% (Lasgaard & Friis 2015:11). International research on loneliness indicates, that long term loneliness has consequences for people's well-being and health and that there is a connection between loneliness and a long list of diseases and social challenges such as depression, anxiety disorders, crime, suicide attempts, eating disorders, high blood pressure and cholesterol, alcohol problems, fatigue with more (Lasgaard 2010:11-12 and Svendsen 2017:30-31). In a sociological study it has also been shown that lack of social networks or people with few friendships dies earlier than people who have a spouse and people who have regular contact with close friends (Berkman & Syme 1979 in Christensen 2016). Because of the amount of young people who feel lonely and because of these serious social problems connected to loneliness, I want to examine loneliness between young people further.

Loneliness is a subjective feeling and there is no clear definition on loneliness (Lasgaard 2010). Loneliness is still a very new area being investigated in Denmark and many of the Danish projects, working on resisting loneliness, have the focus that people feel lonely because they lack a network. A Norwegian philosopher Lars Fr. H. Svendsen says that loneliness is not just connected with being alone, because he has found out that people with big networks feel lonely too. Svendsen claims that people feel lonely because of their social perceptions on themselves and their network. I find this theory interesting, because it differs from other theories. I am investigating the following question in this thesis: *How can lonely young*

*people's perspective on themselves and their loneliness, contribute to an understanding of the concept of loneliness.*

The investigation is based on empirical data from five phenomenological individual interviews with lonely young people within the ages 17-29, all living in region Hovedstaden. The young people have been found in a Facebook group for lonely people, which is called "Smilet region hovedstaden.

Roughly and without all the details, the findings are that some of the young people feel lonely, even when they have friends and are among others, and some of them feel lonely because they feel that they lack a network. They all mirror themselves in other young people and the mirror they look in, is a set of norms they create on how you should be and look like, to be accepted in terms of being young and a part of the community. The norms they create are often based on what they see on the internet and it is often distorted pictures of youngsters running for perfection and changing their pictures before posting them (Berlingske.dk og boredpanda.com). Or youngsters only exposing their lives, in a positive and glamorous way, so it looks perfect. In that mirror, almost all the lonely young people, in this thesis, see themselves as not being good enough and they have many other thoughts and feelings about that, that can be related to feeling ashamed of themselves. The lonely young people just accept the mirror they see and have created, which makes them passive and discouraged. Some of them also feel awkward when they try to contact and communicate with others and they don't really have success with that. There is also a stigma and taboo related to being lonely (Lau & Gruen 1992) and because of that and that the lonely young people possibly feel ashamed of who they are, it is influenced on how the young people position themselves in the community. Which also can be connected to why they feel lonely.

## **Forord**

Dette speciale er blevet til på diverse københavnske læsesale og biblioteker, hvor jeg ofte har siddet og arbejdet til ud på aftenen. Det har været en spændende rejse med mange omveje og dertilhørende læring, dog slet ikke uden frustrationer. Men det er vist bare sådan, at en specialeproces er, har jeg ladet mig fortælle. Dette speciale kunne dog ikke være blevet til, hvis det ikke var for fem ensomme unge, der har stillet op til interviews. Dem vil jeg ydmygt takke for deres deltagelse, at de har haft mod på at tale om så følsomt et emne som ensomhed er. Jeg ved, at det ikke har været helt nemt for dem. Jeg vil også gerne takke de hjælpende hænder og kritiske blikke, som har været der, når jeg ikke længere har kunnet se skoven for bare træer. De hjælpende hænder er især en tidligere studerende på kandidaten Socialt Arbejde, en tidligere medkollektivist med en Ph.d. indenfor Sundhedsvidenskab og en tidligere arbejdskollega. Jeg vil også gerne takke min vejleder, for at hjælpe mig til at blive endnu bedre til at tænke selvstændigt og til at stole mere på mig selv.

## Indhold

Abstract .....	2
Forord .....	4
Kapitel 1. De indledende afsnit .....	7
1.1. Indledning.....	7
1.1.1  Ensomhed som et socialt problem .....	8
1.2.  Problemfelt.....	8
1.3.  Problemformulering.....	9
1.4.  Formål med specialet .....	9
1.5.  Målgruppe .....	10
1.6.  Ensomhed som begreb.....	10
1.7.  Feltet ensomhed .....	13
1.8.  Videnskabsteori.....	15
1.8.1.  Fænomenologi.....	15
Kapitel 2. Design og metode .....	17
2.1. Dataindsamling.....	17
2.1.1.  Metodevalg .....	17
2.1.2.  Metodiske overvejelser omkring det individuelle interview.....	18
2.1.3.  Interviewguide.....	19
2.1.4.  Refleksioner over min position som undersøger og interviewer .....	19
2.1.5.  Min position i forhold til feltet der undersøges .....	20
2.1.6.  Selektion af informanter .....	21
2.1.7.  Præsentation af informanter .....	22
2.1.8.  Gennemførelse af de individuelle interviews – før, under og efter.....	23
2.1.9.  Behandling af interviewdata .....	24
2.1.10.  Transskriptionsforklaringer .....	25
2.2.  Analysestrategi.....	25
2.3.  Kvalitet, validitet, overførbarhed og etiske overvejelser i kvalitative undersøgelser.....	27
Kapitel 3. Teori .....	28
3.1.  Sociale misforståelser.....	28
3.2.  Scheff, Goffman, Cooley og Lewis .....	29
3.2.1.  Skam og social konformitet .....	31
3.2.2.  Forlegenhed smitter .....	32
3.2.3.  Spejl-selvet .....	32

3.3. Opsamling på teori .....	33
3.4. Hvordan føles skam .....	34
3.5. Forholdet/samspil mellem teori og empiri .....	34
Kapitel 4. Analyse .....	35
4.1. "Sådan oplever jeg min ensomhed og derfor er jeg ensom" .....	35
4.1.1. Opsamling.....	41
4.2. "Sådan ser jeg mig selv, når jeg ser på andre" .....	42
4.2.1. Opsamling.....	47
4.3. "Det jeg oplever på de sociale medier....." .....	48
4.3.1. Opsamling.....	52
4.4. "Jeg føler mig ofte udenfor" .....	52
4.4.1. Opsamling.....	56
4.5. "Jeg ved ikke hvordan jeg skal være eller sige når jeg vil i kontakt med andre" .....	57
4.5.1. Opsamling.....	60
4.6. "Jeg er den eneste som har det sådan her" .....	60
4.6.1. Opsamling.....	64
4.7. "Jeg føler mig ensom men jeg står ved det" .....	64
4.7.1. Opsamling.....	66
Kapitel 5. Afslutning .....	67
5.1. Diskussion.....	67
5.2. Konklusion .....	70
5.3. Perspektivering.....	73
Litteraturliste.....	75
Bilag 1 - Litteratursøgning .....	
Bilag 2 - Interviewguide.....	
Bilag 3 - Uddybende præsentation af informanterne.....	
Bilag 4 – Tematisk netværk .....	
Bilag 5 – Kvalitet, validitet og etiske overvejelser i min kvalitative undersøgelse .....	

## Kapitel 1. De indledende afsnit

### 1.1. Indledning

I mine tidligere jobs som uddannet socialrådgiver<sup>1</sup>, har jeg arbejdet med sårbare unge<sup>2</sup> og draget erfaringer med denne målgruppe. En af de erfaringer jeg har bemærket er, at usikkerhed på *hvem de er* og *hvor de er på vej hen* ofte spiller en rolle, i de unges beskrivelser af de udfordringer de fortæller om. Jeg har også bemærket, at det at navigere i sociale sammenhænge fylder i det unges fortællinger og bliver oplevet som værende vanskeligt for de unge. De udtrykker bekymring for, hvad omverdenen tænker om dem, og de er bange for at gøre noget forkert. En stor del af disse unge er droppet ud af skolen, da de ikke ved, hvordan de skal agere i den sociale kontekst i skolen og de oplever, at de ikke har kunnet finde deres plads i fællesskabet. De sammenligner sig med andre unge og flere får en opfattelse af, at alle andre klarer kun sig godt og er lykkelige. De unge, jeg har mødt, har svært ved at rumme deres følelser og de tror, at andre heller ikke vil kunne rumme dem og deres følelser. De deler derfor ikke disse følelser med andre. Som uddannet socialrådgiver giver den viden mig lyst til at undersøge hvorfor og stille spørgsmål til, hvordan det påvirker deres muligheder for at udvikle sig i samspil med andre, da jeg umiddelbart vil have den tese, at de ved at afholde sig fra at dele denne side af dem selv med andre, til dels forbliver fremmede over for andre. De fortæller også, at det er akavet for dem at interagere med deres jævnaldrende, og derfor trækker de sig fra fællesskabet eller også bliver de afvist af de andre unge. Jeg har en antagelse om, at disse unge kan føle sig ensomme, selv når de er sammen med andre unge, fordi de spiller en rolle, som de tror, at de skal være, for at andre vil kunne lide dem. Dermed viser de ikke andre deres sande jeg. Ovennævnte erfaringer med sårbare unges udfordringer omkring deres identitet, når de interagerer med andre, har vakt min interesse for at undersøge unges udfordringer nærmere, særligt med fokus på ensomhed, som et socialt problem.

---

<sup>1</sup> Jobs som sagsbehandler på jobcentre, med kontanthjælpsmodtagere med problemer ud over ledighed, som stress, angst, depression, psykisk sygdom, mm.), i 2. aktør firmaer og på Kofoeds Skole, både som mentor og kontaktperson.

<sup>2</sup> De unge jeg referer til, er unge på kontanthjælp med problemer ud over ledighed og unge som har boet på Kofoeds Skoles §110 tilbud, som er et midlertidigt herberg.

### 1.1.1 Ensomhed som et socialt problem

I en undersøgelse "Ensomhed i befolkningen - forekomst og metodiske overvejelser", foretaget af Center for Folkesundhed og Kvalitetsudvikling<sup>3</sup> (CFFK), estimeres det, at ca. 5% af Danmarks befolkning føler sig svært ensomme og at ensomhed er størst forekommende hos unge mellem 16-29 år, (6,4 %) og hos ældre på 80+, (5,2%) (Lasgaard & Friis 2015:11). International forskning<sup>4</sup> på området peger på, at langvarig ensomhed har konsekvenser for menneskers trivsel og helbred og at der er en sammenhæng mellem ensomhed og en lang række sygdomme og sociale udfordringer såsom depression, angstlidelser, kriminalitet, selvmordsforsøg, spiseforstyrrelser, forhøjet blodtryk og kolesteroltal, alkoholproblemer, træthed, hjertekarsygdomme, smerter, søvnforstyrrelser m.fl. (Lasgaard 2010:11-12 og Svendsen 2017:30-31). I et sociologisk studie (Berkman & Syme 1979 i Christensen 2016) er det påvist, at mangel på sociale netværk eller mennesker med få venskabsrelationer dør tidligere end mennesker, der har en ægtefælle og mennesker, der har jævnlig kontakt med nære venner (Ibid). På baggrund af disse ovenstående alvorlige sammenhænge mener jeg, at ensomhed er relevant at belyse nærmere.

### 1.2. Problemfelt

Mange af de initiativer der arbejder på at imødegå ensomhed i Danmark<sup>5</sup>, har fokus på at, ensomhed kan afhjælpes ved at etablere netværk. De stiller derfor forskellige rammer, faciliteter og aktiviteter op for at facilitere, at de ensomme kan møde andre og at få nye venner. Der er derfor et fokus på, at det er noget udefrakommende, der skal til for at kunne imødegå ensomhed. Forfatter og filosof Lars Fr. H. Svendsen udtaler i en artikel i Politiken marts 2018, at ensomhed er den ensomes eget problem og at samfundet ikke kan hjælpe den ensomme. Han påpeger, at mange føler sig ensomme, selv om de har mange venner, gode kolleger og måske en kæreste. Ensomhed handler derfor ikke om at være alene, men i stedet

---

<sup>3</sup> Undersøgelsen bygger på en spørgeskemaundersøgelse på datagrundlag der stammer fra Region Midtjyllands udgave af sundhedsprofilundersøgelsen fra 2013, "Hvordan har du det". Undersøgelsen er udarbejdet for Mary Fonden, som er en fond der er stiftet med det formål at bekæmpe social isolation. Fonden har siden 2011 haft fokus på at igangsætte initiativer, der kan modvirke ensomhed (maryfonden.dk).

<sup>4</sup> Lasgaard referer til følgende forskning: Troop og Bifulco 2002, Ginter et al. 1994; 1996; Johnson et al. 2001a; 2001b, John et al. 1982, Brage 1995; Lau & Chan 1999, Lynch 1977, Page & Cole 1993; Stravynski & Boyer 2001

<sup>5</sup> Bl.a. Ventilen, NetVerk, MaryFonden, Folkebevægelsen mod Ensomhed, Dansk Røde Kors, Danmark Spiser Sammen m.fl. (Christiansen og Lasgaard, 2017).



at ensomme ikke får den nærhed, som de ønsker eller forventer, at andre mennesker skal kunne give. Svendsen pointerer derfor, at de ensomme må vende blikket ind af og undersøge, om der kan være noget hos dem selv, som gør, at de føler sig ensomme. I mange tilfælde er det den ensomme selv, som har skabt distancen og har for vane at tænke, at det er 'de andre' som er årsagen til ensomheden, siger Svendsen (politiken.dk). Det er altså individets sociale forestillinger og perceptioner, der har en betydning for, hvorvidt man bliver ensom og "mennesker må tage ansvar for deres følelser og forsøge at ændre deres psyke", siger Svendsen (Ibid). Jeg finder Svendsens teori interessant, eftersom den har en anden vinkel end meget af den forskning, litteratur og forskellige tiltag, der er på området, om at ensomhed er forbundet med manglende sociale relationer og opstår på baggrund af noget udefrakommende (Lasgaard 2010, Pedersen 2014, Peplau & Perlman 1982, Cacioppo 2009). Jeg vil i specialet udforske Svendsens ovenstående teori og filosofi nærmere, nemlig at ensomhed er en følelse der opstår på baggrund af noget, der foregår inde i det enkelte individ, på baggrund af individets forestillinger om de herskende sociale normer. Jeg vil derfor undersøge, hvordan man kan forstå ensomhed, gennem ensomme unges oplevelser af sig selv og deres ensomhed, når de spejler sig i andre unge. På baggrund af det lyder min problemformulering som følger:

### **1.3. Problemformulering**

*Hvordan kan ensomme unges perspektiv på sig selv og deres ensomhed bidrage med en forståelse af begrebet ensomhed?*

### **1.4. Formål med specialet**

Ensomhed er et felt der gennem årene er blevet undersøgt, og stadig undersøges. Forskere og teoretikere har derfor givet deres besyv på og indsigt i hvordan de forstår ensomhed. Jeg ønsker, med specialet, at bidrage til at differentiere forståelsen af begrebet ensomhed, med udgangspunkt i ensomme unge menneskers perspektiv på deres ensomhed (Launsø m.fl. 2011:23-24).

### **1.5. Målgruppe**

Dette speciale har fokus på unge mellem 16 og 29 år og både mænd og kvinder. Denne aldersafgrænsning har jeg valgt fordi det er den målgruppe som føler sig mest ensomme i Danmark, jf. tidligere nævnte undersøgelse foretaget af CFFK. Fokus er ligeledes på unge som bor i region hovedstaden i Danmark og det er unge som har erkendt at de føler sig ensomme, i og med at jeg har skrevet til dem, at jeg søgte unge som føler sig ensomme til interviews, hvilket de alle har tilkendegivet. Specialet har derfor ikke fokus på ensomme børn under 16 år eller voksne ensomme på 30 eller derover. Der er derfor ikke rettet fokus på ensomme unge, der bor uden for region hovedstaden og heller ikke på unge, som ikke har erkendt at de føler sig ensomme.

### **1.6. Ensomhed som begreb**

I dette afsnit vil jeg definere og afgrænse begrebet ensomhed. En præsentation af begrebet ensomhed hjælper således med at gøre undersøgelsen mere transparent (Launsø m.fl. 2011:77-78). I undersøgelsen har jeg anvendt udvalgte definitioner på ensomhed og på baggrund af det, har jeg derfor en forforståelse som kan influere på de data jeg producerer og dermed på udfaldet af min undersøgelse.

Ensomhed er et komplekst felt, som ikke er forbundet til hverken race, klasse, køn eller alder (Gordon 1976 i Peplau & Perlman 1982:105). I Den Danske Ordbog er definitionen på ensomhed følgende: *"det at føle sig alene og forladt; det at savne andres selskab"* (ordnet.dk). Der også sondres mellem følelsesmæssig og social ensomhed (Weiss 1973 og Cacioppo & Patrick 2009). Den følelsesmæssige kan opstå pga. manglende nære og intime relationer og den sociale ensomhed grundet generelt manglende social kontakt til andre (Ibid). Der skelnes også mellem kortvarig, situationsbestemt og længerevarende kronisk ensomhed. Kortvarig ensomhed kan vi alle flygtigt føle på et eller flere tidspunkter i livet. Det kan være i forbindelse med et skoleskift, kærestebud, flytning til en ny by o.l. (Lasgaard 2010:20). Situationsbestemt ensomhed kan forekomme f.eks. ved tab af en nær relation pga. dødsfald eller en ægtefælle i en skilsmisse (Svendsen 2017:28).

Ifølge en række andre forfattere (Kafka 2003, org. 1926; Mannin 1966; Sartre 1984, org. 1938, i Lasgaard 2010) er ensomhed et eksistentielt grundvilkår, *at nogle betingelser i livet foregår alene*, og kan være medvirkende til at man kan føle ensomhed. Her er der tale om at vi bliver født og dør alene, at vi er alene med vores tanker og følelser fordi andre ikke kan læse eller føle dem og på den måde er vi fundamentalt adskilt fra andre. Ensomhed ansues i denne definition som noget der er helt uafhængigt af konteksten, opvækstvilkår og normer (Lasgaard 2010: 19).

Socialpsykologerne Daniel Perlman og Letitia Anne Peplau påpeger, at ensomhed er en ubehagelig følelse og kan opstå hvis der er en diskrepans mellem éns ønskede og eksisterende sociale relationer, hvilket både kan være intimitet, venskab og netværk (Perlman & Peplau 1981:32). Sociolog Robert S. Weiss skriver, at ensomhed er lige så normal en forekommende følelse blandt mennesker, som det at man bliver forkølet, og påpeger at det alligevel får meget lidt opmærksomhed forskningsmæssigt (Weiss 1973:1). Han skelner mellem følelsesmæssig og social ensomhed (Ibid:18-19). Han definerer den følelsesmæssige ensomhed som noget der opstår pga. manglende nære og intime relationer. Følelsen kan opstå som en konsekvens af manglende følelsesmæssige bånd til forældrene i barndommen, særligt i mor-barn tilknytningen i den tidlige barndom. Hvis tilknytningen ikke har fundet sted, kan barnet have svært ved at knytte sig og danne nære relationer til andre mennesker gennem livet og vil derfor følelsesmæssigt føle sig afkoblet og ensom (Bowlby i Weiss 1973:38-39). Den følelsesmæssige ensomhed kan også opstå blandt mennesker som er i forhold hvor de ikke længere elsker hinanden, er blevet skilt, har mistet en partner til døden eller for nyligt har afsluttet dating eller et kæresteforhold (Weiss 1973:94-94 + 97). Social ensomhed opstår pga. et manglende og engageret socialt netværk, hvor man er en del af et fællesskab og deler fælles interesser. Mennesker, som er flyttet til et nyt miljø, oplever ofte denne form for ensomhed (Ibid:19).

John T. Cacioppo (2018), Professor i psykologi, psykiatri og adfærds neurovidenskab og direktør for Center for Cognitive and Social Neuroscience på Chicago University påpeger, på baggrund af årelange neurologiske studier, at vi mennesker har behov for social kontakt for at

kunne trives og have et godt helbred (Cacioppo & Patrick 2009:5). Cacioppo peger også på, at vi mennesker er forskelligt genetisk disponerede med, i hvor høj grad vi har brug for social kontakt med andre. Nogle mennesker har et urealistisk stort behov for at være sammen med andre, mens andre har et større behov for at være alene. Mennesker med et stort behov for at være sammen med andre, kan i større grad føle sig mere ensomme, fordi de ofte vil opleve at deres sociale behov ikke bliver mødt (Cacioppo & Patrick 2009:14-15). Cacioppo pointerer derfor også, at de som føler sig ensomme ikke nødvendigvis er mere alene end andre. Ensomhedsfølelsen er derfor ofte en selvfølelse, frem for at være en objektiv isolation. Han siger også at vi mennesker er mere bekymrede om at beskytte vores selvbillede, end at vise hvem vi er over for andre. Det vanskeliggør det at komme ensomhed til livs fordi vi får sværere ved at komme i tættere kontakt med andre mennesker. Det hænger også sammen med, at ensomhed er forbundet med stigma og derfor vil vi hellere undertrykke følelsen end at blive stigmatiserede (Information 2011).

Svendsen mener, at det at være alene, ikke er det samme som at føle sig ensom. Dog er der mange der er alene som også føler sig ensomme (Svendsen 2017:19). Svendsen ser ensomhed som noget der kan være kortvarigt, situationsbestemt og længerevarende (Ibid:27-30). Han problematiserer den længerevarende ensomhed og dens følgevirkninger og det er derfor den, han har fokus på. Svendsen ser bl.a., at ensomhed hænger sammen med individets forventninger til relationer til andre. At individet oplever en utilstrækkelighed og forventer for meget, i forhold til hvad der er realistisk i relationer og han betragter dermed ensomhed som værende en dysfunktion (Ibid:131-132). Ensomhed kan også opleves som værende noget der er påført ude fra, at omgivelserne ikke giver én det man følelsesmæssigt har brug for (Ibid). Svendsen taler ligeledes om, at der kan opstå en ensomhed i den kløft, hvor vi er bevidste om den forskel der er på hvordan vi oplever os selv og på hvordan andre oplever én. Vi er altså alene med vores egne tanker, i den kløft, og det kan føles ensomt. Ifølge Svendsen, bliver vores ensomhed derfor fremtrædende når vi er sammen med andre, og ikke når vi er alene, fordi individet da kan opleve sig som fremmed i andres nærvær (Ibid:133). Svendsen siger også, at forklaringen på hvorfor man føler sig ensom kan være forskellig, men uanset, så er det individets egne forestillinger, perceptioner og følelser, som spiller ind på, hvorfor det føler

sig ensomt. Han siger ligeledes, at vores følelser er vores og det er dermed vores eget ansvar at gøre noget ved det, hvis vi føler os ensomme (Ibid:130).

Som belyst ovenfor, så er der mange forskellige og ingen entydig definition på ensomhed. I dette speciale fokuseres der på den længerevarende og kroniske følelse af ensomhed. Jeg vil ligeledes læne mig op ad Svendsens definition og forståelse af ensomhed.

### **1.7. Feltet ensomhed**

I forbindelse med specialet, har jeg undersøgt den foreliggende litteratur og forskning på feltet ensomhed. I bilag 1 har jeg vedlagt et struktureret skema over min litteratursøgning. Jeg har vidst længe at det var ensomhed blandt unge, jeg ville undersøge nærmere i mit speciale og jeg startede min orientering på området i juni 2017. Her deltog jeg i en konference om ensomhed blandt etniske minoriteter på Metropol, Frederiksberg. I det ”ekspertpanel” deltog bl.a. forskningsassistent Julie Christensen og projekter med tiltag mod ensomhed, såsom Dansk Røde Kors<sup>6</sup>, Værestedet FISKEN<sup>7</sup> m.fl. Jeg genoptog min orientering på området i november 2017, hvor jeg sidenhen har søgt litteratur på Forskningsdatabasen, Google, Google Scholar, Ebsohost. Jeg fandt at der var mest international forskning på området og også flere teorier, men at der stort set ikke var noget dansk forskning i ensomhed på disse databaser. Jeg fandt også, at det meste af litteraturen og forskningen omhandler ensomhed blandt minoritetsgrupper såsom homoseksuelle, individer med handicaps eller psykiske udfordringer og mange andre mere specifikke minoritets målgrupper. Det var derfor begrænset hvad jeg kunne finde af forskning og litteratur på målgruppen af unge, sådan helt generelt, altså unge som ikke tilhører en bestemt minoritetsgruppe.

For at orientere mig om andet forskning, som ikke kun kan søges i forskningsdatabaser, har jeg søgt på forskellige organisationer som arbejder med at imødegå ensomhed og hvilken forskning de anvender. Her er jeg bl.a. stødt på Ventilen<sup>8</sup>, Mary Fonden, Folkebevægelsen

---

<sup>6</sup> Dansk Røde Kors har mange projekter som arbejder med at imødegå ensomhed (rodekors.dk), herunder også Ungdommens Røde Kors (urk.dk)

<sup>7</sup> Foreningen FISKEN er et værested mm. for unge ml. 13-24 år (fisken.org)

<sup>8</sup> Ventilen er en frivillig social organisation, der driver tilbud for ensomme unge(ventilen.dk)

mod ensomhed<sup>9</sup>, Dansk Røde Kors, Hjerterum<sup>10</sup> m.fl. På de færreste af de hjemmesider, kunne jeg finde decideret forskning om ensomhed. Ventilen har selv udgivet noget materiale i samarbejde med flere forskellige fagpersoner på ungeområdet, bl.a. den danske ensomhedsforsker og lektor i psykologi på Syddansk Universitet, Mathias Lasgaard. Han figurerer ligeledes som værende den eneste ensomhedsforsker i Danmark der udelukkende forsker i ensomhed. Han startede sin interesse for ensomhed da han skrev speciale i 2005. Han har sidenhen lavet et Ph.d.-studie i 2010 om ensomhed<sup>11</sup> og han er også ansat ved DEFACTUM<sup>12</sup>. Mary Fonden arbejder også forskningsrettet og bl.a. også i samarbejde med Mathias Lasgaard. Center for Ungdomsforskning (CeFU) forsker i unge, ungdom og ungdomsliv, og i en søgning på ensomhed i deres database, på videnskabelige publikationer, var der fire hits ud af 113. Ingen af dem har et primærfokus på ensomhed men i stedet på den svære ungdom og emner herunder, såsom ensomhed. For at forsøge at dække området så fyldestgørende som muligt, har jeg også anvendt sneboldmetoden, hvor jeg har undersøgt de forskellige litteratur- og referencelister, på den litteratur, jeg havde fundet i forvejen.

Jeg har primært været interesseret i litteratur om danske unge der er ensomme, da det er den kontekst specialet undersøger. Men jeg har også anvendt litteratur af den norske filosof Svendsen, da hans litteratur har en anden vinkel på ensomhed end mange andre forfattere, som nævnt i problemfeltet. Derudover har jeg også anvendt internationalt litteratur da ensomhed er et begreb der findes internationalt. Af international litteratur har jeg bl.a. valgt at anvende teori om ensomhed af Weiss. Han har fokus på, som jeg også har belyst i afsnittet om "begrebet ensomhed", at der er to former for ensomhed, følelsesmæssig og social isolation. Dertil har han det synspunkt, at ensomhed ikke skal ansues som en svaghed hos mennesket. Jeg har ligeledes valgt at inddrage Cacioppo's teori om ensomhed, der i mere end 30 år, har studeret den neurologiske virkningen af menneskers sociale samvær. Han påpeger, på baggrund af sine fund, at ensomhed er en meget alvorlig tilstand at være i, rent

---

<sup>9</sup> En bevægelse dannet af mere end 70 organisationer som ønsker at imødegå ensomhed (modensomhed.dk)

<sup>10</sup> Hjerterum er et fællesskab af borgere, der bakker hinanden op i at løse de problemer, de møder i deres hverdag (sagerdersamler.dk)

<sup>11</sup> Loneliness in adolescence, conceptualization, methodology and empirical evidence

<sup>12</sup> DEFACTUM er et forsknings- og konsulenthus forankret i region Midtjylland. Forskningen har fokus på sundhed.

helbredsmæssigt, da det er et naturligt instinkt hos mennesker at vi trives bedst blandt andre. Derudover har jeg også anvendt Peplau og Perlmans vinkler på ensomhed, med fokus på, at ensomhed handler om en diskrepans mellem ønskede og de nuværende sociale relationer man har.

Ud fra mit litteraturstudie har jeg bemærket at der er et fokus på, at ensomhed opstår på grund af manglende og ønskede sociale relationer og at svaret skal søges i fællesskabet. Der forskes fortsat i hvordan ensomhed opstår og skal forstås og de mange initiativer der eksisterer, har primært fokus på fællesskabet og at fællesskabet skal komme ensomheden til livs. Som tidligere nævnt i indledningen, har filosof Svendsen som en af de få forfattere, jeg er stødt på, fokus på at svaret på ensomhed skal søges i individet selv og at individet har eget ansvar for at gøre noget ved det. Dette er et perspektiv jeg synes der mangler at blive undersøgt nærmere, hvilket jeg vil gøre i dette speciale.

## **1.8. Videnskabsteori**

I dette afsnit vil jeg belyse valget af mit videnskabsteoretiske afsæt. Videnskabsteorien har fokus på hvordan man får viden om verden og samfundet, gennem videnskaben, og videnskabsteorien anvendes som et redskab hertil (Juul & Pedersen 2012:9). Jeg har i specialet valgt at anvende fænomenologien som videnskabsteoretisk redskab.

### *1.8.1. Fænomenologi*

*"Fænomenologi betyder læren, om det som viser sig"* (Jacobsen & Pringle 2008:227) og denne teori har sine rødder fra filosof Edmund Husserl (1859-1938). Han havde fokus på fænomenologien som en forståelse af den menneskelige livsverden (Kvale & Brinkmann 2015:48). Fænomener skal altså forstås og undersøges ud fra menneskets erfaringer og oplevelser af livsverdenen og ikke nødvendigvis fortolkes. Fænomenerne giver derfor mening ud fra, hvordan mennesker forstår dem og bliver sande ud fra den forståelse (Jacobsen & Pringle 2008:227-228). En grundtanke inden for fænomenologien er at man undersøger fænomenet som det kommer frem og ikke fortolker det. Dette kaldes for 'reduktion' hvor formålet er at sætte sine fordomme i parentes når man undersøger feltet nærmere (Brinkmann & Tanggaard 2015:220). Fænomenologien er et nyttigt redskab når man vil

undersøge fænomener og emner som har dybde, er betydelige, komplicerede og mange facetterede. Jeg har i min indledning argumenteret for, at fænomenet ensomhed er et komplekst og betydeligt fænomen at undersøge og derfor kan jeg hente hjælp i fænomenologien. I denne teori er mennesket og menneskets oplevelser det som er i centrum og man vil kunne komme i dybden med detaljer og nuancer (Ibid:234+237). Ved hjælp af den fænomenologisk tilgang kan jeg derfor komme tæt på de ensomme unges oplevede livsverden, hvordan de ensomme unge oplever dem selv og deres ensomhed, hvilket er det jeg ønsker at undersøge. Jeg har fokus på at få fat i selve essensen af de ensomme unges oplevelser (Ibid:221) og at finde mønstre og særlige detaljer (Juul & Pedersen 2012:99-100). Jeg er gået åbent til undersøgelsen i feltet, ved forsøge at lægge mine forforståelser på hylden men samtidig med en form for retning, ellers kan man risikere at udfaldet bliver overfladisk og uinteressant (Brinkmann & Tanggaard 2015:231). Jeg har ligeledes, i undersøgelsen, forsøgt at sætte min forforståelse i parentes, for at lade mig blive ført af informanternes udsagn uden at lade min forforståelse være styrende og rammesættende. Og jeg skriver forsøgt, fordi vi som mennesker ikke er helt blanke tavler og at det kan derfor være svært at gøre (Ibid:234).

Det er dog ikke nok kun at gengive mine informanters oplevelser om deres livsverden, men det må gengives, meningsfuldt i et større perspektiv og hvordan verden ses af andre (Bech-Jørgensen 2001:50-51 i Juul & Pedersen 2012:98), gennem teori. På baggrund af ovenstående giver det god mening at anvende fænomenologien til at besvare min problemformulering, hvor jeg ønsker at undersøge unges oplevelser af dem selv og deres ensomhed. Dette fordi fænomenologien tillader at jeg kommer tæt på informanternes oplevelser. Og i deres oplevelser kan jeg undersøge mønstre og betydninger, som gennem en teoretisk fortolkning, kan give nye forklaringer og forståelser, på det jeg ønsker at undersøge i min problemformulering. I det næste afsnit vil jeg belyse, hvordan jeg har grebet min undersøgelse an.



## **Kapitel 2. Design og metode**

I dette afsnit vil jeg belyse mit design og metode for undersøgelsen. Kvalitativ forskning har bl.a. til formål, at forstå eller at beskrive et fænomen og undersøger derfor menneskelige kvaliteter, i modsætning til kvantitativ forskning, hvor der arbejdes med, hvor meget der er af noget (Brinkmann & Tanggaard 2015:13). Det giver derfor bedst mening, at jeg går kvalitativt til værks i min undersøgelse da jeg ønsker at forstå ensomhed, som her kan betegnes som et fænomen, og ensomme unges livsverden og ikke at undersøge hvor mange der er ensomme.

Et af kravene til kvalitativ forskning er gennemsigtighed i den akademiske proces. Derfor er metoden vægtet højt i specialet ved en åben og synlig beskrivelse af metoden og arbejdsprocessen, idet denne gennemsigtighed er afgørende for vurderingen af fundenes troværdighed (Jacobsen & Jensen 2012:345). Formålet med næste afsnit er derfor at belyse hvordan min empiri er blevet til, altså hvilke metoder jeg har anvendt til at besvare min problemformulering. Jeg vil også belyse hvilke metodiske overvejelser jeg har gjort mig, og hvordan jeg har grebet det an i praksis. Jeg vil ligeledes belyse, hvordan jeg har bearbejdet min empiri og hvilke overvejelser jeg har gjort mig undervejs.

### **2.1. Dataindsamling**

Dette afsnit er inddelt i underafsnit der belyser de forskellige processer, som jeg har arbejdet med omkring dataindsamlingen og bearbejdningen af data.

#### ***2.1.1. Metodevalg***

I dette afsnit vil jeg belyse den metode jeg har anvendt til dataindsamling. Jeg har valgt at indsamle min empiri, ved hjælp af det individuelle fænomenologiske semistrukturerede livsverdensinterview. Overordnet set anvendes det individuelle kvalitative forskningsinterview til at indsamle viden om individets oplevede livsverden. Det foregår som en hverdagssamtale, dog i et professionelt øjemed, og derfor anvendes der bestemte interviewteknikker (Kvale & Brinkmann 2015:49). Her er det det semistrukturerede fænomenologiske livsverdens interview, som jeg vil uddybe nedenfor.

Den fænomenologiske metode har givet mig mulighed for at undersøge min problemformulering, ved at komme tæt på informanterne livsverden. Hvilket er det perspektiv, jeg ønsker at forstå ensomhed på baggrund af. Jeg har ønsket at have fokus på informanternes hverdagsoplevelser, deres følelser og beskrivelser, og at opdage nye og uventede mønstre og fænomener, som jeg vil fremhæve (Ibid:48-51). Jeg har anvendt det semistrukturerede interview, med en vejledende interviewguide, som jeg vil uddybe i et senere afsnit. I det semistrukturerede interview stilles der åbne spørgsmål, så der er mulighed for at kunne forfølge informantens udsagn, hvis der er behov for det (Ibid:49).

I interviewet har jeg søgt mening i informanternes oplevelser, ved at have fokus på både deres svar, stemmeføring og kropssprog. Selv om at jeg, som interviewer, har haft fokus på at sætte min forforståelse i parentes, så sker der alligevel en fortolkning på baggrund af informanternes udsagn. For at imødekomme dette, har jeg været opmærksom på at stille uddybende spørgsmål der hvor jeg blev opmærksom på, at jeg tog informanternes udsagn for givet (Ibid:50-52).

### *2.1.2. Metodiske overvejelser omkring det individuelle interview*

I dette afsnit vil jeg fremhæve mine overvejelser omkring styrker og svagheder ved at anvende det individuelle interview. Styrkerne ved det individuelle interview er, at jeg har mulighed for at gå i dybden med et emne og opnå detaljerede og dybdegående svar, fordi der kun er én informant. I modsætning til et gruppeinterview, hvor der er flere informanter og færre tid til besvarelser fra den enkelte (Launsø m.fl. 2011:136 og Brinkmann & Tanggård 2015:32). Derudover har jeg valgt at anvende det individuelle interview fordi ensomhed er forbundet med ubehagelige følelser, hvilket kan være svært at tale om i en gruppe. Jeg tænker derfor at de unge der føler sig ensomme, vil kunne udtrykke sig mere dybdegående og detaljeret i det individuelle interview, som afholdes i et mere fortroligt og trygt rum.

Svaghederne i det individuelle interview er det ulige magtforhold der er mellem interviewer og informanten. Interviewet er opsat i et videnskabeligt øjemed hvor jeg som forsker, har eneret på at fortolke informanternes udsagn, hvilket kan forvrænge informanternes udsagn. Ligeledes er interviewet en envejs kommunikation og ikke en ligeværdig samtale (Kvale &

Brinkmann 2015:56) og også begrænset til hvad informanten kan huske og gerne vil fortælle om og dermed kan følsomme emner være svære at belyse (Launsø m.fl. 2011:111)

### *2.1.3. Interviewguide*

Jeg har afholdt mine interviews på baggrund af en semistruktureret interviewguide (Kvale & Brinkmann 2015:185), se i bilag 2. Guiden er inddelt i udvalgte temaer udvalgt på baggrund af min problemformulering, hvad jeg mente kunne hjælpe til at få belyst min problemformulering (Ibid). Temaerne hedder bl.a. sociale netværk og fællesskaber, ungdomsliv og ensomhed og under hvert tema har jeg udfærdiget forslag til spørgsmål. Jeg har valgt det semistrukturerede interview, for at skabe plads til at kunne forfølge informanternes svar under interviewsituationen (Ibid). Jeg har under interviewene været obs. på at lytte aktivt til hvad informanterne har fortalt (Kvale & Brinkmann 2015:193-194) og jeg har søgt at skabe mening i informantens svar, stemmeføring og kropssprog. Jeg er bevidst om, at den mening jeg skaber, bliver skabt igennem min egen fortolkning og jeg har derfor søgt at få informanten til at uddybe sine svar, der hvor jeg blev opmærksom på, at jeg selv fortolkede svarene (Kvale & Brinkmann 2015:50-52).

Jeg har foretaget et bevidst valg om, hvordan jeg har bygget interviewguiden op, som Thagaard også kalder interviewguidens dramaturgi. Hun skriver at det er en fordel at starte et interview med mere neutrale emner for at slutte af med de mere følsomme (Thagaard 2011:99-100). Da ensomhed er et følsomt emne, har jeg valgt at lægge det til sidst i interviewet, således at der har været tid til at opbygge en fortrolighed og tillid, mellem informanten og jeg som interviewer. Dermed har informanten, ved oparbejdelse af tillid, haft mulighed for at kunne åbne sig omkring de mere følsomme emner (Ibid:100). Jeg har gjort mig forskellige refleksioner og overvejelser omkring selve interviewet, både før, under og efter, hvilket jeg vil beskrive i næste afsnit.

### *2.1.4. Refleksioner over min position som undersøger og interviewer*

I det kvalitative undersøgelsesfelt er undersøgeren og intervieweren en aktiv del af det der undersøges. Det kan forekomme bevidst og ubevidst og i forskellige grader, alt efter hvilke

videnskabsteoretiske redskaber man har valgt. Det er således umuligt at undsige sig at undersøgeren påvirker de resultater der kommer frem til i undersøgelsen (Malterud 2008:44). Det samme gør sig gældende for mig, i mit speciale, selv om at jeg har valgt en fænomenologisk tilgang til min undersøgelse. I interviewguiden og interviewet kan mine forforståelser komme til udtryk både i mine undersøgelsesspørgsmål men også i mit kropssprog og i mine fortolkninger af informanternes svar. Selv om at jeg har spurgt uddybende ind, når der har været udtalelser som jeg har været i tvivl om, hvordan de skal forstås, så foregår der stadig en fortolkningsproces hos mig. Særligt når man er alene i processen om at undersøge og analysere, kan man blive indfanget i sine egne forforståelser og fortolkninger fordi man ikke har nogen at diskutere det med på jævnlig basis. Det kan blive et spørgsmål om validitet og pålidelighed, hvis jeg som forsker bliver for tydelig i mine fund (Malterud 2008:45). Det er derfor vigtigt at man er sig sin position og påvirkning bevidst og om ens forforståelser og meninger søges at blive bekræftet, i det man undersøger. For at kunne imødegå den "fælde", har jeg undervejs i forløbet gjort brug af forskellige sparringspartnere. Først og fremmest min vejleder og dernæst en anden vejleder og 2 nuværende studerende på kandidaten i Socialt Arbejde, på et responsgruppemøde. Derudover har jeg fået sparring hos en tidligere studerende på selvsamme studie, hos en tidligere medkollektivist med en Ph.d. i Sundhedsvidenskab på KU og hos en tidligere arbejdskollega, med en kandidat baggrund i historie og samfundsvidenskab fra KU og som er vejleder og coach for flere specialestuderende.

#### *2.1.5. Min position i forhold til feltet der undersøges*

At reflektere over min position i forhold til feltet, bliver et spørgsmål om hvorvidt jeg har en forforståelse, som kan præge de resultater, jeg måtte få i min undersøgelse. Som forsker må man derfor redegøre for sin position i forhold til feltet, så læseren få indblik i hvordan der er blevet tolket, fra hvilket synspunkt og med hvilke påvirkninger. Hvis jeg som forsker står indenfor feltet, da må jeg have et godt kendskab til området der undersøges, hvilket er en styrke. Det kan dog også være en ulempe, fordi der kan være detaljer eller nuancer som man ikke får øje på. Er jeg som forsker ny i feltet, er der ligeledes fordele og ulemper, da man ikke har forudgående kendskab og ikke grundig viden og en fordel kan være at man kan gå til feltet med helt nye øjne og se noget nyt (Thagaard, 2011:203-204). Jeg har, som jeg belyste i min

indledning, socialrådgivererfaring med at arbejde med sårbare unge som har problemer omkring dem selv. Jeg kan derfor ikke sige mig fri for at mine erfaringer og på ungeområdet, og dermed min forforståelse, har influeret på min undersøgelse og dermed på mine fund, selv om at jeg er gået fænomenologisk til værks.

#### *2.1.6. Selektion af informanter*

Når man ønsker at undersøge et felt, er det en fordel hvis man kan benytte sig af såkaldte Gatekeepers, som arbejder i feltet og som har adgang til informationer, informanter og andre relevante aktører og som kan hjælpe med undersøgelsen (Kristiansen & Krogstrup 1999:139). Desværre har jeg ikke haft adgang til gatekeepers i dette speciale. Det var derfor lidt en udfordring for mig at, finde unge der føler sig ensomme, og som var villige til at stille op til interview. Jeg forsøgte mig først hos de initiativer der arbejder med ensomhed og unge, såsom Ventilen, Ungdommens Røde Kors, Husrum<sup>13</sup>, Headspace<sup>14</sup>, m.fl. Jeg fik de samme tilbagemeldinger, at de "passer på" de unge, der kommer i deres tilbud, da de er meget sårbare. Et af initiativerne foreslog mig at prøve på Smilet<sup>15</sup> på Facebook. Jeg meldte mig ind i gruppen Smilet region hovedstaden (søg venner og veninder) og Smilet region Sjælland (søg venner og veninder) og skrev et opslag, hvor jeg efterspurgte unge i alderen 16-29 år som ville deltage i et gruppeinterview. Jeg havde på daværende tidspunkt planlagt, at jeg ville lave et fokusgruppeinterview med de ensomme unge, så det var det jeg efterspurgte. I løbet af en time var der to unge som havde meldt sig. De følgende dage var der ikke flere som meldte sig. Jeg skrev derfor til en af de unge som havde meldt sig, for at få råd til, hvordan jeg kunne komme i kontakt med andre unge. Han oplyste mig om, at administrationsgruppen af Smilet ligger inde med en liste af personer, som har tilkendegivet at de gerne vil stille op til interview. Jeg skrev til Smilet og spurgte efter en sådan liste og de sendte den til mig. Jeg skrev herefter en personlig besked i Messenger til alle på listen, der var ca. 25 personer, og jeg skrev at jeg ville honorere deres deltagelse i et interview med en biografbillet. Ca. en tredjedel svarede

---

<sup>13</sup> Et fællesskab for unge ensomme i Aarhus (husrum.dk)

<sup>14</sup> Et anonymt og gratis rådgivningstilbud til børn og unge i alderen 12-25 år (headspace.dk)

<sup>15</sup> Smilet er oprettet i december 2016, som et initiativ til at bekæmpe ensomhed. Initiativet er taget af en ung som selv føler sig ensom (tv2.dk), hvor formålet er at ensomme mennesker kan mødes og skabe kontakt og relationer (facebook.com).

tilbage. Halvdelen af dem var uden for min målgruppe pga. alderen og nogle kunne ikke på det pågældende tidspunkt, interviewet skulle afholdes på. Jeg havde nu fire personer som kunne deltage i et fokusgruppinterview. På interviewdagen meldte en sig syg og jeg vurderede at tre personer var for lidt. Jeg besluttede mig derfor for, at jeg i stedet ville udføre individuelle interviews, hvilket de alle fire gerne ville deltage i. Jeg skrev til et par stykker, som ikke havde kunnet den pågældende dag, om de ville kunne en anden dag, i et individuelt interview i stedet. Det ville de gerne. Der var dog en der sygemeldte sig på interviewdagen, så det blev til fem interviews i alt, med unge som føler sig ensomme. Den ene af mine informanter er 17 år og er dermed ikke myndig på interviewtidspunktet. Her har jeg anmodet om, og fået, et skriftligt samtykke fra hendes forældre om at hun gerne måtte deltage i interviewet. Dette for at overholde de etiske retningslinjer for interview af mindreårige (Kvale & Brinkmann 2015:116-117).

### 2.1.7. Præsentation af informanter

Informanterne i de individuelle interviews præsenteres i nedenstående skema.

"Navn"	Køn	Alder	Beskæftigelse	Civilstatus
M	Kvinde	17 år	Under uddannelse erhvervsuddannelse	– Single
S	Mand	19 år	I fuldtidsjob	I forhold
J	Mand	24 år	Under uddannelse bacheloruddannelse	– Single
F	Mand	28 år	Under uddannelse erhvervsuddannelse	– I forhold
MK	Mand	29 år	Erhvervsuddannet og i deltidsjob	Single

Informanterne vil i specialet blive omtalt både som informanterne, de ensomme unge, de unge, og ved deres bogstav navn, som i ovenstående skema. Bogstavnavnene er til for at anonymisere og beskytte de unge (Brinkmann & Tanggaard 2010:443-444). Såfremt læseren ønsker en lidt mere uddybende redegørelse af informanterne, kan de forefindes i bilag 3. I de næste afsnit vil jeg belyse selve interviewene, hvad jeg har foretaget mig før, under og efter og hvorfor.

### *2.1.8. Gennemførelse af de individuelle interviews – før, under og efter*

Hvis man skal forvente at få autentiske og ærlige svar fra informanterne i interviewsituationen, kræver det at interviewerens er i stand til at skabe god kontakt med informanten og at skabe et rum hvor der er tillid, åbenhed og tryghed (Launsø m.fl. 2011:143). Forud for de individuelle interviews, har jeg brugt god tid på at informere informanterne om hvem jeg er og hvad jeg skal bruge interviewene til (Kvale & Brinkmann 2015:183). Jeg har forklaret lidt om temaerne i interviewet og jeg har lagt op til, at de kunne stille alle de spørgsmål, de måtte have brug for. Jeg har også gjort det klart, at jeg gerne vil optage interviewene, men at de vil blive anonymiseret. Jeg har set det som en fordel, at kommunikationen med de unge er foregået på Facebook, i stedet for på mail eller sms, fordi de unge har haft mulighed for at se min profil og mit profilbillede og bedømme ud fra det, om de ville mødes med mig. Det har et par af de unge også selv nævnt, under interviewene, at de gerne ville lade sig interviewe af mig, fordi de havde haft mulighed for at se et billede af mig inden, hvilket gav dem en tryghed. Jeg gav de unge muligheden for, selv at bestemme hvor interviewet skulle afholdes og gav dem også muligheden for, at det kunne afholdes på et specialekontor, hvor der var mulighed for at anvende mødelokaler. De valgte alle mødelokalet på specialekontoret, hvilket også var også nemt tilgængeligt med offentligt transport, hvilket de næsten alle benyttede sig af. Jeg er mødtes med informanterne i gården foran bygningen til specialekontoret, fordi de ikke selv kunne komme ind i bygningen uden en nøgle. Det så jeg kun som en fordel, fordi det gav mig en mulighed for at smalltalke lidt på vejen op til mødelokalet, hvilket kan være med til at tage brodden af nervøsiteten, hvis de unge var det. Jeg havde indkøbt sodavand og chokolade til interviewet og alle unge fik et gavekort til biografen som tak. Alle de ovenstående forberedelser til interviewet, har været overvejelser der skulle sikre at informanten kunne føle sig anerkendt, respekteret og tryk, i forhold til at blive interviewet og dele ud af personlige og private oplevelser og erfaringer (Ibid).

Jeg har, i mit virke som socialrådgiver, haft god erfaring med at skabe kontakt med de unge jeg har arbejdet med. Jeg har tit fået at vide, at jeg er nærværende i min kontakt og kommunikerer direkte, hvilket virker tillidsvækkende. Det ser jeg som en stor fordel i en interviewsituation (Launsø m.fl. 2011:145). I starten af interviewet har jeg fortalt om min interesse for emnet ensomhed og jeg har udvist anerkendelse over for, at de unge har valgt

at deltage i interviewene og tale om så følsomt et emne (Launsø m.fl. 2011:136). Jeg har under interviewene været meget opmærksom på, at jeg forblev i min interviewer rolle, som værende en person der indsamler data og at jeg ikke påtog mig min socialrådgiverrolle. Rollen som socialrådgiver er en naturlig rolle for mig at befinde mig i og der var flere gange under interviewene hvor jeg blev opmærksom på, at nu var jeg lige ved at træde ind i den, som en omsorgsfuld person der vil rådgive og coache personen til at håndtere sine udfordringer. I stedet valgte jeg at udvise empati i de situationer hvor jeg oplevede, at informanten blev berørt i samtalen, ved at nikke forstående eller at sige anerkendende sætninger som "det må være svært" eller "det har jeg forståelse for". Dette gjorde jeg for at anerkende, at det er svært at tale om ensomhed og for at opmuntre informanten til at tale mere om det, selv om det er et følsomt emne (Kvale & Brinkmann 2015:183-185). Såfremt der var tvetydigheder i informanternes svar, som ville kunne tolkes forskelligt, har jeg spurgt yderligere ind til, hvad informanten mente og hvordan det skulle forstås (Ibid:52).

Efter hvert interview har jeg brugt tid på at debriefe, hvor jeg har givet informanten fri tale, hvis der var noget den unge gerne ville have sagt (Ibid:183). Jeg har ligeledes sagt til de unge, at såfremt de får en reaktion når de kommer hjem, på den samtale vi har haft, kan de kontakte mig. Dette har jeg sagt for at sikre mig, at de unge ikke går fra interviewet med en dårlig oplevelse eller får en psykisk efterreaktion fordi de har talt om et følsomt emne (Launsø m.fl. 2011:146-147). Efter mine interviews har jeg behandlet mine data og det vil jeg belyse i næste afsnit.

### *2.1.9. Behandling af interviewdata*

Jeg har optaget alle mine interviews med diktafonen på min smartphone, med mundtligt samtykke fra informanterne. Man kan også som forsker vælge at undlade at optage og i stedet at nedskrive sit interview efterfølgende, på baggrund af det man kan huske. En risiko ved det er, at intervieweren bliver selektiv i sit lytte-filter og dermed ikke nødvendigvis får alle detaljer med (Kvale & Brinkmann 2015:237-238), hvilket jeg gerne ville, og hvilket også er en del, af det at undersøge med et fænomenologisk afsæt, som jeg har omtalt tidligere. Efterfølgende har jeg transskriberet alle interviews ved hjælp af online transskriberingsprogrammet oTranscribe.com. Selv om at transskribering er en langsommelig og tidskrævende proces, og



at det var fristende at bruge min SU på at, lønne en anden til at gøre det, så har jeg valgt at gøre det selv. Det har jeg gjort både for at materialet ikke skulle blive fortolke af en anden først og også for at jeg kunne lytte til og dermed gennemgå og materialet igen og allerede starte min kodningsproces her (Kvale & Brinkmann 2015:239). Det er i sig selv ikke en svær proces at transskribere men det at overføre talesprog til papir, er en fortolkningsproces hvori at informationerne kan ændre form eller information kan gå tabt i fortolkningen (Ibid:235-236), hvilket også er en risiko der er i forhold til mit datamateriale og som dermed kan påvirke resultatet og fortolkningen for læseren. Jeg har i min transskription valgt at udelade øh og andre fyldudtryk, der hvor jeg vurderede at det ikke havde betydning for det sagte. Dette har jeg gjort for at overføre interviewet til et mere formelt skriftsprog (Ibid:239).

#### 2.1.10. Transskriptionsforklaringer

For at læseren kan forstå mine data, vil jeg her anføre de transskriptionskonventioner som jeg har valgt at anvende i det transskriberede interviewmateriale (Kvale & Brinkmann 2015:241).

Konventioner	Mening
[...]	Angiver at jeg ikke har kunnet finde mening i sætningen
(...)	Fortæller hvad der sker fysisk under interviewet, altså noget som ikke kan høres. Eller giver en uddybende forklaring af informantens svar.
.....	Tænkepauser og ophold i spørgsmålet/svaret
"..."	Når informanten citerer sig selv eller andre

## 2.2. Analysestrategi

I dette afsnit, vil jeg belyse, hvorledes jeg er gået til min analyse. Jeg har valgt at anvende tematisk netværksanalyse som analysestrategi. Jeg har fundet inspiration fra Attride-Stirlings teoretiske step-by-step fremlægning af analysestrategien (Attride-Stirling 2001:390-394). Denne metode anvendes til at skabe en struktur og overblik over, hvordan man kan finde mønstre og temaer i sin empiri på forskellige niveauer. Det gør man ved at gennemgå datamaterialet systematisk af flere omgange og med forskellige ting for øje (Ibid:387). Jeg har i step 1 anvendt Invivo til at kode alle mine interviews, og jeg har kodet hele teksten. Koderne er valgt ud fra hvad jeg har vurderet som værende loyale over for, hvad informanterne finder meningsfuldt. Herefter har jeg inddelt de koder der minder om hinanden i temaer, som jeg så

har grupperet, både baseret på indholdet, men også på mulige teoretiske rammer. Disse grupper indgår i det som Attride-Stirling kalder for tematiske netværk og som er de grundlæggende temaer. På dette tidspunkt i processen, var jeg inspireret af noget teori, men jeg havde ikke fastlagt mig på det, da jeg ville være nysgerrig og gå intuitivt til datamaterialet. Jeg ville lade informanternes fortællinger være dem som står frem, fordi jeg har valgt en fænomenologisk tilgang til min undersøgelse. Jeg har derefter udvalgt mine teorier, ud fra hvad jeg mener vil kunne præsentere empirien bedst muligt, på baggrund af informanternes oplevelser. En af de teorier jeg var inspireret af, kunne jeg beholde og derudover har jeg valgt en anden også. Teorierne er teori om sociale misforståelser og teori om skam og stolthed af sociolog Thomas J. Scheff, som også anvender teori af mikrosociolog Erving Goffman (1922-1982), sociolog Charles Horton Cooley (1854-1929) og psykoanalytiker, professor og forsker i psykologi Helen B. Lewis (1904-1987). Disse teorier vil jeg udfolde i afsnittet om teori, i næste kapitel.

I step 1 var det næste skridt for mig at udvælge og inddele teksten, på baggrund af de udvalgte koder. I step to, har jeg gennemlæst min empiri igen, på baggrund af de udvalgte koder, og at læse med dem for øje, om jeg kunne opdage noget nyt, nye mønstre eller strukturer. Disse har jeg så igen anvendt til at gennemgå min tekst og inddele i de nye mønstre. I step 3 har jeg så inddelt temaerne og koderne i mit tematiske netværk, på baggrund af indhold, og min valgte teori. Disse temaer og koder kaldes i Attride-Stirlings tematiske netværk for "Global themes", "Organizing themes" og "Basic themes". Basic themes er helt simple temaer som kun giver mening når de bliver læst i teksten eller sammen med andre basic themes. En gruppe af basic themes udgør organizing themes. Disse er et mellemlid mellem basic themes og global themes, og udgør en større mening i sig selv. Global themes er de helt overordnede temaer som omfavner de overordnede metaforer i empirien (Attride-Stirlings 2001, s. 388-399). Et udsnit af mit tematiske netværk kan ses i bilag 4. Strukturen i analysen hænger sammen med mit tematiske netværk, hvor temaerne, som er min overskrifter i analysen, repræsenterer de udvalgte organizing themes fra min kodningsproces.

En risiko der kan opstå, når man arbejder med sit datamateriale, er at man lader sig blive styret for meget af sin problemformulering, og at man søger efter det man gerne vil finde, ud fra teori og forforståelse. Man kan også komme til kun at inddrage store linjer af sin empiri og dermed at overse noget betydningsfuldt (Thagaard 2011:30-31). At man arbejder systematisk og struktureret, som med den tematiske netværks analyse, kan være med til at imødegå det. Jeg kan dog ikke sige mig fri for, at jeg har overset noget betydningsfuldt i min empiri eller at jeg ubevidst, har søgt noget, som har kunnet bekræfte min forforståelse, selv om at jeg har forsøgt at være nysgerrig og sætte parentes om forforståelsen.

### **2.3. Kvalitet, validitet, overførbarhed og etiske overvejelser i kvalitative undersøgelser**

Når man udfører kvalitative undersøgelser, er det relevant at forholde sig til spørgsmål om kvalitet, validitet, overførbarhed og etik. Er fundene en objektiv sandhed og er de fundet på forsvarlig vis. Alt efter hvem du spørger, vil du få forskellige svar, der er nemlig ikke en bestemt model eller procedure, som kan verificere det som der kan findes i den positivistiske kvantitative forskning. Spørger du Kvale & Brinkmann svarer de, at validitet er når *"et gyldigt argument er fornuftigt, velbegrunder, berettiget, stærkt og overbevisende"* (Kvale & Brinkmann 2015:318). Når man validerer, så kontrollerer man sin forskning og fortolkning ved at anlægge et kritisk blik på det (Ibid:321). Det har jeg været opmærksom på at gøre under processen og hvilket jeg også har fået sparring på fra andre, se afsnit om *'Refleksioner over min position som undersøger og interviewer'*. Kvale & Brinkmann har opstillet 7 kriterier for, hvad man som forsker bør forholde sig til, i forsøget på at validere sine resultater, på en etisk forsvarlig måde (Ibid:107-108 og 320). Disse kriterier har jeg forholdt mig til i bilag 5.

Overførbarhed er et spørgsmål om, hvorvidt fundene kan anses som værende almengyldige, altså om resultaterne gør sig gældende i andre sammenhænge, end de som undersøgelsen er foretaget i (Malterud 2008:63). Det har ikke været min hensigt at forsøge at skabe overførbar viden her i specialet men i stedet at skabe en meningsfuld indsigt og perspektiv på feltet ensomhed (Brinkmann & Tanggaard 2015:527), på baggrund af informanternes livsverdener.

## Kapitel 3. Teori

I dette afsnit vil jeg præsentere mine teorier som er mit analytiske hjælpeapparat. Jeg har valgt en teori om sociale misforståelser, på baggrund af bogen Flamingoeffekten<sup>16</sup> skrevet af retssociolog Flemming Balvig og jurist og antropolog Lars Holmberg. Jeg har også valgt en teori af sociolog Thomas J. Scheff om skam og stolthed. Mine teorier er udvalgt på baggrund af mine tematiske opdagelser i kodningsprocessen af empirien.

### 3.1. Sociale misforståelser

Teorien om sociale misforståelser anser menneskers adfærd<sup>17</sup> som *"et resultat af, at individet i en given situation forsøger at leve op til de forventninger, det føler rettet mod sig selv fra den del af omverdenen, det i situationen tillægger størst vægt"* (Balvig & Holmberg 2014:18). Det er altså de oplevede forventninger og normer som er det afgørende. Der er derfor forskel på de faktiske normer, som er det halvdelen eller flere gør, og så den oplevede norm, som er det, individet tror, at halvdelen eller flere af referencegruppen faktisk foretager sig eller mener. Hvis der er uoverensstemmelse mellem de faktiske og de oplevede normer, taler man om sociale misforståelser og sociale overdrivelser eller underdrivelser. Som udgangspunkt er X ikke normen, men fordi man tror, at den er det, og efterligner dette billede, bliver det normen. Misforståelser kommer indefra og kan udvikle sig til at blive selvopfyldende profetier (Ibid:18-23). Teorien er situationel, hvilket betyder at referencegruppen vil variere fra situation til situation, altså hvem har sat normen og hvad der er normen. Teorien har flere påstande og jeg har valgt følgende, som inddrages i analysen:

1. *Handlinger er ofte baseret på misinformation omkring eller misforståelser af andres holdninger og/eller adfærd*

---

<sup>16</sup> Flamingoeffekten er en rapport over Ringstedprojektet, som er et projekt som over en 3-årig periode, har undersøgt risikoadfærd (som brug af alkohol, tobak, hash, andre former for narkotika samt vold og anden kriminalitet) blandt unge mellem 11 og 24 år i Ringsted Kommune. Det viser sig at adfærden har en sammenhæng mellem, hvordan de unge tror at andre unges adfærd er. Når de unge tror, at andre unge f.eks. drikker mere, end de egentlig gør, øges det reelle forbrug på baggrund af falske forestillinger (Balvig og Holmberg 2014).

<sup>17</sup> Adfærd defineres her som *"aktivitet, handling, opførsel, fremfærd. Adfærd omfatter alt, hvad dyr og mennesker foretager sig, såvel instinktivt og ubevidst som bevidst og villet"*(denstoredanske.dk)

2. *Når fejløpfattelser defineres eller opfattes som virkelige, bliver de virkelige i deres konsekvenser*
3. *Mennesker accepterer passivt deres fejløpfattelser i stedet for aktivt at gribe ind for at ændre dem, og skjuler deres egne personlige opfattelser, følelser og overbevisninger*
4. *Effekten af fejløpfattelser er selvforstærkende, fordi de gør mennesker modløse med hensyn til at udtrykke meninger og/eller foretage sig handlinger, som man fejløgt tror ikke er konforme, mens de opmuntrer problemadfærd, som man fejløgt tror, er det "rigtige" (Ibid:24).*

Jeg vil anvende teori om sociale misforståelser til at analysere hvorvidt ensomme unge bliver ensomme, fordi de forsøger at leve op til forventninger og normer, som de opfatter, er rettet mod dem selv. Her er der fokus på de normer som udspiller sig blandt unge, altså de normer som de ensomme unge oplever, at der er. Jeg vil ligeledes have fokus på, hvordan de unge reagerer på deres opfattelser og hvorvidt der kan være en sammenhæng med at de føler sig ensomme.

### **3.2. Scheff, Goffman, Cooley og Lewis**

Scheff arbejder inden for mikrosociologien, følelsessociologien, og har udviklet sin teori med inspiration fra flere teoretikere, bl.a. mikrosociolog, Goffman, Cooley og Lewis. Jeg vil ligeledes inddrage relevante elementer af deres teorier også, da det giver god mening i sammenhængen.

Scheffs kernebegreber er bl.a. skam og stolthed. Ifølge Scheff er stolthed og skam en naturlig del af den sociale interaktion og skam er her den vigtigste sociale følelse (Scheff 2003:239). Stolthed er, ifølge Scheff, den modsatte følelse af skam (Scheff 1997:102). Fokus i teorien er hovedsageligt på følelsen af skam. Ifølge Scheff er skamfølelsen en fælles betegnelse for følgende følelser; forlegenhed, utilstrækkelighed, akavethed, pinlighed m.fl. (Scheff i Bo 2012:8). Han siger ligeledes, at skamfølelsen ofte er overset og tabuiseret, men i virkeligheden fungerer den som og motiverende faktor for adfærd i menneskers sociale sammenspil (Scheff 2003:239-240), fordi mennesker er styret af deres følelser og konstant monitorerer sig selv, i forhold til andre (Scheff 1990:79). Lewis siger, at *"skammen anses for at være den*

*vigtigste sociale følelse, fordi den opstår, når det sociale bånd<sup>18</sup> er i fare, og herved får skammen en signalfunktion*” (Scheff i 1990:80 i Bo og Jacobsen 2017:188). Skammen har derfor en afgørende rolle, i det sociale møde, da der er fare for at tabe ansigt og at blive devalueret af andre, hvilket er en proces alle mennesker er sensitive overfor. Tilkendegivelse af skamfølelsen i en relation, kan være med til at styrke det sociale bånd i relationen og hvis man ikke erkender skamfølelsen, kan det skabe afstand og fremmedgørelse (Scheff 2003:258).

Skamfølelsen har derfor, ifølge Scheff, en positiv funktion og bliver først et problem, når den ikke bliver erkendt (Scheff 1997:74). Lewis påpeger, at hvis skammen ikke bliver erkendt, vil den ikke forsvinde af sig selv. Det kan resultere i, at individet skammer sig over skammen, som Lewis kalder følelæsspiraler, og hvor individet kan føle vrede eller skyldfølelse over skammen eller skammer sig over vreden og skyldfølelsen (Lewis 1971 i Bo og Jacobsen 2017:189). Lewis har bl.a. baseret sin teori om skam, på baggrund af analyser af kommunikationen fra psykolog/klient samtaler, fra over hundrede psykologssessioner. I de samtaler har hun opdaget, at skamfølelsen ikke bliver benævnt ved ord eller lign., på trods af at skammen kom til udtryk for forskellig vis, hos stort set alle klienter, og at skammen havde en central rolle i deres problematikker (Bo 2012:19). Lewis påpeger, at skamfølelsen kan være svær at identificere og at den kan ”gemme” sig under andre følelser, såsom at føle sig mærkelig, inkompetent, akavet, uintelligent, latterlig, usikker osv. (Lewis 1971:196). Mens følelsen af skam står på, vil individet oftest benægte følelsen og kan have svært ved at give udtryk for, hvad det er der sker. Disse følelser kalder Lewis for *uidentificeret skam* (Ibid:196-197). Skam kan også gemme sig under en følelse af skyld, som f.eks. at man bebrejder sig selv for noget man har sagt eller gjort, eller oplevede nederlag, og forventninger man ikke har kunnet leve op til (Ibid:197). Lewis argumenterer også for, at skammen kan få liv ved oplevet kritik, fornærmelser og mangel på respekt. Eller det kan opstå på baggrund af et individs forestilling om den andens negative vurdering, uden at der er hold i den vurdering eller at den overhovedet har fundet sted (Ibid:26-27). Jeg vil med baggrund i Scheff’ og Lewis teori undersøge hvorvidt uerkendt skam kommer til udtryk hos de ensomme unge, i forbindelse med deres interaktioner med andre unge og i deres oplevelser af dem selv. Har følelsen af

---

<sup>18</sup> Sociale bånd er de relationer vi har til andre mennesker (Scheff 1997:1)

uerkendt skam en indflydelse på, at de unge føler sig ensomme, og hvordan kan vi da forstå ensomhed ud fra det perspektiv.

### *3.2.1. Skam og social konformitet*

Som belyst ovenfor, argumenterer Scheff for, at mennesker er styret af deres sociale følelser og at følelserne er med til at skabe social kontrol i relationer og sociale interaktioner (Scheff 1988:402). Denne teori får han underbygget i et eksperiment om social konformitet, som socialpsykolog Solomon E. Asch (1907-1996) har udført. I eksperimentet var en gruppe mennesker samlet for at besvare nogle spørgsmål. Alle deltagerne, undtagen en enkelt, var instrueret i at svare forkert på spørgsmål, hvor svarene ville være åbenlyse. Eksperimentet foregik af flere omgange, på samme måde og med nye mennesker hver gang. Formålet med eksperimentet var at undersøge hvorledes de deltagere, der ikke kendte til instruktionerne, om at svare forkert på spørgsmålene, ville reagere på det, når de opdagede, at de andre svarede forkert og hvordan ville de så selv svare. Resultaterne viste, at der herskede stor konformitet. Trefjerdedele af de testdeltagere, som ikke kendte til instrukserne, svarede forkert, ligesom majoriteten gjorde, på trods af at de vidste det var forkert. Den sidste fjerdedel svarede rigtigt på spørgsmålene, uden at lade sig påvirke af majoriteten (Scheff 1988:403). Testresultaterne viste, at en stor del af deltagerne hellere ville svare forkert på spørgsmålene, end at være den eneste, som svarede noget andet end majoriteten, hvilket er det som Scheff betegner som social kontrol. Hvis individet oplever at stikke ud fra normen, kan det forestille sig at der er et gruppepres, som ikke nødvendigvis er der (men som dog også kan være reel), der handler om, at man skal gøre eller at være som normen i den pågældende gruppe. Det forestillede gruppe pres kan udløse frygt for at blive socialt ekskluderet, hvis man stikker ud. At blive afvist kan udløse smertefulde følelser af skam, forlegenhed og ydmygelse. Og hvis man viser hvem man er, over for de andre, selv om man er anderledes, er der en risiko for at blive afvist. Samtidig har man som individ dog valgt at udholde skammen og at stå ved sig selv. (Scheff 1988:396). Så følelsen af forlegenhed eller frygten for forlegenhed, spiller en stor rolle i alle sociale møder (Ibid:402). Jeg vil anvende Scheff's teori om skam og social konformitet, i en analyse af de ensomme unges sociale interaktioner. Hvilke oplevelser har de af det sociale møde og hvordan agerer de og hvad kan være årsagen til deres adfærd. Oplever

de, bevidst eller ubevidst, social konformitet i deres interaktioner og hvilken betydning har det for dem og deres oplevelse af dem selv, i forhold til at føle sig ensomme.

### *3.2.2. Forlegenhed smitter*

Et andet perspektiv i den sociale interaktion er hvordan man møder andre. Scheff trækker her på Goffmans teori, i *Interaction Ritual* (1967). Goffman fremhæver, at vi gennem hele livet indgår i face-to-face interaktioner med andre, hvilket både kan foregå verbalt og nonverbalt (Goffman 1967:99). Følelsen af forlegenhed (forlegenhed og skam går, ifølge Scheff, under samme kategori, hvilket jeg også har nævnt ovenfor) i face-to-face interaktioner, er noget der kan "smitte" de interagerede. Det skal forstås således, at hvis et individ oplever at være forlegen i en interaktion, så kan de andre i interaktionen påtage sig følelsen af forlegenhed, enten med eller for den person som føler forlegenhed. En konsekvens kan være, at de andre vil trække sig eller ignorere den person, som kom ind i interaktionen med forlegenheden (Ibid:101). Forlegenhed kan komme til udtryk gennem forskellige tegn, såsom at man virker nervøs, at man enten taler meget højt eller lavt, at man blinker med øjnene eller fumler med hænderne, m.fl. (Goffman 2004:120). Jeg vil anvende Goffmans teori til at analysere de unges oplevelser af, at indgå i interaktion med andre og hvordan de oplever processen og mekanismerne, bevidst eller ubevidst. Oplever de unge forlegenhed, enten fra dem selv eller andre og spiller det en rolle for deres adfærd og relationer eller mangel på samme og dermed muligvis på, at de føler sig ensomme.

### *3.2.3. Spejl-selvet*

Scheff argumenterer for, at følelserne skam og stolthed har en central rolle som værende identitetsskabende, i spejl-selvets selvevaluerende rolle. Det begrundes han i Cooleys teori om spejl-selvet. Cooley påpeger, at individet lever i "den andens bevidsthed", uden at individet er opmærksom på, den andens betydning for selvets dannelse og for egen selv-iagttagelse og vurdering. Han påpeger ligeledes at, livet i andres bevidsthed skaber intense følelser af stolthed og skam (Cooley 1902:183-184). Ifølge Cooley består individets analyse, af det sociale selv, af følgende tre hovedelementer:

- 1. Forestillingen om hvordan individet fremstår, for den anden person*



2. *Forestillingen om hans/hendes bedømmelse af hvordan individet fremstår*
1. *Og en form for følelse af enten skam eller stolthed* (Cooley anvender ordet "mortification" som er synonym med skam (Dictionary.com), derfor anvender jeg ordet skam her). (Cooley 1902:184)

Cooley påpeger, at den sociale overvågning af selvet altid er af en bedømmende og evaluerende karakter og dermed resulterer i enten stolthed eller skam. Processen med selvets overvågning af sig selv er kontinuerlig og fortsætter, også når aktøren er alene (Cooley 1922:208). Cooleys teori om spejl-selvet vil jeg anvende til at besvare, hvordan de ensomme unge oplever sig selv, i forhold til andre unge og hvordan denne oplevelse kommer til udtryk. Er der en sammenhæng mellem de unges oplevelser af dem selv, i lyset af andre unge og det at de føler sig ensomme.

### 3.3. Opsamling på teori

Da jeg har mange begreber i spil i teorien, vil jeg kort opsummere dem her:

- Teori om **sociale misforståelser**: man handler på baggrund af de forestillinger man har om andres adfærd og de forventninger man tror der er rettet mod én.
- Skam og stolthed er normale følelser i det sociale møde. Problemet opstår, **når man ikke erkender skammen, da kan man blive fremmed over for andre**
- Uerkendt skam forsvinder ikke af sig selv, men kan ende i **følelæsspiraler** hvor man skammer sig over skammen
- **Uidentificeret skam** betegner de følelser der kan gemme sig, under det at man skammer sig.
- **Teori om social konformitet**: oplever man at stikke udenfor en norm, kan man opleve et gruppepres, som kan udløse en frygt for at blive ekskluderet og en skam over det. Man kan vælge om man vil udholde skammen og stå ved sig selv eller at undgå skamfølelsen ved at tilpasse sig normen.
- **Forlegenhed smitter**: din akavethed smitter andre og risikoen er, at de ikke kan holde det ud og trækker sig fra dig
- I **spejl-selvet** danner individet sin identitet, på baggrund af hvordan det ser andre, som udløser en følelse af stolthed eller skam.

Jeg vil bringe ovennævnte teorier i spil i det næste kapitel, som er analysen. Men først vil jeg udfolde skambegrebet.

### **3.4. Hvordan føles skam**

I analysen, af informanternes udsagn, bliver begrebet skam nærmest brugt i flæng. En fare i det er, at det kan nedtone informanternes udsagn og følelser og få dem til at fremstå som ligegyldige og mekaniske, hvilket de på ingen måde er. For at imødegå denne nedtoning og mekanisering og for at være ydmyg og tro mod informanternes følelser, vil jeg i dette afsnit gøre læseren opmærksom på skamfølelsen og hvordan den føles. Vi kender alle sammen til det at føle skam, det er en del af det at være menneske. Og vi kan vist alle blive enige om, at det at føle skam, er ubehageligt og det kan give os lyst til at forsvinde fra jordens overflade for en stund. Så for at informanternes følelser og oplevelser kan komme til udtryk på retmæssig vis, vil jeg da bede læseren om at stoppe op et øjeblik, og at tune ind på skamfølelsen hos sig selv. Tænk på en situation, hvor du følte at du skammede dig, eller en anden følelse som Lewis og Scheff påpeger er forbundet med det at føle skam. Når du har genkaldt denne følelse, så hav' den in mente når du læser analysen.

### **3.5. Forholdet/samspil mellem teori og empiri**

Jeg har valgt, at min analytiske tilgang til min empiri først og fremmest skulle være induktiv, men jeg har herefter vekslet mellem at arbejde induktivt og deduktivt. Jeg er gået intuitivt og induktivt til min empiri, som jeg også har beskrevet i min analysestrategi. Dette for at være tro mod mine informanternes oplevede livsverden, da jeg har valgt en fænomenologisk tilgang, men også fordi jeg ville undersøge empirien, uden at lade mine forforståelser præge mine fund (Kvale & Brinkmann 2015:258-259). Jeg har i min empiri fundet mønstre og kategorier, som jeg har kodet på baggrund af. Herefter har jeg set på mine koder, mønstre og temaer og undersøgt mulige teorier, som jeg har udvalgt på baggrund af mønstrene og temaerne, hvilket er en deduktiv tilgang. Herefter har jeg gennemgået min empiri igen, set med de teoretiske briller og jeg har efterfølgende brugt teorien til at fortolke min empiri (Ibid).

## Kapitel 4. Analyse

Analysen er opdelt i afsnit, som alle er medvirkende til at besvare min problemformulering, som lyder: *Hvordan kan ensomme unges perspektiver på sig selv og deres ensomhed bidrage med en forståelse af begrebet ensomhed?* Analysen vil til sidst blive diskuteret og samlet op i en konklusion, dette kan findes i kapitel 5. Alle afsnit i analysen er navngivet på baggrund af mine organizing themes, som nævnt i afsnittet om analysestrategi.

### 4.1. "Sådan oplever jeg min ensomhed og derfor er jeg ensom"

Som belyst, tidligere i specialet, er ensomhed en subjektiv følelse der kan føles forskelligt og der er ligeledes forskellige årsager til, at man kan føle sig ensom. De ensomme unge her i specialet oplever også deres ensomhed forskelligt og de har også forskellige forklaringer på deres ensomhed. Da de unges ensomhedsforståelser kan bidrage til uddybende forståelse af ensomhedsbegrebet og samtidig er vigtig for helhedsforståelsen i besvarelsen af problemformuleringen, anser jeg det som værende relevant at fremhæve og analysere de unges forståelser af deres ensomhed. Det vil derfor være de unges oplevelser af deres ensomhed og hvorfor de er blevet ensomme, som dette afsnit vil belyse. Én af dem siger følgende om, hvordan hun forstår og oplever sin ensomhed:

*M: ....generelt så definerer jeg følelsen af ensomhed som at føle sig isoleret og jeg kan sagtens føle mig isoleret, når jeg er sammen med mennesker, fordi jeg ikke kan være en aktiv del af samtalen. Jeg kan ikke være en aktiv del af fællesskabet. Og jeg kan også være isoleret, når jeg er alene, fordi jeg ved, at jeg ikke har nogen at ringe til, jeg har ikke nogen at skrive til, jeg har ikke nogen at gå ud til. Så generelt er det bare en følelse af, at føle sig enormt isoleret, i alle situationer, om man er sammen med mennesker eller alene. Det er sådan jeg plejer at definere det".*

M' oplevelse og definition af sin ensomhed, læner sig op ad Svendsens forståelse af ensomhed, at man godt kan være sammen med andre mennesker og samtidig føle sig ensom. Det forklarer Svendsen bl.a. ved, at ensomhed opstår når man er alene med sine tanker, i bevidstheden om, hvordan man oplever sig selv, når man er sammen med andre. I følelsen af

at stå uden for, kan der opstå en følelse af fremmedhed over for andre og deri kan ensomheden opstå. M føler sig også ensom, fordi hun oplever at hendes netværk ikke er tilstrækkeligt og ensomheden kan derfor også være socialt betinget, jf. Weiss.

MK oplever ligeledes ensomhed som en isolation og han oplever at han har svært ved at etablere kontakt til andre mennesker. I mislykkede forsøg på at interagere med andre, har han fået nogle nederlag, som får ham til at lukke sig inde i sig selv. MK kan ikke rigtig sætte ord på hvorfor han tror, at han er blevet ensom, men han tror, at det hænger sammen med, at han flyttede meget som barn, hvor han skiftede skole hver 2-3 år. På grund af det, havde han svært ved at have venner i længere tid ad gangen og han formåede derfor ikke at skabe tætte venskaber, hvilket han heller ikke formår i dag. MK' ensomhed kan ligeledes forstås ud fra Perlman og Peplau' forklaring på social ensomhed, der er en diskrepans mellem MK' nuværende og ønskede netværk. En tredje af de unge forstår sin ensomhed således:

*J: .....Jeg kalder det kronisk alene. Jeg kalder det at... at... at det har jeg været så længe, at der skal noget ekstra ordinært til for at jeg slipper af med følelsen, rigtigt. Det er min følgesvend, som det er blevet, fordi jeg har haft nogle år hvor jeg virkelig virkelig har været alene, i en grad hvor mine forældre har været meget bekymrede og jeg har flere gange overvejet livet osv osv. Det har været meget alvorligt og det er mindre alvorligt nu, men det har dannet den varige... det har givet den varige effekt, at jeg aldrig føler at jeg ikke er det... den er der mere eller mindre hele tiden. Den er til at skubbe på afstand så snart jeg er i selskab med andre mennesker, som jeg er tryk ved. Er jeg ikke tryk ved folk, så føler jeg det med det samme igen, og jeg er det i hvert eneste øjeblik jeg er alene. Hvert eneste øjeblik jeg kan få i selskab med andre, er en sejr i forhold til at føle mig sådan der. Så for mig handler det ikke så meget om, at man kan føle sig ensom i selskab med andre mennesker, mange af de der lidt skæve vinkler der er på det. For mig er det ret bogstaveligt, og det er også ret permanent”.*

J føler sig ensom, ligesom M og som Svendsen forklarer i sin teori, uanset om han er sammen med andre eller når han er alene. For J er ensomheden alvorlig og en permanent underliggende ensomhed, der er der hele tiden og kun kan skubbes på afstand, når han er sammen med mennesker han er tryk ved, hvilket også kan forstås som mennesker han har tillid til. Mangel på tillid fører, ifølge Svendsen, til *"en forsigtighed som undergraver den umiddelbarhed, som er en vigtig del af tilknytningen til andre"* (Svendsen 2017:67). Svendsen forklarer, at ensomheden opstår fordi man, i mistillid ikke kan knytte sig til andre mennesker (Ibid:67). En forklaring på J' mistillid til andre, kan muligvis findes i, at J blev mobbet i en periode i sin folkeskole og i den proces, blev han mistroisk over for folk, om de vil ham det godt. For den næste unge, handler ensomhed om at være alene, uden at ville være det. Han siger:

*"S: Jeg oplever det hvis jeg sidder derhjemme og egentlig gerne vil ud og lave noget men måske det er lidt trist, at gå på et museum alene eller gå en tur alene, eller at lave et eller andet helt alene. Så kunne man ligesom godt tænke, 'gid jeg havde nogen at lave de her ting med eller, gid jeg havde nogen at snakke med eller tage på café med, eller spille et brætspil eller videospil med'. Så det er sådan lidt, at gerne ville lave noget med nogen. Så kan man selvfølgelig godt snakke på Skype med folk fra nettet af, men det er ikke helt det samme og det kan også hurtigt ligesom blive lidt ensformigt igen, hvis det bare er den samme person man hele tiden snakker med, så det er egentlig nok primært, hvor jeg lige som ikke føler at jeg har så mange ligesom og sige, hvordan var din dag, min var sådan her, har du lyst til at lave det og det og det må selvfølgelig gerne variere, og ikke nødvendigvis bare kun have sådan nogle praktiske samtaler og praktiske ting, men måske også lave noget sjov og pjatte med hinanden og ja... have det sjovt. Så det er nok det jeg føler at jeg savner mest".*

På baggrund af citatet kan det udledes, at S oplever sin ensomhed, som Perlman og Peplau forstår ensomhed, nemlig at der er en diskrepans mellem ønskede relationer og de sociale relationer man har. S har nogle udenlandske pennevenner, men de kan ikke rigtig stå distancen på det han ønsker sig i relationer, fordi det han gerne vil er at have venner han kan

lave noget sammen med og pennevennerne er ikke nogen han kan mødes med, fordi de bor så langt væk.

For F handler ensomheden også om, at han ikke har nogle venner, hvilket han gerne vil have. F forklarer det med, at han ikke dannede venskaber i folkeskoleperioden. Han har fortalt at det var hans egen skyld, fordi han prioriterede at spille computer frem for at være sammen med sine jævnaldrende, og derfor blev han koblet af fællesskabet. Ensomheden følte han ikke så meget i folkeskolen, fordi han var opslugt af computerspillet, men det kom senere, hvor han opdagede vigtigheden af at have venner, og hvor han ikke havde nogen.

Informanternes forståelser af deres ensomhed, læner sig i høj grad op ad nogle af de teorier om ensomhed, som er fremlagt i afsnittet 'begrebet ensomhed'. De unge har både elementer af social ensomhed, følelsesmæssigt ensomhed og at de kan føle sig alene sammen med andre. To af de unge fortæller, at de forbinder ensomhed med social isolation, hvilket ordnet.dk forklarer med at det er en *"tilstand hvor man er uden eller kun har ringe kontakt med omgivelserne fx af sociale eller politiske årsager"* (ordnet.dk). For de informanter som føler sig isolerede, gælder det ikke kun en fysisk isolation, hvor de ikke har kontakt med omgivelserne, men også en mental isolation, når de er sammen med andre. Ensomhed bliver derfor for dem på det interpersonelle plan og ikke kun at er fysisk alene.

Informanterne har hver deres årsag til, at de føler sig ensomme og nogle af dem er allerede blevet nævnt ovenfor. Ved at fremhæve deres forståelser af, hvorfor de ser at de er blevet ensomme, får vi et helhedsbillede af informanternes oplevelser af dem selv og deres ensomhed. Helhedsbilledet er med til at kunne besvare problemformuleringen og derfor vil jeg fremhæve de resterende informanternes forståelser her nedenfor. M forklarer følgende, hvorfor hun føler sig ensom:

*"M: Det var jo det der med at komme ind i en klasse, hvor folk slet ikke gad at snakke med en, det var udelukkelsen, og udelukkelse er jo rent faktisk en form for mobning. Den er ikke med i mobbekampagnen, den er overhovedet ikke*

*snakket om, at det er en form for mobning, som er total undervurderet, så jeg har altid troet at det var noget, som var galt med mig, fordi at der ikke var nogen der snakkede om det. Det er mega dumt at de ikke har taget det med i mobbekampagnen, eller sagt, det her er mobning, fordi alle ensomme børn, kan sidde og føle sig totalt alene. Men det var udelukkelsen, det var det der med at være total isoleret fra al ting, fordi jeg kunne ikke være en del af det og hvis jeg prøvede, så grinte de af mig”*

At M blev udelukket fra fællesskabet i hele sin folkeskoleperiode, fik hende til at tro at der var noget galt med hende, at hun var defekt, fordi hun ikke kunne være med i fællesskabet. M har fortalt, at mobningen har resulteret i at hun fik psykiske vanskeligheder, såsom lavt selvværd, depression og angst, hvilket hun stadig har problemer med i dag. Det kan der være en god forklaring på og Lars J. Sørensen, psykolog, specialist og supervisor i psykoterapi, påpeger, at det at blive mobbet, udstillet og ydmyget, ofte udløser en følelse af skam, fordi man mister sin selvrespekt. Skammen kan resultere i social angst, overfor det publikum der ydmyger én (Sørensen 2013:47). Skam er kun et problem, når den er uidentificeret, jf. Lewis. Det at leve med en uidentificeret skam, kan være en medvirkende faktor til, at man kan have svært ved at etablere kontakt til andre, fordi en kropslig impuls ved at føle skam, er at man helst vil gemme sig og ikke ses af andre (Ibid:46). M har fortalt, at hun har følt sig ensom siden hun var 8 år og at hendes manglende socialisering, gennem hendes folkeskole periode, har sat hende tilbage i forhold til at interagere med jævnaldrende, hvilket er en medvirkende årsag til, at hun ikke har så mange venner i dag og at hun derfor føler sig ensom. J’ forklaring på at han er blevet ensom, er følgende:

*”J: Altså...at jeg bare ikke... at jeg ikke lever... som mange andre, at jeg ikke... eller at jeg har gemt mig, at jeg har ladet min angst styre, at jeg har... at jeg har gjort... jeg har gjort mig selv for lille, i forhold til at hvad jeg reelt var. Jeg er det, fordi jeg heller ikke tror, at jeg er andet end det. Hvis man ikke tror på, at man er bedre end man selv er, så er man det jo heller ikke. Så det er rigtig meget... det er igen selvtilliden. Havde jeg haft mere selvtillid, havde jeg været bedre til at*

*trods den negative selvopfattelse eller de negative ting, jeg har båret på, jamen så havde det også set anderledes ud, men fordi at jeg har hængt fast i, noget man kan diskutere om, er en offerrolle, eller hvad vi nu skal kalde det, men i hvert fald, i hvert fald... uden at vi skal diskutere det så meget.... fordi jeg har fortsat med at være bange, jeg har ikke kunnet komme ud over min frygt, og så har jeg ikke udviklet mig. Og så er det også meget naturligt at det er som det er. Så er jeg henstillet til mit kollegieværelse det meste af tiden. Og til mig selv. Og det gør også at jeg udvikler ikke en sund og naturlig menneskelig adfærd, fordi jeg ikke spejler mig nok i andre mennesker. Så... så manglende selvtillid avler, inaktiv adfærd, avler følelsen. Det er svært at svare på, selv om det egentlig er ret åbenlyst, men det vil jeg sige”*

J forklarer sin ensomhed med, at han bl.a. oplever, at han ikke lever som andre. J fortæller ikke noget om, hvilke *mange andre* han hentyder til og hvilket liv de lever, som han ikke lever, men det kan forstås som, at han føler sig uden for en konformitet, som han har opstillet at der eksisterer. Her vil jeg ikke argumentere for hvorvidt J' opstillede konformitet eksisterer eller ej men i stedet argumentere for, hvordan J' forståelse af sin egen situation, i lyset af, hvordan han forestiller sig andre, kan have betydning for, hvorfor han føler sig ensom. Ifølge Scheff' teori om social konformitet, vil J højst sandsynligt føle skam over, at han ikke kan være som de mange andre han nævner, andre som han hentyder til, som har en naturlig menneskelig adfærd. Han føler skam over, at han har angst og at han lever henstillet til sit kollegieværelse, fordi han ikke kan trods sin egen lave selvtillid og negative selvopfattelse, som han er bevidst om, at han har. At han har angst og føler en uerkendt skam, kan derfor være medvirkende til at han trækker sig, ikke interagerer med andre og dermed bliver ensom. S' forklaring på, hvorfor han føler sig ensom er:

*”S: ....både det med interesser (at man ikke har samme interesser som dem man omgiver sig med) og det med skoleskiftet. Jeg er blevet lidt mere social akavet, føler jeg, at jeg ikke rigtig ved... f.eks. det der med at... netop at tage til en fest og danse, det tror jeg aldrig at jeg ville kunne finde på, for jeg føler at.... det vil føles helt forkert og se helt forkert ud, hvis jeg prøvede at danse eller gør et eller*



*andet der.... formentlig fordi at jeg ikke rigtig har gjort det nok, kan man sige... men igen også fordi jeg ligesom føler, jeg har isoleret mig, og låst mig selv lidt fast, mens andre ligesom bare har slået sig løs og fortsat ud ad vejen, så det er nok... både noget jeg ikke kan gøre ved, i forhold til det med interesser og så måske netop også lidt selvforskyldt med at jeg ligesom har isoleret mig og nu er jeg sådan.... at jeg lige skal vænne mig til igen, hvordan gør jeg egentlig omkring de her personer”.*

S forklarer sin ensomhed med, at han selv har isoleret sig, i forbindelse med at han skiftede skole, og at han derfor er blevet mere social akavet. Han har derfor svært ved at interagere med andre og han oplever også, at han ikke har mødt nogen med de samme interesser som ham selv. Den sociale akavethed, han oplever, kan jf. Goffmans teori i Interaction Ritual, være en forklaring på at han har svært ved at interagere med andre. Goffman forklarer, at indgår man i en interaktion, med andre, med akavethed, kan man smitte de andre med det og da akavethed føles ubehageligt, vil det være en sandsynlig reaktion, at andre vil trække sig fra én. Så at S føler sig forkert og akavet, kan være en medvirkende årsag til, at han har svært ved at få nye venner og at han derfor føler sig ensom.

#### **4.1.1. Opsamling**

Informanternes forståelser af og forklaringer på deres ensomhed er forskellige. Tre af dem føler ensomheden som isolerende, både når de er alene og når de er sammen med andre. Fælles for dem alle fem er, at de oplever at de ikke har det netværk, som de gerne vil have, og at de føler sig socialt ensomme og afkoblet fra andre. Nogle af de unges oplevelser af, hvorfor de er blevet ensomme, hænger bl.a. sammen med, hvordan de ser sig selv, i forhold til andre. De forestillinger de har om andre og hvordan man skal være for at være en del af fællesskabet, får dem til at se sig selv i et dårligt lys, hvilket det lader til, at de skammer sig over. At føle uerkendt skam kan bl.a. medvirke til at de trækker sig fra andre eller at de har svært ved at interagere med andre, hvilket igen kan være en medvirkende årsag til deres ensomhed. Der lader derfor til, at være en sammenhæng mellem hvordan nogle af de unge ser sig selv og at de oplever at de er ensomme. Det er derfor relevant at belyse nærmere, hvordan de unge ser sig selv. Det vil næste afsnit udfolde.

## 4.2. "Sådan ser jeg mig selv, når jeg ser på andre"

*"Each to each a looking-glass, Reflects the other that doth pass"* (Cooley 1922, s. 184)

I ovenstående citat fortæller Cooley, at før man kan blive sig selv, må man først være den anden. Et af de gennemgående træk, hos informanterne, er at de ser sig selv, gennem hvordan de ser andre. De spejler sig i andre unge og nogle forestillede normer i ungdomslivet, som de så vurderer og bedømmer sig selv på baggrund af. Det er en del af det at være ung, at man skaber sin identitet, ved at sammenligne sig med andre, påpeger Richard Jenkins, Professor i Sociologi på Sheffield Universitet (Jenkins 2014:XI). Identitetsdannelsen kan også forstås som at menneskets identitet defineres gennem de narrativer, som mennesket har konstrueret om sig selv, over for sig selv og andre. Det er derfor individets subjektive selvopfattelse der bliver en sandhed for den enkelte (Jørgensen 2008:23). Det er derfor helt normalt, at man skaber sine egne narrativer gennem, hvordan man ser andre. Spørgsmålet er så hvilke narrativer, og dermed sandheder, man lever efter og hvilken indflydelse de har på éns liv. Det er derfor relevant at undersøge, hvilke narrativer de ensomme unge har dannet, om dem selv, og hvordan de kommer til udtryk. De unge som informanterne spejler sig i, er ikke nogen specifikke unge, men unge som informanterne møder i de forskellige kontekster, de bevæger sig i og generelt bare unge i Danmark. En af informanterne siger følgende om, hvordan han ser sig selv:

*I: Føler du, at der er nogle bestemte krav eller forventninger man skal leve op til, som ung i dag? Både som ung, men også for dig, i dag?*

*MK: Jeg tror måske mere det er hvad jeg selv havde forventet af mig selv og hvad jeg kan se på mine... ja bekendte på Facebook, f.eks. hvor man bare sidder og tænker... ahh men for helvede hvor er jeg langt bagud, så det tror jeg er mere sådan noget...*

*I: Hvad er du langt bagud på?*

*MK: Nu er det som sagt.... børn, villa, Volvo og vovse og ferier og sådan noget... jeg har ikke været på ferie i 10 år, fordi det har der ikke været råd til, fordi jeg*

*ikke har kunnet få taget mig en uddannelse og få sparet op. Man har levet på kontanthjælp og det kommer man ikke langt for, så. Det er jo 100 % min egen fejl, det er jeg godt klar over, men man bliver stadig sådan lidt... man bliver sur på sig selv.... hvorfor fanden skulle jeg også... dengang... fucke det op på den måde. Jeg tror meget tit det er de forventninger man har til sig selv... og til... når man ser omverdenen, når man ser hvor langt ens venner er nået... dem man kan huske fra folkeskolen. Jeg er jo venner med nogen af dem jeg gik i folkeskole med, på Facebook. Ikke fordi jeg snakker med dem, men man kan jo så se, ikke også... og hvor man sidder bare og tænker.... du var jo lige så knald i låget som jeg var dengang, hvad fanden foregår der... Det tror jeg er det der”*

I citatet sammenligner MK sig med sine jævnaldrende bekendte på Facebook og her oplever han, at han ikke er der, hvor han ser, at de andre er og hvor han også selv gerne vil være. Jf. Cooleys teori om spejl-selvet, spejler MK sig selv i bekendte på Facebook og i det billede han får, når han forestiller sig hvordan han må se ud, i forhold til hvor de er i deres liv. Det udløser en skamfølelse hos MK, hvor han bebrejder sig selv, at han har ødelagt det for sig selv. Jf. Lewis’ teori om følelæsspiraler, er MK er fanget ind i en følelæsspiral, hvor han skammer sig over skammen, fordi han fortæller, at han er sur på sig selv. En af de andre informanter ser sig selv således:

*”I: Men at du har givet op, er det det samme som, at du har accepteret, at du ikke lever op til de normer og standarder der er?*

*J: Ja, det kan vi også godt kalde det... men jeg synes ikke... accept det er bare for positivt, det er sådan én, " jeg har fundet fred med det", og det har jeg ikke... altså, jeg synes jo stadigvæk at jeg..... jeg synes jo stadigvæk ikke at, jeg kan byde nogen mennesker at indgå i en partnerrelation, f.eks. Der synes jeg at der er nogle ting, hvor jeg bare ikke er kvalificeret.... jeg synes også, at der er f.eks. mine gamle gymnasiekammerater, de repræsenterer nogle værdier, som jeg ikke står mål med og derfor kommer jeg helt naturligt til at glide fra dem. Der er nogle menneskelige adgangskrav, som jeg ikke kommer til at kunne nå, uanset hvor*

*meget jeg kæmper for det... Så der har jeg givet op. Det synes jeg godt at man kan kalde at give op. Der er nogle mennesker jeg simpelthen ikke har adgang til fordi jeg ikke er rig, attraktiv, what-ever, nok til at være værdig til det.*

*I: Og hvad er det for nogle mennesker du refererer til?*

*J: Det ved jeg ikke.... det er for svært at sige... det er de mennesker der i højere grad end mig lever op til det.*

I citatet fortæller J, hvordan han ser sig selv, når han spejler sig i andre, jf. Cooley, som han bl.a. omtaler som værdige, rige og attraktive og med særlige adgangskrav. I lyset af dem, ser han sig selv, som han tror han må se ud, hvilket han ser som at han er uværdig. Han har ligeledes givet op i forhold til at leve op til de forestillinger, han har, om hvordan man skal være, for at være god nok. Jeg tolker hans udtalelser, om sig selv, som selvnedvurderinger, som udløser en skamfølelse over, at være den han er, når han spejler sig i andre. På baggrund af ovenstående bliver hans narrativ, at han er ukvalificeret, uværdig, mindre værd, i forhold til andre. En anden ung ser sig selv således, i forhold til hvordan hun ser andre unge:

*"I: Oplever du at, du lever det gode ungdomsliv?*

*M: Ikke rigtigt*

*I: hvorfor ikke?*

*M: Altså, fordi nu har jeg jo ikke.... nu relaterer jeg meget til der med at tage til fester, og at være sammen med venner og det er jo ikke noget jeg sådan rigtig har muligheden for... fordi jeg bliver ikke inviteret til noget..... og nu har jeg 18 års, lige her om lidt, og jeg har så svært ved at planlægge det, fordi nu har jeg inviteret folk og jeg ved bare ikke... hvis nu der ikke er nogen der gider at komme, eller sådan noget. Så at jeg skal have sådan nogle bekymringer i min hverdag... har jeg overhovedet nok venner til at fejre at bliver 18 eller, det er sådan nogle ting som gør at, jeg føler jeg ikke lever det optimale ungdomsliv, fordi jeg kan have svært ved ting, som er virkelig normalt for andre unge, bare sådan at holde den sygeste 18 års med 50 mennesker og jeg regner med at der kommer 10"*

For M er det gode ungdomsliv at man har venner og gerne mange venner. Det er generelt noget centralt for unge, at det er vigtigt at have mange venner, og det bliver derfor problematisk, når man ikke har venner (Illeris 2009:158). At man ingen venner har kan symbolisere, at man ikke kan finde ud af at indgå i relationer, eller at holde på sociale relationer, og at man derfor er defekt (Lau & Gruen 1992:182), hvilket kan være pinligt og skamfuldt. Når M spejler sig i andre, bliver hendes narrativ at hun bl.a. skammer sig over, at hun ikke lever et godt ungdomsliv, fordi hun ikke bliver inviteret med til fester, og at hun har ikke nok venner, i forhold til, hvad hun tror at man skal have, for at være accepteret i ungdomslivet. En af de andre informanter, når han sammenligner sig med andre, betegner det som, at han oplever, at græsset er grønnere på den anden side. Han svarer følgende på mit spørgsmål om, hvorvidt han sammenligner sig med andre:

*”S: jo, altså, det tror jeg nok at jeg gør, men det tror jeg at de fleste gør. Det er måske mere den situation, at jeg ville ønske at jeg var en anden, f.eks., ham den høje pæne fyr fra parallelklassen, gid man ligesom kunne være ham som alle ville snakke med og som egentlig får nogle okay karakterer og alt sådan noget. Jo så sammenligner jeg mig selvfølgelig også med, hvis jeg ser andre på gaden, med, sådan ser han ud, sådan ser jeg ud, sådan virker han i forhold til hvordan jeg virker. Folk man læser om, jamen det har de gjort som jeg ikke har gjort, og alt sådan noget, så jo... jeg vil sige at jeg sammenligner mig med forskellige folk”.*

Når S kigger i Cooleys spejl-selv, og ser på andre, så vil han nogle gange gerne være den anden, som han ser. Jeg forstår det derfor som, at når S kigger i spejlet af andre, så ser han, at den han er, det han gør og sådan som han ser ud, som ikke værende god nok. Det efterlader derfor et indtryk af, at S ikke er glad for at være den han er.

Det er ikke kun følelsen af skam de unge oplever, når de spejler sig i andre. Der kan også opstå en følelse af stolthed, som Scheff også forklarer i sin teori om skam og stolthed. F udtaler følgende, hvor jeg spørger ham om, om han altid har været en ærlig person:

*"F: ....men jeg kan jo ikke være alles ven og det kan jeg heller ikke i Smilet. For Smilet er også en Facebook gruppe, hvor der er mange sørgelige sjæle, som er meget længere nede i sølet end mig. Jeg har aldrig nogensinde været helt nede, jeg har måske været her (viser med hænderne at han er højere oppe, end de andre han omtaler - red) hvor de er endnu længere nede, hvor jeg aldrig nogensinde kommer ned. Men de har bare svært ved at, komme hvor jeg er nu, og det kan jeg også godt mærke, at der er mange der søger at blive bekræftet og prøver at søge det de mangler, med enten bare at sidde derhjemme eller.... det er jo sørgeligt, men sådan er det bare, desværre"*

Når F spejler sig i andre ensomme i Smilet, ser han, at de andre har det svært med nogle ting som han ikke selv har. Det kan tolkes som at, det udløser en stolthed hos ham selv. Hans narrativ bliver derfor, at selv om at han kan føle sig ensom, så ser han ikke sig selv som en person, der har været langt nede i sølet, som han ser at mange andre ensomme er.

Når informanterne sammenligner sig med andre unge og hvordan de ser og tror, at man skal være for at være god nok, så bliver deres narrativer om dem selv primært selvnedvurderende og skamfulde. Én af de unge ser sig selv som uværdig, en anden som værende bagud og en tredje som ikke værende god nok. Fælles for de fire af de unge er, at de ser på sig selv med negative øjne og at de muligvis skammer sig over, at være den de er. At leve med en uidentificeret skam, kan være en medvirkende faktor til, at de unge bliver ensomme fordi der, som jeg har tidligere har beskrevet, sker en kropslig impuls ved at føle skam, at man helst vil gemme sig og ikke vil ses af andre. Der er derfor en risiko for, at man isolerer sig fra andre, både mentalt men også fysisk, og at der derfor blive skabt en distance, hvori man kan blive ensom. Det er også nærmest umuligt at skjule, at man føler skam, netop fordi den er kropslig og andre kan ofte mærke andres skam, hvilket kan udløse at man selv føler skamfølelsen, som vi alle kender til. Fordi følelsen af skam er så ubehagelig, kan vi trække os fra de mennesker, som udløser skamfølelsen hos os selv (Sørensen 2013:37).

Er det så kun ensomme unge, som ser på sig selv med selvnedvurderende og skamfulde tanker og har lav selvtillid? CeFU har i 2011, lavet en undersøgelse om *"Når det er svært at være ung i DK"*. Undersøgelsen omhandler unges vurderinger af deres eget liv og trivsel og bygger på telefoninterviews med 3.481 unge, mellem 15-24 år, hvilket, ifølge CeFU, udgør et repræsentativt udsnit af alle 15-24-årige unge i Danmark. Bl.a. er der undersøgt en sammenhæng mellem de unges selvtillid og hvorvidt de har problemer, som gør at de har vanskeligt ved at klare hverdagen. Til det har 85,2%, af de unge, svaret at de har høj eller meget høj selvtillid og at de sjældent eller aldrig oplever, at de har problemer, som vanskeliggør deres hverdag. I undersøgelsen er der 5,4 pct. af de adspurgte unge som har svaret, at de har lav eller meget lav selvtillid og ofte eller altid har problemer, som vanskeliggør deres hverdag (Nielsen & Sørensen 2011:24). Der er altså, ifølge denne undersøgelse, en stor del af de danske unge som oplever, at de har høj eller meget høj selvtillid. Undersøgelsen melder ikke noget om, om de så ikke tænker negative tanker om dem selv, eller skammer dem over den de er, men der er en sandsynlighed for at de ikke gør det, når de har høj eller meget høj selvtillid. Undersøgelsen melder heller ikke noget om, om de unge der har høj eller meget høj selvtillid, føler sig ensomme, men de siger samtidig, at de ikke har problemer som vanskeliggør deres hverdag, hvilket ensomhed muligvis kan gøre, jf. de tidligere nævnte sociale problemer der kan hænge samme med at føle sig ensom, i specialets indledende afsnit.

#### *4.2.1. Opsamling*

Informanternes narrativer om sig selv bliver i høj grad til, når de spejler sig i andre unge. Én af de unge udtrykker, at han er stolt af den han er og hvor han er i sit liv, når han sammenligner sig med andre ensomme. Fire ud af fem har ikke et positivt billede af dem selv, når de ser på andre, hvilket de udtrykker, at de skammer sig over. De positionerer derfor sig selv som værende udenfor de normer og rammer de oplever at der er, for hvordan man skal se ud og være, for at være god nok. Der kan muligvis også være en sammenhæng mellem det at have lav selvtillid og at føle at man har problemer i hverdagen og det at føle sig ensom. Det at de unge spejler sig i andre, gør de mange forskellige steder og i forskellige billeder. Det vil det næste afsnit bl.a. omhandle.

### 4.3. "Det jeg oplever på de sociale medier....."

De ensomme unge sammenligner sig med andre unge, som de ser mange forskellige steder og i mange kontekster, særligt på de sociale medier. De sociale medier er en meget stor del af unges tilværelse i dag (Ulla Blankholm i Wiborg 2007:175) og det er heller ikke nogen undtagelse for informanterne her i specialet. Der er modsatrettede undersøgelser på, hvorvidt internettet er godt eller decideret sundhedsskadeligt (Spencer m.fl. 2003:196 og Svendsen 2017:102) og, i tilknytning til specialets emne, hvorvidt man bliver mere ensom af at være meget på nettet eller ej (Nielsen m.fl. 2010:44). Når de unge sammenligner sig med andre, på de sociale medier, er det spørgsmålet hvilket spejl de kigger i, og hvordan det spiller ind på informanternes forståelser af sig selv og hvordan det kan bidrage til, at forstå ensomhedsbegrebet nærmere. En af de unge fortæller her, hvordan han ser sig selv i forhold til, det han betegner som, det gode ungdomsliv:

*I: Tænker du at andre lever det gode ungdomsliv?*

*J: Ja, alle andre lever et meget bedre ungdomsliv end jeg gør.*

*I: Hvad får dig til at tro det? Er det noget du oplever, noget du ser?*

*J: Der er en klassiker vil jeg sige, jo Facebook, ik. Der er sociale medier og hele denne her eksponeringstrang som ungdommen har. Og igen, jeg er ikke interessant på andre måder end at, jeg er født med nogle udfordringer, som har fulgt mig og som har gjort mig til et menneske der har skullet leve med de begrænsninger, jeg nu engang har. Og det er ikke engang interessant nok..... Men det virker bare som om det er det man skal i dag. Man skal fortælle hvem man selv er, stort set til offentligheden, før man er interessant... eller før man har, hvad der skal til for at andre mennesker synes man er interessant. og.... og jeg synes ikke jeg er særlig interessant.."*

Jf. Cooleys teori om spejlselvet, da udløser J' spejling, i andre på de sociale medier, muligvis en følelse af, at skamme sig over sig selv og de begrænsninger han ser, at han har, når han ser på andre. Han ser, at begrænsningerne ikke er interessante nok, til at kunne betegnes som det gode ungdomsliv, som han oplever, at der udspiller sig på de sociale medier. Han fortæller ikke om hvad det er han ser på de sociale medier, men for det meste er de sociale medier



spækket med perfekte glansbilleder af unge og urealistiske idealer, hvor det hele handler om at tage sig bedst muligt ud (Illeris 2009:195-196 og Berlingske.dk og boredpanda.com). Det handler om at kunne vise andre, at man lever et spændende liv, at man ser mest interessant ud (Berlingske.dk og boredpanda.com), for at få flest mulige likes i jagten på anerkendelse. Virkeligheden bag facaden kan dog være en helt anden (boredpanda.com). En af de ensomme unge fortæller om, hvordan han ser de sociale medier. Han svarer her på et spørgsmål om, hvorvidt han tror, at der er mange der føler sig ensomme:

*"F: Ja det tror jeg, der er jo statistik på det, at vi har et tal på det. Men jeg tror bare at man kan sige, de sociale medier har bare været med til at forstærke den der ensomhedsfølelse, fordi du kan gå ind og se, du kan følge med hvad der sker i hele verden, du kan følge med i andres liv, du kan se at alle andre har det bedre end dig selv"*

F fortæller, at de sociale medier er med til at vise, at alle andre har det bedre end én selv. Han fortæller ikke, hvad det er at han ser, som får ham til at sige, at andre lever bedre end én selv, men hvis det er de ovennævnte urealistiske billeder andre sammenligner sig med, så kan der være tale om sociale misforståelser, jf. teorien sociale misforståelser. Misforståelserne kan give en mulig forklaring på det som F fortæller, nemlig at de sociale medier kan være med til at forstærke éns ensomhedsfølelse. Sandheden er måske, at det "perfekte" liv som bliver fremstillet på de sociale medier, slet ikke eksisterer i virkeligheden. Det spejl, de unge spejler sig i, er altså muligvis en misinformation om, hvordan andre lever deres liv. Når de så ser sig selv i det lys, bliver deres adfærd, at de muligvis skammer sig over, at de ikke lever det samme spændende liv, eller at de ikke ser ud som andre. De føler sig derfor sandsynligvis afkoblet fra den konformitet, af andre unge, som de ser, og de oplever muligvis, at de er den eneste, som ikke kan leve op til deres forestillede normer og idealer. I den følelse kan ensomhedsfølelsen opstå og det bliver derfor det ensomme individs selvopfyldende profeti, at de står udenfor og er ensomme på trods af, at det spejlbillede de har kigget i, er urealistisk.

Jeg har spurgt informanterne om, i hvor stor en grad, de oplever, at de bliver påvirket af andre unges opslag på de sociale medier og hvor stor en grad har det betydning for, hvad de selv gør. En af de unge svarer til det:

*”MK: Det bliver jeg påvirket ret meget af, det er også derfor at jeg prøver at holde mig væk fra Facebook.*

*I: Hvad sker der når du...?*

*MK: Ja, man bliver jo negativ igen, men bliver jo nok jaloux, og sur på sig selv over at man har lavet så mange dumme fejl, der gør at man sidder det sted man sidder nu”*

Når MK spejler sig i andre, jf. Cooley’ teori om spejl-selvet, på Facebook, da udløser det muligvis en følelse af skam i ham. Lewis forklarer, i sin teori om skam, at skamfølelsen kan være svær at identificere og at den kan gemme sig bag andre følelser. MK’ følelse af at blive jaloux, kan forstås som at han, i lyset af andre, oplever sig selv som utilstrækkelig, hvilket igen kan forstås som en følelse af uerkendt skam. Hans skamfølelse udvikler sig, jf Lewis, til følelæsspiraler af skam over skammen, fordi han bliver sur på sig selv, over at han selv er skyld i sin situation. Følelæsspiraler er svære at bryde ud af, med mindre MK erkender skamfølelsen. Han risikerer derfor at blive fastholdt i sin skamfølelse. En anden ung svarer følgende på det samme spørgsmål:

*”J: Det hensætter mig i en passiv tristhed som... som fortæller mig at, jeg er mindre værd end dem, fordi nu er de for anden gang i år i Thailand med kæresten, eller de er på festival med vennerne, eller de er det ene, det andet eller det tredje, som jeg heller ikke in a million years kommer til at opleve. Og det har jeg fortjent, fordi jeg kunne bare være gået og have gjort det benarbejde det kræver at danne de relationer, de mennesker høster frugterne af”*

Når J spejler sig i andre på de sociale medier, kan man, jf. Lewis’ teori om uerkendt skam, argumentere for at hans følelse af mindreværd, dækker over en uerkendt skam over, at han

ikke overlever alt det, som han ser at, alle andre gør. Og når han siger, at det har han selv fortjent, så kan det forstås som at hans egen afstraffelse er en vrede rettet mod sig selv. J's vrede, kan ligeledes som MK's vrede, forstås som en følelæsspiral, at han skammer sig over, den skam han føler. Det er dog ikke alle de ensomme unge, som udelukkende har negative oplevelser med de sociale medier. En af dem fortæller her om hvad hun bruger de sociale medier til:

*"M: Jeg bruger faktisk sociale medier meget til når jeg har det rigtig rigtig skidt. Så i stedet for at bede om hjælp, så har jeg f.eks. på Instagram... har jeg lavet sådan en ting med, "jeg har det bedre når det kommer ud, end inde", og så laver jeg opslag med nogle af de tanker jeg har, fordi så føler jeg ikke at jeg er alene med det længere. Og det har jo også hjulpet mig rigtig meget, ligesom at kunne sige at, nu ligger det der og det er ikke noget jeg skammer mig over, og jeg skammer mig ikke over at kæmpe med det jeg gør og det er rigtig vigtigt for mig at få det ud, og det gør jeg så især igennem Instagram hvor jeg har.... også nogle gange, hvis det er meget akut, så bruger jeg snapchat, fordi man bare har brug for at komme ud med det nogle gange, fordi ellers så bliver jeg sindssyg, så det er i hvert fald noget af det jeg har brugt, altså sociale medier meget til. Facebook lægger jeg aldrig noget op på, det kunne jeg aldrig finde på.*

*I: Hvorfor?*

*M: Det ved jeg ikke, det er bare mærkeligt for mig at lægge noget op på Facebook, det er ikke naturligt for mig og jeg synes det er meget angstprovokerende og jeg synes det er sådan et sted hvor alle folk ser ud til at have det så mega godt, ik, og den illusion gider jeg ikke være en del af, og jeg gider heller ikke være en eller anden cry baby foran alle mine venner. Hvor at Instagram er et sted hvor alle kan gå ind og se, og så hvis der nu er andre, et eller andet sted derude, som har nogen af de samme tanker, så kan jeg have hjulpet dem for at sige du er ikke alene. Det er sværere på Facebook fordi min Facebook er privat på den måde. Det vil måske ikke hjælpe lige så mange"*

M fortæller her, hvordan hun, nærmest terapeutisk, anvender Instagram og Snapchat fordi hun oplever, at hun både får det bedre med sig selv, og at hun kan hjælpe andre, ved at være åben omkring sine svære følelser. Hun har altså, jf. Scheffs teori om skam, erkendt skammen omkring de svære følelser hun har, i hvert fald når hun er på Instagram og Snapchat. Her oplever hun, at hun kan være sig selv. Facebook er dog en helt anden historie for M og ikke et sted hvor hun kan vise sit sande jeg, når hun har det svært. Jf. Scheffs teori, om social konformitet, vil M ikke vise andre på Facebook, at hun har det svært og dermed stikke uden for den norm hun oplever, at der hersker på Facebook. Facebook er for hende et medie, hvor man kun kan vise andre, at man har det godt. Hvis hun viser andre, at hun ikke har det godt, vil hun bryde med den sociale konformitet og muligvis blive udstillet som en 'cry baby', som M fortæller. Det tolker jeg som noget negativt og som muligvis kan udløse en følelse af skam over at have det svært. Det at opleve at man står udenfor den herskende konformitet, kan udløse en følelse af at være defekt, hvilket kan udløse en følelse af skam.

#### *4.3.1. Opsamling*

Der er ingen tvivl om, at de sociale medier spiller en stor rolle i de unges liv i dag. Det kan være svært at bedømme hvorvidt at det der udspiller sig på medierne, er et reelt billede, da mange unge redigerer deres billeder inden de lægger dem ud. De forvrængede billeder af virkeligheden, hvor man kun viser det bedste billede af sig selv, at man altid har det godt og hele tiden lever et spændende liv, giver de unge et urealistisk billede af, hvordan andre unge lever deres liv. Det bliver derfor en misforstået norm som de unge forsøger at leve op til. Når det så ikke lykkes dem at leve som andre, kan de opleve, at deres liv er mislykket hvilket kan udløse en følelse af at skamme sig over sig selv og sit liv. De kan også føle sig udenfor og afkoblet fra det konforme normbillede, de oplever der er, hvilket kan udløse en følelse af at være ensom. Det at føle sig uden for, er noget informanterne ofte føler sig, hvilket jeg vil belyse i næste afsnit.

#### **4.4. "Jeg føler mig ofte udenfor"**

Flere af informanterne føler sig ofte uden for de fællesskaber, af unge, som de er omgivet af. De oplever, at de som regel ikke passer ind og de har nogle forestillinger om, at der er en bestemt norm for, hvordan man skal være og se ud, for at kunne være en del af fællesskabet.

Ingen af de fem unge, kan identificere sig med deres egne normforestillinger og flere af dem placerer sig selv uden for den forestillede norm. En af de ensomme unge siger:

*"I: Du passer ikke ind i den måde man skal se ud på?"*

*M: Det ved jeg ikke... jeg har lilla hår og er meget høj... jeg føler bare at, ligeså snart folk kigger på mig, så er det sådan der... "hun er ikke god nok", på en eller anden måde. Det er hårdt"*

Når M oplever at hun ikke passer ind, så er det på baggrund af en følelse hun har, når andre kigger på hende. Det er altså forestilling M har, om en opstillet norm for, hvordan man skal se ud, for at blive accepteret af andre. Hun ved i virkeligheden ikke, om det er sådan andre tænker om hende og spørgsmålet er, om der kan være tale om en social misforståelse, som hun vælger at basere sine følelser på. M sætter muligvis sig selv uden for fællesskabet, på baggrund af det, helt uden at vide, om der er hold i det. Hun accepterer derfor den mulige misforståelse, uden at undersøge om der er hold i det og det kan henstille hende i en passivitet og gøre hende modløs. Det at være udenfor fællesskabet kan udløse en følelse af skam, jf. Scheffs teori om social konformitet. Hvis det nu er sandt, at det er sådan de andre tænker om M, så er det interessant, at M selv har valgt at farve sit hår lilla, i stedet for en knap så opsigtsvækkende farve og dermed har forsøgt at være en del af fællesskabet ved at tilpasse sig. En forklaring på det kan være følgende citat, hvor M fortæller om, hvad hun synes der er det dårlige ved ungdomslivet:

*"M: Det er det med, at det er rigtig svært at komme ind, fordi folk er bange for forskelligheder, og det er rigtig svært, fordi folk har hele deres liv rendt rundt og ændret sig efter dem, der virkede seje på en eller anden måde, hvor at, jeg har aldrig nogen sinde gidet at ændre på mig selv, jeg har bare sådan der... jeg tror jeg hellere jeg vil være udelukket, end at være en anden, end den jeg er".*

M vil altså hellere være sig selv og være udelukket, end at være som de andre som, hun oplever, er bange for forskelligheder. M vil altså hellere udholde skamfølelsen over at være

forskellig fra andre, end at tilpasse sig gruppen, jf. Scheffs teori om social konformitet. På baggrund af det første citat fra M, virker det dog ikke til, at hun helt kan udholde skamfølelsen, fordi hun synes det er hårdt at være anderledes, når hun oplever at andre kigger skævt til hende. Det bliver altså M' egne perceptioner af situationen og af andres blikke på hende, som bliver det afgørende for, at hun føler sig udenfor normen. En anden ung svarer nedenstående på spørgsmålet om, om han sammenligner sig med andre:

*"F: Nej, jeg sammenligner mig ikke, jeg finder folk, som er ligesom mig. Det gør jeg fordi jeg sammenligner ikke, det har ikke lyst til, bestemt ikke. Jeg vil gerne skille mig ud, det vil jeg gerne. Så jeg bliver bekræftet nogle gange i steder i livet, hvor at... jeg finder sgu nogen som er ligesom mig selv. Og det er jo meget dejligt"*

F har, jf. Scheff, en stolthed over, at han kan skille sig ud fra mængden. Han søger ikke at være en del af en konformitet, tvært imod. En af de andre unge oplever sig selv således, i forhold til sine forestillede normer om ungefællesskaber:

*"S: .....fordi jeg føler mig sådan lidt fremmed, jeg føler mig sådan lidt akavet. Jeg føler at jeg stritter lidt ud, i forhold til så mange andre. Måske ikke mit udseende og heller ikke min egentlige væremåde, men så ligesom i forhold til de tanker jeg netop gør mig, mens det er, jeg måske har en social interaktion med andre..."*

Svendsen taler om, at når man bliver opmærksom på sig selv og hvordan man må se ud for andre, når man er sammen med andre, da kan der opstå en kløft af fremmedhed, over for andre, i de tanker man gør sig. Det kan være en forklaring på, hvorfor S føler sig ensom, fordi han tænker tanker om, hvordan han mon fremstår i hans væremåde, overfor de andre. S synes, at han bliver akavet blandt andre og denne akavethed, han oplever, kan ifølge Lewis, tolkes som værende en følelse af uidentificeret skam. Jf. Goffmans teori om Interaction Ritual, overfører S muligvis sin akavethed til andre, i forsøget på at interagere. Og fordi stort set ingen har lyst til at føle sig akavet, fordi det kan føles ubehageligt, vil de højst sandsynligt trække

sig fra S. Det kan være med til at gøre ham ensom, fordi han muligvis ikke kan danne relationer til andre, når han interagerer med akavethed.

Som belyst ovenfor, er det at stå udenfor fællesskabet, svært for de fleste af den unge, fordi det, ifølge Scheff, er lig med, at man føler sig socialt ekskluderet. Det kan der være noget skamfuldt og ubehageligt forbundet med at være (Bo & Jacobsen 2017:175+177). En reaktion på det kan være, at man vil forsøge, på bedste vis, at finde en plads i fællesskabet, for at undgå at føle skamfølelsen. En af de unge fortæller:

*”I: Hvornår har du forstået, at det var ensomhed, det handlede om?”*

*S: Det er et godt spørgsmål, omkring 6. klasse, umiddelbart. Der gik det netop op for mig, at jeg følte mig ensom, der var det måske også... jo ensom, men også at jeg ligesom ikke rigtigt passede ind med de andre, igen, måske vi ikke lige havde de samme interesser og så prøvede jeg måske at passe lidt mere ind ved at, der var en af drengene i klassen, der var ret populær, det var primært pga. hans attitude, men jeg vurderede måske også lidt ud fra hans udseende at, han dyrkede en del sport, så det prøvede jeg så også at gøre, fordi så jeg kunne følge med, og det hjalp jo så selvfølgelig ikke rigtigt fordi, så kan det godt være at man blev lidt slankere og et eller andet, eller kan løbe lidt hurtigere men det gør jo ikke rigtig nogen forskel”*

Det kan, på baggrund af citatet, udledes at for at undgå at føle sig udenfor og ensom, så forsøger S at blive en del af fællesskabet, ved at efterligne en af de populære drenge i klassen. Jeg tolker S' adfærd, jf. Scheff' teori om konformitet, at S hellere vil være som de andre, end at være sig selv og ikke være en del af fællesskabet. Dette for at kunne passe ind i normen og dermed at undgå at føle den ubehagelige følelse af skam over at stå udenfor. En af de andre unge siger, om det med at være anderledes:

*”I: Tænker du at der er nogle konsekvenser, ved at man ikke kan leve op til at være med på beatet, som du snakkede om?”*

*F: hmmm... at man måske bliver mere ensom end man er, og derfor over at, man ikke kommer videre.... Det kan så være konsekvensen at, man ikke følger med. Man kan sige at, det positive, hvis man ikke følger med mængden, er måske at man bare finder sin egen vej, og gør ligesom jeg gjorde, ej jeg gider sgu ikke høre hvad de andre hører. Jeg gad sgu ikke det med at spille fodbold nede i gården, det sagde mig faktisk ikke rigtig noget. Lige der kan det måske gøre, at man finder nogle ting i livet som man måske bliver rigtig glade for, fordi man søger andre veje end andre, så man ikke bliver ligesom andre. Så man måske også finder andre folk i livet, som er ligesom en selv, fordi de også har gået andre veje. Så det kan der så komme ud af, på længere sigt. Måske ikke så meget kort sigt, men måske længere sigt”.*

F fortæller, at man ved at stå uden for mængden, kan blive ensom, fordi man kan føle sig hægtet af, som jeg tidligere har været inde på. F har dog fundet en stolthed, jf. Scheff, over at han har fundet sin egen vej, selv om at det betyder, at han står uden for fællesskabet. Det er måske ikke noget man lige opdager med det samme, at det er noget positivt, men på længere sigt, siger han.

#### **4.4.1. Opsamling**

De ensomme unge vil gerne være en del af fællesskaber. De har dog opstillet nogle oplevede normer for, hvordan man skal være og se ud, for at kunne være med i fællesskaber, for at kunne blive accepteret. Det kan være normer som muligvis ikke eksisterer. Når de så oplever, at de ikke kan leve op til normerne, føler de sig ofte udenfor og skammer sig over det. En strategi kan være at prøve at efterligne andre, for at undgå at føle sig mislykket og skamfuld over at stå udenfor fællesskabet. De unges opstillede normer og narrativer om dem selv, er altså med til at de positionerer sig selv udenfor fællesskabet og det at stå uden for fællesskabet kan få én til at føle sig ensom. Andre af de unge vælger, med stolthed, at gå imod strømmen og i stedet at finde mennesker, som ligner dem selv. I forsøget på at være en del af et fællesskab, oplever de fleste af de unge, at det kan være svært at, interagere med andre. Det vil jeg belyse i næste afsnit.



#### 4.5. "Jeg ved ikke hvordan jeg skal være eller sige når jeg vil i kontakt med andre"

Som belyst tidligere, vil alle informanterne gerne have et større socialt netværk end de har, men det at indgå i sociale interaktioner og at skabe relationer til andre, er noget som flere af de ensomme unge betegner, som værende svært og udfordrende. De gør sig mange tanker om det, de forsøger sig frem og gør nogle forskellige tiltag, men oplever ikke rigtig at have succes med det. S taler flere gange i interviewet om at han føler sig akavet, når han skal interagere og tale med andre, hvilket bliver en hæmsko for ham. Akavetheden har fulgt ham siden folkeskoletiden, hvor han oplevede, at han var uden for fællesskabet og også senere hen i gymnasietiden. Han fortæller:

*"I: Og hvad har du lavet efter folkeskolen?"*

*S: Der gik jeg på gymnasiet, på STX, i Birkerød. Der var det lidt det samme, der prøvede jeg jo selvfølgelig at være åben, fordi så var det jo næsten nye mennesker. Der var selvfølgelig nogen der godt lidt kendte hinanden, fordi de så havde gået på den samme folkeskole. Men så prøvede jeg selvfølgelig at være lidt mere åben, men så igen, så føler man så bare socialt akavet. Jeg vidste ikke helt, hvad jeg skulle gøre eller sige, og selv hvis jeg sagde noget, så følte jeg bagefter at, det var helt forkert og nu tænkte de sikkert at, jeg var idiot og alt muligt. Så endte det også med at jeg ligesom blev klassens outsider lidt. Altså jeg kunne sagtens gå hen og sige noget til de andre og spørge de andre om noget, men det er ikke fordi at, jeg ligesom blev inviteret, jo hvis det var hele klassens sammenkomst blev jeg selvfølgelig inviteret med, men ellers, de mindre ting blev jeg ikke inviteret med, og så snakkede jeg heller ikke rigtig med nogen og efter skole, så var det egentlig bare fordi lige hjem bagefter?"*

En forklaring på at S blev en outsider og at han havde svært ved at få venner i gymnasiet, kan jf. Goffmans være, at S har smittet sine klassekammerater med sin akavethed, når han har forsøgt at interagere med dem. Som jeg tidligere har beskrevet, er det ubehageligt at føle sig akavet og man får automatisk lyst til at undgå de personer, som vækker de følelser hos én. Så akavetheden, som S føler, kan være en medskyldig faktor i, at han føler sig ensom fordi han

muligvis, ubevidst, skubber andre mennesker væk. MK oplever også at interaktioner med andre, kan være en udfordring. Han siger:

*”MK:.... jeg føler ikke.... inden for de sidste par år, har jeg ikke fundet mennesker særlig interessante, altså det.... det er sådan lidt ligeglad*

*I: Er det så fordi du er ligeglad eller er det de mennesker du møder, hvor du tænker at, de her mennesker har jeg ikke noget til fælles med?*

*MK: Jamen det er jo nok det jeg tænker.... jeg tror jeg tænker det for hurtigt og så lukker jeg vist af for mig selv måske... så dem der ved jeg ikke hvad jeg skal snakke med om.... Jeg synes Smilet f.eks. det er.... det er et super koncept som Patrick har fået op at stå, det synes jeg er superfedt, at han har ofret så meget for det... men jeg .... det første arrangement jeg var til, var i en klub nede i Greve, jeg tror den lukkede ret hurtigt igen... ehm, men jeg var der én gang og man kunne godt mærke det der med at dem der havde været til nogle arrangementer før, de ligesom... de satte sig sammen og så blev alle andre bare udelukket, og jeg tænkte... det er ligesom ikke det det handlede om... så jeg tror jeg var der en time eller sådan noget.... så dem jeg sad sammen med, de var da søde nok mennesker, men..... to af dem var meget ældre end jeg var, de var op i 60'erne og så sad der en gut hvor jeg bare tænkte, du er jo hul i hovedet.. så efter en time så gik jeg, det gider jeg ikke det her... jeg tror også at det er det der har holdt mig fra at ligesom tage ud til andre arrangementer fordi jeg tænkte at det gider jeg ikke igen, spille min tid på det, jeg synes ikke jeg har nok fri tid til at bruge tiden på det”*

MK ved ikke hvordan han skal interagere med andre og muligvis har han, som Svendsen forklarer i sin teori, en forventning om en form for kontakt eller nærhed, som ikke bliver indfriet. At MK lukker hurtigt af og vælger at gå tidligt hjem fra arrangementet i Greve, kan forstås som en forsvarsmekanisme (Freud 1984) for at beskytte sig selv mod flere nederlag, i forsøget på at få nye venner. Det kan også forstås som forsvarsmekanismer, både det at han nedgør nogle af de andre deltagere, ved at sige, at de enten er for gamle eller når han tænker

at 'de er hul i hovedet' eller når han giver de andre deltagere, som havde sat sig sammen, skylden for at, der ikke sker den interaktion, han ønsker, fordi han synes, at de lukker andre ude. Det kan tyde på, jf. Svendsen teori, at MK muligvis er medskaber af sin egen ensomhed, da han ikke formår at bryde den distance, han oplever at der er, til de andre, til arrangementet. Spørger man Cacioppo vil han mene, at MK ikke selv gør en indsats for at skabe kontakt med andre, fordi han muligvis i stedet, ubevidst, er optaget af at opretholde sit selvbillede og ikke viser hvem han er over for andre og dermed ikke formår at få kontakt med andre. Når MK føler sig uden for, kan der opstå en følelse af at være defekt, hvilket kan være skamfuldt, jf. Scheff' teori om social konformitet. Muligvis tror han, at de andre synes det samme om ham og skammen kan derfor være en hindring for MK at turde inkludere sig på at interagere med andre. MK' passive adfærd kan altså være med til at fastholde ham sin ensomhed.

Informanterne oplever, hver især, at der er forskellige årsager til at det er svært at interagere med andre. Én af de pga. udelukkelse af fællesskabet gennem hele folkeskoletiden og hun har derfor ikke haft nogen jævnaldrende at interagere med i mange år. Hun ser derfor at hun ikke har haft så lang tid til at øve sig i at være social, som hendes jævnaldrende har, hvilket hun oplever som værende en hæmsko i interaktionen med andre. S oplever, at han mistede evnen til at indgå i sociale interaktioner, da han ikke ville tale med sine nye klassekammerater, i forbindelse med et skoleskift, da han gik i 3. klasse. Det ville han ikke fordi han var vred på sin mor over, at hun tvang ham til at skifte skole, da de flyttede til en anden by, og han ville derfor straffe sin mor, ved ikke at lade sig integrere i den nye klasse. Det har han sidenhen fortrudt, for da han ville lære sine klassekammeraterne at kende, 3 år efter, var det for sent, og han forblev en outsider i folkeskolen. Man kan derfor argumentere for, at S selv er medansvarlig for, at han er blevet ensom, hvilket han også selv mener. En af de andre har dannet sig følgende narrativ om, hvordan han ser sig selv, i forbindelse med at danne relationer til andre:

*"J....Det er en sindtsyg svær proces og der er rigtig rigtig mange led af ting som man ikke engang kan definere, som jeg synes man skal igennem, før man når dertil. Og i og med at jeg er et lidt sky menneske, qua min sociale angst og mine begrænsninger fra tid til anden, så har jeg også bildt mig selv ind, og det tror jeg*

*også i en vis udstrækning er rigtigt, jeg har heller ikke kunnet udvikle de her relationer, fordi jeg kan ikke overskue at være så social som det kræver, at danne så nære relationer”.*

Hans narrativ om sig selv, at han er begrænset i at, kunne danne relationer, har han formentlig dannet i Cooleys spejl-selv, på baggrund af et billede af, hvordan han opfatter, at andre unge er i stand til at danne relationer til andre. Der kan være tale om en social misforståelse her, jf. teorien om sociale misforståelser, fordi han ikke ved hvordan andre danner relationer til andre. Hans forestillinger om sig selv, bliver derfor en selvopfyldende profeti for J, fordi han ikke tror, at han kan danne relationer til andre. Han accepterer umiddelbart den forståelse han har af andre og sig selv, hvilket kan henstille ham i en modløs passivitet. Der er selvfølgelig også en sandsynlig for, at hans opfattelse er sandt, men det kan vi ikke vide, da vi ikke kender til hvordan de andre, som J omtaler, formår at danne relationer.

#### *4.5.1. Opsamling*

Som belyst ovenfor, er informanterne udfordrede i at interagere med andre. Nogle kan ikke forklare hvad der sker, andet end at det føles akavet eller mærkeligt. Andre oplever det som om, at de ikke har de fornødne sociale kompetencer til at indgå i interaktioner med andre, og til at danne relationer til andre. De ensomme unge giver ofte sig selv skylden for, at de oplever udfordringer med at indgå i sociale interaktioner og at det er svært for dem at få venner og at danne nære relationer til andre. Det bliver betragtet som nederlag for dem, hvilket de muligvis skammer dig over, og nogle af dem oplever muligvis sig selv som en fiasko. De unge deler oftest ikke deres tanker og følelser med andre, og de oplever næsten alle, at, de er den eneste, som har det svært og føler sig ensomme, hvilket næste afsnit vil omhandle.

#### **4.6. ”Jeg er den eneste som har det sådan her”**

Det er en generel ting for informanterne, at de kun taler med få eller ingen om, hvordan de har det. En af dem siger om det, med at dele sine følelser med andre:

*”I: Går du rundt med svære følelser, som du ikke deler med andre?”*

*M: Altså jeg har meget svært ved at dele nogle af mine depressive tanker, fordi jeg kæmper med depression, men jeg er også en meget optimistisk og meget udadtil er jeg en rigtig glad person, jeg er også glad og når jeg smiler eller når jeg... så er det ikke fordi har en eller anden facade på, fordi jeg føler glæde, det er jo ikke sådan at jeg bare render rundt og er trist hele tiden, det er der nogen der tror, at når man siger, at man kæmper med depression, så er man bare trist hele tiden, men det er jo ikke rigtigt. Nu kom jeg af sporet... men altså så når man har de svære dage og det med at være meget langt nede, så kan jeg godt have rigtig svært ved at spørge om hjælp. Altså fordi jeg har altid været personen der hjælper og den der snakket med folk der har haft det svært, og det er så svært for mig at tage imod hjælp selv, og sige at nu har jeg brug for hjælp og at snakke med nogen. Nu tog det mig 10 år før jeg fik psykologhjælp, så jeg kan virkelig bare ikke finde ud af at spørge om hjælp, når jeg har brug for det. og jeg kan ikke finde ud af at, sige, at nu har jeg brug for at snakke. Så størstedelen af mine meget depressive tanker, de ting der ligger inde bag, det er kun min psykolog der får det at vide, fordi det kan jeg ikke snakke om med... det kan jeg ikke finde ud af."*

M fortæller at, hun både kæmper med depressive tanker, men at hun også er optimistisk og glad udadtil. Det lader til at være vigtigt for hende, at efterlade et billede af, at hun ikke udelukkende er depressiv. Som jeg har belyst tidligere i specialet, så siger Cacioppo, at mange mennesker har mere travlt med at opretholde sit selvbillede, end at vise hvem de er, over for andre, hvilket kan betyde, at de får sværere ved at forbinde sig med andre mennesker. En forklaring på at M gerne vil give dette billede af sig selv, kan være at hun muligvis frygter at blive socialt isoleret, fordi ingen har lyst til at være sammen med hende, når hun er deprimeret (Lau & Gruen 1992:188). Balvig og Holmberg har en teori om, at mennesker har et instinkt der fortæller dem, hvilken adfærd der kan sætte dem i risiko for at blive socialt isolerede (Balvig & Holmberg 2014:24-25). Det kan være en mulig årsag til, at M afholder sig fra at, spørge andre om hjælp. Cacioppo argumenterer for, at hvis vi fastholder vores selvbillede, kan det resultere i, at vi kan føle os afkoblede fra andre og dermed ensomme. For at danne relationer

til andre, og for at kunne betyde noget for andre, må der være tillid og vi må kunne være åbne og sårbare og vise hvem vi er, over for andre. Vi må kunne dele vores tanker og følelser og ikke holde os selv skjult, hvis vi skal kunne opnå en gensidighed, i respekt og kærlighed (Kant i Svendsen 2017:73-75). Når man så ikke viser hvem man er, over for andre, får man derfor svært ved at indgå i tætte relationer og en konsekvens heraf kan være, at man kan føle sig ensom.

MK fortæller, at han kun kan dele sine oprigtige følelser med sin ven Laust og sin far. Han har tidligere delt sine følelser med sin mor, men det vil han ikke gøre igen, fordi hun blev meget ked af det, hvilket han ikke ønsker at hun bliver igen. Han og jeg taler om det med at vise andre, hvem man er:

*”I: Så når du er på arbejde, så er du en anden Martin?*

*MK: Nej det er jeg sådan set ikke, men jeg åbner ikke bare op... jeg sidder ikke bare og... jo hvis jeg har oplevet noget sjovt eller et eller andet... så skal jeg nok dele det med dem.... man vil jo gerne altså.... hvis man tænker, det er sjovt, det skal de også høre, de skal sku også have et godt grin. Men det er ikke sådan at jeg fortæller dem hvordan jeg har det og sådan noget... det... nu har jeg jo kun været der i et lille års tid, ikke også... så...”*

Af citatet kan det udledes, at MK gerne vil vise sine kolleger, at han er en person som har humor og som deler sjove ting og oplevelser med dem, som kan få dem til at grine. Det er det selvbillede han gerne vil vise dem, og den side af MK som er ensom og som har det svært, er ikke en side han åbner op for på arbejdet. MK siger, i forlængelse af det, at han gerne vil adskille sit privatliv med sit arbejde og at han ikke ønsker at hans kolleger skal ynke ham, hvis de finder ud af, at han føler sig ensom. Det kan der være mange gode grunde til, og en forklaring kan være, at MK muligvis oplever, at der kan være en risiko for at blive set negativ på, hvilket nogle personer vil tage afstand til (Perlman & Pepland 1981 og Lau & Gruen 1992). Han ved dog ikke om det er tilfældet, eller hvad der vil ske, hvis han delte sine tanker og følelser med sine kolleger. Han kan ikke vide, om han muligvis ville opleve at få en tættere forbindelse med nogle af hans kolleger, hvis han tør at vise sit hele jeg. En konsekvens af at de

unge ikke deler deres tanker med andre og er afkoblet fra andre, kan være at de får en oplevelse af at, de er den eneste, som har det, som de har det. At de er den eneste, der føler sig ensom, hvilket også kan forstærke ensomhedsfølelsen. En af de unge siger:

*I: Oplever du, at du er den eneste der har det sådan (føler sig ensom)?*

*J: Ja, jeg oplever det, men jeg ved jo godt at det er løgn. Jeg ved jo godt at.... det er sådan noget som Smilet jo et eksempel på og det er.... og det er statistikken jo også et eksempel på.... Men problemet er at hver eneste af os, jeg tror de snakker noget om 400.000 i Danmark... hver en af os, tror vi er den eneste, og det er meget naturligt. Så der er et misforhold imellem hvad jeg godt ved, men også hvad jeg helt klart opfatter.*

*I: Hvorfor tænker du at det er meget naturligt?*

*J: Fordi hvis man.... hvis man... hvis man ikke følte det man måske, måske ikke godt vidste, så var man det heller ikke.... det er jo det ensomhed er, det er følelsen af, at du er alene. Det er følelsen af, at du er kun dig. Og du har en problematik, som andre mennesker hverken orker eller.... eller... har overskud til, eller vil sætte sig ind i, fordi den er ikke interessant, den er ikke givende, den er tagende, og den er drænende og den... den kræver nogen folk, med nogle ekstraordinære ressourcer til at forstå”.*

J' citat bevidner om, at J godt ved at der kan være tale om en social misforståelse, når han tror, at han er den eneste, der føler sig ensom. Han ved godt, at der er mange andre som også føler sig ensomme, det ved han fra Smilet og fra statistikkerne. Alligevel føler han det og hvorfor han gør det, kan der være mange forklaringer på. En teoretisk forklaring af Kafka, som forklaret i afsnittet 'Ensomhed som begreb', kan være, at vi altid er alene med vores tanker og følelser, fordi ingen kan tænke eller føle dem og derfor er vi altid adskilt fra andre. Hvilket J også siger, når han siger at 'det er følelsen af, at du er kun dig'. J mener heller ikke at ensomhed er noget som andre mennesker orker at tale om, fordi det er et drænende emne, et emne som er uinteressant, og derfor vil han heller ikke tale med andre om det. En ubevidst forklaring på det kan være, at han ligesom M, ikke har lyst til at blive socialt isoleret, hvis han taler om et tabubelagt emne, som ensomhed kan forbindes med at være (Lau & Gruen 1992

og Svendsen 2017:125). Når man ikke taler med andre om, hvordan man har det, kan man føle sig alene med sine tanker, og dermed afkoblet fra andre, hvilket kan udløse en følelse af ensomhed, siger Svendsen. Årsagerne til at man går med sine tanker alene, kan være mange. Både det at man ikke har nogen at dele dem med, men det kan også være at man gerne vil opretholde sit eget selvbillede. Hvis det er det sidste, kan man have svært ved at forbinde sig med andre. En anden årsag er, at ensomhed er forbundet med tabu, stigma og skam, fordi det kan indikere, at man som menneske er mislykket og ikke er i stand til at kunne danne relationer, og derfor er en person, med lav værdi for andre (Svendsen 2017:127 og Pearlman & Peplau 1981:50 og Lau & Gruen 1992:182).

#### **4.6.1. Opsamling**

Selv om at de unge, jeg har interviewet, har erkendt at, de føler sig ensomme og har valgt at tale med mig om det, så er det stadig et følsomt emne for dem, som er forbundet med flere forskellige smertelige følelser, hvilket de unge også har udtalt i mange af de ovenstående citater. Det er for de fleste af dem, ikke noget de taler åbent om med særlig mange. Nogle af de unge har dog trodset tabuet, stigmaet og skamfølelsen og har valgt at være åbne omkring deres ensomhed. Det leder mig videre til næste afsnit.

#### **4.7. "Jeg føler mig ensom men jeg står ved det"**

Nogle af informanterne, har valgt at stå frem for andre, og tale om deres ensomhed, på trods af tabuet. En af dem er M. Hun fortæller om, hvorvidt det har gjort en forskel for hende at blive åben omkring sin ensomhed:

*"M: Det har gjort en rigtig stor forskel, fordi man har noget stolthed også. Det er rigtig vigtigt for mig, fordi jeg føler mig enormt stolt når jeg går ud og snakker om det, og når jeg føler at jeg er en aktiv del af kampen, ved at informere og ved at være åben og sige "det er det her jeg har været igennem, har du været noget igennem noget lignende, måske har du følt ensomhed, du er ikke alene". Så det er bare en kæmpe stolthed og det er også sådan noget, hvor jeg føler, jeg har håb for at jeg hjælpe andre komme ud af det på samme tid. Og det er jo noget*



*som er rigtig vigtigt for mig, så kan jeg både hjælpe andre og mig selv på samme tid? Og ikke kun andre, som jeg gjorde tidligere hen”.*

M ser sin ensomhed som en mulighed, for at kunne gøre en forskel for andre, i kampen mod at aftabuisere ensomhed. Jeg udleder, af hendes stolthed over at hun har valgt at stå frem og tale om ensomheden, at hun har valgt at trodse og erkende en mulig skam over at føle sig ensom. Og dermed at løbe den risiko der, for hende, kan være ved at blive stigmatiseret og isoleret. M har fortalt, at hun går i behandling hos en psykolog omkring sine psykiske problemer. Det tog hende 10 år at få mod til at få hjælp til sine psykiske problemer, hos en psykolog. Hun har ligeledes fortalt, at det er efter at hun er startet til psykolog at hun har fået mod på at være åben omkring sine svære følelser. Svendsen har den teori, at den eneste effektive intervention mod ensomhed er at gå i terapi, fordi det er det enkelte individs sociale perceptioner, som han anser som årsagen til, at man føler sig ensom (politiken.dk). M er ikke alene om at tale med andre om sin ensomhed. S fortæller om, hvordan han blev åben omkring sin ensomhed:

*”S: For mit vedkommende så har det nok været fordi jeg har snakket en del med familien og med venner, altså skrevet en del med folk, og så også har været til en sådan nogle forskellige psykologsamtaler med en del forskellige folk, så jeg har ligesom vænnet mig til at nu er der en ny person man lige skal fortælle de her ting til. Derfor er det selvfølgelig.... det var svært i starten, men så er det ligesom blevet nemmere og nemmere, egentlig bare at gå direkte til det, kan man sige, i stedet for bare at sige, ja, jo, måske. Så ja, det har nok været det at jeg har haft snakket med en del om det indtil videre”.*

Når S vælger at tale med andre om sin ensomhed, kan det ligeledes tolkes som, at han vælger at trodse den skam, han kan føle ved at være ensom, jf. Scheffs teori om social konformitet. S har, ligesom som M, talt med psykologer om sin ensomhed, men han nævner ikke noget om, om følelsen er blevet anderledes eller mindre af den grund, kun at det er blevet nemmere at tale om, des flere han har talt med. Vi kender derfor ikke til effekten af S' psykologsamtaler i

forhold til at han føler sig ensom. En anden ung fortæller om, hvordan han blev åben omkring sin ensomhed:

*”MK: Jeg fik nok på et tidspunkt.... jeg kunne ikke komme ud af sengen, jeg kunne ikke kigge mig selv i spejlet, [...] men dengang var det storslemmt, hvor jeg bare tænkte, fuck hvor jeg hader dig, når jeg kiggede mig selv i spejlet. Sådan har jeg det stadig i dag, men jeg er et sted hvor at, det bliver jeg bare nødt til at ignorere lige nu”*

At MK har svært ved at se på sig selv i spejlet, uden at han tænker negative tanker om sig selv, kan, jf. Lewis, forstås som, at han har uerkendte skamfølelser omkring den han er. Når han siger, at han hader sig selv, kan det forstås som, at han er faldet i en følelæsspiral, jf. Lewis’ teori, hvor han skammer sig over den skam, han føler omkring sig selv. MK vælger at tale med andre om hvordan han har det, og han vælger derfor at udholde skammen, jf. Scheffs teori om skam, for at søge hjælp hos sin familie og sin ven Laust. MK har dog ikke fået det bedre og han har også forsøgt sig med samtaler hos en psykolog, men han oplever ikke at det har hjulpet ham til at få det bedre.

#### *4.7.1. Opsamling*

Det at søge hjælp hos andre, er noget de alle fem har gjort og på et eller andet tidspunkt i deres liv, har de talt med fagprofessionelle omkring deres psykiske udfordringer. Også J og F taler eller har talt med fagprofessionelle. J går pt. i en angstgruppe med andre ligesindede og har gennem årene været igennem forskellige forløb som skulle være med til at afhjælp hans udfordringer. F har gået til skolepsykolog, været i et forløb hos en psykiater og gået i Headspace og har talt om sin ensomhed. At informanterne har talt med andre om deres udfordringer, før interviewene, kan være en medvirkende faktor til, at de har erkendt deres ensomhed og har turdet stillet op til interviewene. De ønsker og håber ligeledes alle fem, at de med deres interview, vil kunne bidrage til at kunne skabe mere opmærksomhed omkring ensomhed, for på sigt at man kan imødegå ensomhed.

## Kapitel 5. Afslutning

### 5.1. Diskussion

I min analyse belyser jeg hvordan de ensomme unge oplever sig selv og deres ensomhed. De spejler sig i andre unge og på baggrund af det, ser størstedelen sig selv i et negativt lys. De ser sig selv som ikke-værende-gode-nok, når de ser på andre. Det gør de, på trods af, at det de ser, muligvis ikke er reelt. Det lader til, at flere af de ensomme unge skammer sig over at være den de er og skammer sig over, at de føler sig ensomme. Skamfølelsen kan hænge sammen med at der, som jeg tidligere har fremhævet, er et tabu og stigma forbundet med det at være ensom. Skamfølelsen kan være svær at definere og kan skjule sig under andre følelser, hvilket, jf. Lewis, betegnes som uerkendte skamfølelser. Jeg vil her i afsnittet diskutere, hvorvidt uerkendt skam kan være de ensomme unges hæmsko for at komme deres ensomhed til livs.

Det vil jeg gøre på baggrund af en artikel i Social Kritik om; *"Skamfølelse: en barriere i behandlingen af velintegrerede borgers alkoholproblemer"*. Artiklen er skrevet af lektorerne i Sociologi og Socialt Arbejde på Aalborg Universitet, Inger Glavind Bo, Anne Breumlund og Inger Bruun Hansen og omhandler en problematik hos frontpersonalet i social- og sundhedssystemerne. Frontpersonalet har svært ved at identificere og håndtere alkoholproblemer hos velintegrerede borgere og dermed at hjælpe dem til behandling. Artiklen bygger på en mindre kvalitativ undersøgelse, af interview af 8 sundheds- og socialfaglige medarbejdere indenfor social- og sundhedssystemerne, som arbejder med borgere med alkoholproblemer. De borgere der omtales i artiklen, er velintegrerede borgere, som har familier, job, bolig, netværk mm, og er altså ikke borgere med massive alkoholproblemer og som ikke har en normalt fungerende hverdag. Bo, Breumlund og Hansens (herefter B, B & H) hypotese i artiklen er, at *"det handler om skamfølelse hos den velintegrerede borger med alkoholproblemer, og at skammen genspejles hos den professionelle i mødet med borgeren og bliver en barriere for at identificere og afhjælpe alkoholproblemerne"* (Bo m.fl. 2017:51). Da et for stort alkoholforbrug anses som værende en tabuiseret problemstilling, i dagens Danmark (Ibid:51-52), kan det udløse en følelse af skam, hos de borgere som har et alkoholproblem. De har derfor ikke lyst til at indrømme over for andre, og måske heller ikke over for dem selv, at de har et alkoholproblem. De er derfor ikke modtagelige over for at få behandling. Det som B, B & H også pointerer er, at det

professionelle personale er med til at fastholde denne fortællelse omkring alkoholproblemet, på trods af, at de kender til det, eller har en stærk mistanke om det. Forklaringen kan findes i Goffmans teori om Interaction Ritual, at skam smitter. Så fagpersonalet undgår at italesætte alkoholproblemet hos borgeren, for at borgeren ikke føler skammen omkring det, og dermed ikke smitter fagpersonalet med følelsen af skam (Ibid:56-57). B, B & H konkluderer, at skamfølelsen bliver en barriere for at afhjælpe velintegrerede borgers alkoholproblemer, og at det eneste der kan imødekomme det, er en respektfuld og etisk forsvarlig kommunikation, i mødet med mennesket med problemet (Ibid:60).

B, B & H pointerer, at mekanismerne omkring skamfølelsen, også er en hæmsko for at afdække andre problemstillinger, der er i samfundet, som ligeledes er forbundet med et tabu (Ibid:51). Her vil jeg argumentere for, at ensomhed kan sammenstilles med en problemstilling, der er forbundet med et tabu, og derfor kan skamfølelsen omkring ensomhed, også være en barriere for at komme ensomhed til liv. Som fremkommet flere steder i analysen, så fylder skam en stor del hos de unge, skam over hvem de er og deres ensomhed. Informanterne har, i hvert fald over for mig, erkendt at de føler sig ensomme. Få af dem er åbne omkring deres ensomhed over for omverdenen, over for andre, men slet ikke dem alle. Men selv om, at de har erkendt deres ensomhed overfor nogle, så kan der være stor forskel på, hvem de erkender deres ensomhed over for. Er det over for en peergruppe, kan det være ekstra vanskeligt, fordi de risikerer at miste social status og at blive ekskluderet (Madsen 2016:42-43). Det kan derfor være forskelligt, alt efter hvilke sammenhænge og blandt hvilke mennesker, hvor fremtrædende følelsen over ensomheden kan være. I interviewene med de ensomme unge, har vi talt om alle de andre, som føler sig ensomme, som er med i Smilet men som ikke deltager i aktiviteter eller i dialogerne i Facebookgruppen. Vi har talt om, hvorfor informanterne tror, at de er tilbageholdende. De svarer, nærmest enstemmigt, at det er fordi de er usikre og ikke tør at handle og interagere med andre, hvilket der kan være mange årsager til. Der er altså muligvis en gruppe af ensomme, som er tilbageholdende og ikke interagerer med andre. En årsag kan måske findes i, at de skammer sig over deres ensomhed, og af frygt for yderligere isolation ved at stå frem og række ud, eller at skulle stå ved og erkende skammen, gemmer de sig og isolerer sig selv. De bliver derfor fastlåst i deres situation og der rejser sig et spørgsmål

om, hvad man da kan gøre for at imødegå ensomhed. Som tidligere nævnt, påpeger Svendsen, at man må erkende, at man er den eneste som kan gøre noget ved sin situation og evt. søge hjælp gennem terapi. Som nævnt i mit teoriafsnit, har Lewis, i sine analyser af kommunikationen fra psykolog/klient samtaler, opdaget at der var mange skamfølelser hos klienterne, som kom til udtryk på forskellig vis og i forskellige følelser. Skamfølelserne var ofte centrale i klienternes udfordringer, men de blev ikke italesat og adresseret af hverken klient eller psykolog. Så hvordan kan man erkende skam, og arbejde med den, hvis man ikke ved, at det er det, som kan være problemet? Eller hvis den ikke bliver italesat hos psykologen eller terapeuten fordi fagpersonen muligvis ikke har lyst til at mærke skamfølelsen hos sig selv, fordi skam smitter?

Hvordan kan man så imødegå ensomhed, som jeg stiller spørgsmålstejn ved ovenfor? På baggrund af mine fund i specialet, er det mit bud at de indsatsområder, der arbejder med at komme ensomhed til livs, må have et større fokus på hele individet. Det er altså vigtigt også at se ud over, at det ensomme individ ikke kun er et individ, som kun har et lille eller intet netværk, men at der også er mennesker som har et stort netværk og alligevel føler sig ensomme. Jeg vil derfor argumentere for, at fokus også må være på det interpersonelle. Der må stilles spørgsmål såsom; hvad er individets indre oplevelser af deres ensomhed, og oplevelsen af hvorfor de er ensomme, og dermed de bagvedliggende årsager, og så adressere dem. Jeg vil nedenfor, ud fra mit kendskab til tiltag på det sociale felt, give mit bud på mulige initiativer, som kan være med til at imødegå ensomhed og hvordan:

- Der bør iværksættes landsdækkende kampagner om ensomhed, på samme måde som der har været kampagner om mobning ([maryfonden.dk](http://maryfonden.dk)). Folkebevægelsen mod ensomhed er allerede en kampagne med fokus på at bekæmpe ensomhed, ved at fremme fællesskaber. Men som min undersøgelse viser, så er det ikke nok at fokus kun er på at skabe fællesskaber, da ikke alle ved hvordan de skal indgå i et fællesskab. Kampagnerne bør derfor have fokus på ensomhed som tabu, følelser af skam omkring det, at føle sig ensom og at alle kan føle sig ensomme også selv om at man har et stort netværk.

- Kampagnens formål skal være med til at informere om ensomhed for at nedbryde tabu og stigma. Følelsen af skam skal aftabuiseres og normaliseres, således at mennesker som har brug for hjælp, kan "lokkes ud af busken".
- Individuelle afklarende psykologsamtaler for de med svære psykiske udfordringer
  - Individuelle psykologsamtaler kan afklare bagvedliggende faktorer for ensomheds-følelsen og udfordringer som kan hænge sammen med følelsen.
  - For nogle mennesker er det for grænseoverskridende at tale med andre, som ikke er fagprofessionelle, fordi det kan være for smerteligt og skamfuldt. De mennesker vil have gavn af et længerevarende individuelt forløb, hvor andre har gavn af at tale med ligesindede i grupper.
- Gruppeterapi/gruppesamtaler
  - I gruppeterapien spejler man sig i andre, og når man opdager, at man ikke er alene om at have udfordringer og at skamme sig over dem, kan det gavne éns egen proces i at få behandlet sine udfordringer.
- Sociale færdigheder/kompetencer
  - Nogle mennesker ved ikke hvordan de skal kommunikere med andre og de kan have gavn af at lære sociale færdigheder og at øve sig i den virkelige verden, samtidig med at de får sparring i en tryk relation hos en fagperson el.lign.
- At italesætte skam og tabu om ensomhed
  - Det mener jeg, er en af de vigtigste led i processen om at imødegå ensomhed, da skamfølelser kan være en hæmsko for at man tør søge hjælp.

(Hutchinson & Oltedal 2006)

Ud over ovenstående tiltag, så er der Smilet på Facebook. Alle informanterne er taknemmelige for Smilet fordi de møder ligesindede ensomme. Det kræver dog, at man selv kan tage et initiativ for at være med, og derfor er Smilet ikke for alle, og særligt svært for de som har svært ved at interagere med andre.

## 5.2. Konklusion

Jeg vil nu samle op og besvare min problemformulering: *Hvordan kan ensomme unges perspektiver på sig selv og deres ensomhed bidrage med en forståelse af begrebet ensomhed?*

Informanterne her i specialet, oplever deres ensomhed forskelligt. Der er dog nogle fælles træk, hvor tre af de unge føler sig følelsesmæssigt ensomme, både når de er alene og når de er sammen med andre. Fælles for dem alle fem er, at de savner at have flere relationer end dem de har. De unge kan derfor føle sig ensomme både når de er sammen med andre, når de er alene og fordi de ikke har et tilstrækkeligt netværk. De ensomme unge her i specialet, spejler sig i andre unge i større eller mindre grad, og i denne spejling danner de et billede af sig selv. Det spejl de kigger i, finder de i de forskellige kontekster de bevæger sig i, og særligt på de sociale medier, som er en stor del af deres hverdag. På de sociale medier ser de ensomme unge, at andre unge ser ud til udelukkende at have et positivt, spændende og indholdsrigt liv. Et liv som indeholder skønhed, popularitet, spændende aktiviteter og masser af venner. I det spejl og i de forestillinger de har dannet sig, om andre unge, ser de fleste af informanterne sig selv, som ikke-værende-gode-nok og de har flere negative tanker om sig selv. De er ikke gode nok, fordi de ikke kan være som de unge, de oplever på de sociale medier. De ser derfor op til et ideal, som ofte er forvrænget i forhold til virkeligheden og der kan derfor være tale om sociale misforståelser. De ensomme unge danner nogle narrativer om sig selv, som får indflydelse på, hvordan de positionerer sig i forhold til andre unge. I den positionering sætter de sig selv uden for fællesskabet, fordi de ikke tror, at de kan leve op til det billede de har skabt af hvordan normen er, for at man er god nok. De accepterer de opfattelser de har, i stedet for at gøre noget for at ændre på dem, hvilket ofte henstiller dem i en passiv modløshed, hvor de skjuler deres opfattelser over for andre. Dette kan ligeledes være en medvirkende årsag til, at de føler sig ensomme, fordi de så ikke kan se sig selv som en del af fællesskabet. Det kan opleves skamfuldt, for flere af de unge, at føle sig udenfor fællesskabet, fordi det da kan være forbundet med, at man så er mislykket og defekt. For at undgå den skam, forsøger nogle af dem på at blive en del af fællesskabet, ved at gøre det de andre gør, for at leve op til den norm, de oplever, at der er. Det lykkes dog ikke helt rigtigt for dem og de skammer sig og bebrejder sig selv for det, hvilket udløser følelæsspiraler som de ikke kan komme ud af, før de har erkendt skammen. Nogle af informanterne ønsker dog ikke at leve op til de forestillede normer, hvilket de er stolte over. De vil gerne være og stå ved sig selv, selv om at det betyder, at de kommer til at føle sig ensomme.

Der kan muligvis være en sammenhæng mellem, at de som føler sig ensomme, ofte har et lavere selvværd. Flere af de ensomme unge dømmes sig selv og har negative tanker og følelser omkring det at være dem. Flere af deres følelser omkring sig selv, kan identificeres som uerkendt skam. Når de føler skam, medfører det for flere af dem, at de ofte føler sig akavede når de interagerer med andre. Akavetheden kan resultere i, at informanterne enten trækker sig fra andre, fordi det er for ubehageligt for dem, eller at andre trækker sig fra dem. At andre trækker sig kan hænge sammen med at ensomhed smitter og da det er en ubehagelig følelse, vil man helst undgå den, som påfører én følelsen. Uerkendt skam og akavethed kan altså blive en medvirkende faktor til, at de unge oplever, at de har svært ved at interagere med andre og dermed at skabe relationer. Det kan ligeledes være en medvirkende årsag til, at de stort set alle sammen, har intet eller et begrænset netværk og at de derfor føler sig ensomme.

En anden mulig årsag til at de unge føler sig ensomme er, at når de er sammen med andre, er de ofte også meget selvbevidste og opmærksomme i deres tanker på, hvordan de oplever sig selv, og hvordan andre oplever dem. I de tanker kan der opstå en kløft mellem den ensomme og de andre, hvilket kan skabe en fremmedhed mellem dem, som kan udløse en følelse af ensomhed. En anden mekanisme, som kan være en medvirkende årsag til at de unge oplever en fremmedhed, over for andre, er at de unge muligvis vil beskytte deres eget selvbillede, når de interagerer med andre. De får derfor ikke vist andre, hvem de er og det bliver derfor svært for dem, at knytte nære relationer til andre. En anden årsag til at det kan være svært at knytte tætte relationer til andre er, hvis de unge har manglende tillid til andre, hvilket kan have rod i forskellige årsager. I manglen på de nære relationer, kan de unge også føle sig ensomme. En plausibel forklaring kan være, at ensomhed er forbundet med tabu og stigma og for at undgå at blive stigmatiseret, fortæller man ikke til andre at man har det svært og føler sig ensom.

Uerkendt skam over den man er og sin ensomhed, kan være årsag til at ensomheden kan være svær at komme til livs. Hvis skamfølelsen ikke bliver erkendt, kan den udløse en følelæsspiral, hvor man skammer sig over skammen og det er stort set umuligt at undslippe spiralen, før man har erkendt skamfølelsen. Skammen kan altså fastholde én i at føle sig ensom.



Så for at summere op og besvare min problemformulering med få ord, så kan de ensomme unges narrativer om dem selv og følelsen af at skamme sig over dem de er, have en medvirkende faktor på, at de føler sig ensomme. Ensomhed kan derfor forstås som værende en følelse, der opstår i det enkelte individ på grund af det enkelte individs negative narrativer om sig selv, dannet på baggrund af, hvordan de opfatter andre unge. Såfremt den ensomme vil komme ensomheden til livs, må han/hun erkende at der muligvis kan være nogle skamfulde følelser, som står i vejen for det.

### **5.3. Perspektivering**

Min første interesse på ensomhedsområdet var, at jeg ville undersøge hvorvidt der kan være en sammenhæng mellem ensomhed og en manglende eller utilstrækkelig tilknytning til forældrene eller omsorgspersonerne i spædbarnsårene. Spædbørnsudvikling ikke er noget nyt (jf. Sigmund Freud, Erik H. Eriksson, John Bowlby, Mary Ainsworth, Mahler m.fl.) men ifølge psykolog og terapeut Margaretha Berg Brodén, er der stadig kun en begyndende interesse for den tidlige indsats over for spædbørn, i Danmark (Brodén 1991:9). I en undersøgelse foretaget af Statens Institut for Folkesundhed er der fokus på, at relationen mellem børn og forældre har en betydning for hvordan barnet trives og udvikler sig og *"et problematisk forældre-barn samspil kan påvirke barnets udvikling og give barnet kognitive og følelsesmæssige problemer samt adfærds- og relationsproblemer"* (Johansen, A. m.fl. 2018:6). Rapporten påpeger også at adfærds- og relationsproblemer medfører nedsat trivsel og øget ensomhed hos børn (Johansen, A. m.fl. 2018:16) og ligeledes at mange børn har følt ensomhed siden de var helt små, grundet forældres manglende evne til at forstå barnet og at skabe en tæt tilknytning. Hvilket igen hindrer barnet i at danne tætte relationer til andre (Due m.fl. 2014 og Rasmussen m.fl. 2015 i Johansen, A. m.fl. 2018:13).

I min litteratursøgning på ensomhedsfeltet er jeg næsten ikke stødt på litteratur med fokus på dette perspektiv. Lasgaard benævner det kort (Lasgaard 2010:24-26) og Weiss kalder det for en følelsesmæssig ensomhed. Han forklarer, at ensomhed kan opstå som en konsekvens af manglende følelsesmæssige bånd til forældre i barndommen, fordi man da kan have svært

ved at danne nære relationer til andre mennesker og da kan man føle sig afkoblet i forhold til andre mennesker (Bowlby i Weiss 1973, s. 38-39). Tilknytning kan komme til udtryk på forskellige måder og Ainsworth sonder mellem tryk, utryk og ambivalent tilknytning (Brodén 1991:67).

Jeg opgav ret hurtigt at give mig i kast med dette perspektiv, fordi det vil være et mere omfattende og ressourcekrævende projekt at kortlægge, og som ikke ville kunne være muligt på de fire måneder som specialeprocessen varer. Det ville også kræve assistance fra fagprofessionelle såsom en psykolog eller psykologjournaler som kunne klarlægge ensommes tilknytninger til deres forældre. Jeg vil derfor lade det være op til andre at undersøge dette perspektiv nærmere, men ikke desto mindre fremhæve, at der kan være en sammenhæng mellem ensomhed og tilknytningsforstyrrelser til forældre eller omsorgspersoner i spædbarnsårene.

## Litteraturliste

- Balvig, F. & L. Holmberg (2014) *Flamingoeffekten – sociale overdrivelser og social pejling*, 1. udg., 1. oplag. Jurist- og økonomiforbundets Forlag
- Bo, I. G. & M. H. Jacobsen (2017) *Følelsernes sociologi*, 1. udg. 1. opl. Hans Reitzels Forlag
- Brinkmann, S. & L. Tanggaard (2015) *Kvalitative metoder*, 2. udg., 2. oplag. Hans Reitzels Forlag
- Brodén, M. B. (1991) *Mor og barn i ingenmandsland*, 1. udg. 8. opl. Hans Reitzels forlag.
- Cacioppo, J. T. & W. Patrick (2009) *Loneliness*, Norton & Company, Inc.
- Cooley, C. H. (1902) *Human Nature & the Social Order*, 2. udg. Schocken Books, Inc.
- Freud, A. (1984) *Jeg'et og forsvarsmekanismerne*, 4. udg. 1. opl. Hans Reitzels Forlag
- Goffman, E. (1967) *Interaction Ritual*, 4. oplag. Transactions Publishers
- Goffman, E. (2004) *Social samhandling og mikrosociologi*, Hans Reitzels Forlag
- Hutchinson, G. S. & S. Oltedal (2006) *Modeller i socialt arbejde*, 2. udg. Hans Reitzels Forlag
- Illeris, K. m.fl. (2009) *Ungdomsliv*, 1. udg., 2. oplag. Forlaget Samfundslitteratur
- Jacobsen, M. H. & K. Pringle (2008) *At forstå det sociale*, 1. udg., 1. oplag. Akademisk Forlag
- Jacobsen, M. H. & S. Q. Jensen (2012) *Kvalitative udfordringer*, 1. udg., 1. oplag. Hans Reitzels Forlag
- Jenkins, R. (2014) *Social identity*, 4. udg. Routledge
- Juul, S. & K. B. Pedersen (2012) *Samfundsvidenskabernes videnskabsteori – En indføring*, 1. udg., 2. opl. Hans Reitzels Forlag
- Jørgensen, C. R. (2008) *Identitet*, 2. udg., 1. opl. Hans Reitzels Forlag
- Kristiansen, S. & H. K. Krogstrup (1999): *Deltagende observation*, 1. udg. 6. opl. Hans Reitzels Forlag
- Kvale, S. & S. Brinkmann (2015) *Interview*, 3. udg., 1. opl. Hans Reitzels Forlag
- Lasgaard, M. & N. Kristensen (2009) *Ensom i gymnasieskolen – en landsdækkende undersøgelse af ensomhed hos unge på de almen- og erhvervsgymnasiale uddannelser*, udgivet af Ventilen Danmark

- Lasgaard, M. (2010) *Ensom blandt andre – en psykologisk undersøgelse af ensomhed hos unge i Danmark*, 2. udgave, udgivet af Ventilen Danmark
- Launsø, L. m.fl. (2011) *Forskning om og med mennesker*, 6. udgave. Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck.
- Lewis, H. B. (1971) *Shame and guilt in neurosis*, International Universities Press
- Madsen, K. R. (2016), *Loneliness in Adolescence, Qualitative and Epidemiological Studies of the Role of Ethnicity and Immigration Background*, National Institute of Public Health
- Malterud, K. (2008) *Kvalitative metoder i medisinsk forskning*, 2. udg. 4. opl. Universitetsforlaget
- Nielsen, J. C. m.fl. (2010) *Den svære ungdom – 10 eksperter om unge trivsel og mistrivsel*, 1. udg., 1. opl, Hans Reitzels Forlag
- Pedersen, K. L. (2014) *Ensom men ikke alene – en antologi om unge og ensomhed*, udgivet af Ventilen Danmark
- Peplau, L. A. & D. Perlman (1982) *Loneliness*, John Wiley & Sons, Inc
- Scheff, T. J. (1997) *Emotions, the social bonds and human reality*, University Press, Cambridge
- Scheff, T. J. (1990) *Microsociology*, The University of Chicago Press
- Spencer, S. J. m.fl. (2003) *Motivated social perception*, Lawrence Erlbaum Associates, Inc
- Attride-Stirling, J. (2001) *Thematic networks: an analytic tool for qualitative research*, Publiceret i *Qualitative research*, SAGE Publications, Vol I (3) s. 385-405.
- Svendsen, L. F. H. (2015) *Ensomhedens filosofi*, Forlaget Klim, Dansk udg. 2017
- Sørensen, L. J. (2013) *Skam – medfødt og tillært*, 1. udg, 1. opl. Hans Reitzels Forlag
- Thagaard, T. (2011) *Systematikk og innlevelse*, 3. udgave, Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS
- Weiss, R. S. (1973) *Loneliness – The experience of emotional and social isolation*. The Massachusetts Institute of Technology
- Wiborg, A. (2007) *Der er bare ikke rigtig nogen – en antologi og unge og ensomhed*, udgivet af Ventilen Danmark

### **Videnskabelige artikler**

Bo, I. G. m.fl. (2017) *Skamfølelse: en barriere i behandlingen af velintegrerede borgeres alkoholproblemer*, Social Kritik, Årg. 29, nr. 150, 2017, s. 50-60

Christensen, J. (2016) *Helbredsmæssige følge- virkninger af ensomhed og implikationer for almen praksis*, Publiceret i BestPractice, nov. 2016

Lau, S. & G. E. Gruen (1992) *The Social Stigma of Loneliness: Effect of Target Person's and Perceiver's Sex*, Udgivet i tidsskriftet Personality and Social Psychology Bulletin, Vol. 18, issue: 2, side 182-189.

Perlman, D. & L. A. Peplau (1981) *Toward a Social Psychology of Loneliness*, In R. Duck & R. Gihour (Eds.), Personal Relationships in Disorder. London: Academic Press

Scheff, T. J. (2003) *Shame in Self and Society*, Publiceret i Symbolic Interaction, Vol. 26, No 2, 2003, sider: 239-262

Scheff, T. J. (1988) *Shame and Conformity: The Deference-Emotion System*. Publiceret i American Sociological Review, s. 395

### **Andre artikler**

Politiken 11. marts 2018, "*Filosof: Ensomhed er dit eget problem, og samfundet kan ikke hjælpe dig*"

Information 16. november 2011, "*Ensomhed har konsekvenser for alle*"

Berlingske 23. november 2015, "*Sociolog: Det perfekte liv er en syg tendens i tiden*"

### **Udgivelser**

Christiansen, J. & M. Lasgaard (2017) *Kortlægning og analyse af danske initiativer til ensomme*, udarbejdet for Mary Fonden, udgivet af DEFACTUM®, Region Midtjylland

Johansen, A. m.fl. (2018) *Forældre-barn relationen Temarapport og årsrapport Skoleåret 2016/17*, Statens Institut for Folkesundhed, udarbejdet for Bestyrelsen for Databasen Børns Sundhed

Lasgaard, M. & K. Friis (2015) *Ensomhed i befolkningen - forekomst og metodiske overvejelser*, Temaanalyse, vol. 3, 2015, CFK · Folkesundhed og Kvalitetsudvikling - et center for forskning og udvikling på social- og sundhedsområdet

Nielsen, J. C. & N. U. Sørensen (2011) *Når det er svært at være ung i DK – viden og råd om unges trivsel og mistrivsel*, udgivet af Center for Ungdomsforskning

## Hjemmesider

Facebook.com  
Tv2.dk  
Maryfonden.dk  
Ventilen.dk  
Uvm.dk  
Ordnet.dk  
Denstoredanske.dk  
Politiken.dk  
Sproget.dk  
Dictionary.com  
Fisken.org  
Rodekors.dk  
Jyllandsposten.dk  
Netwerk.dk  
Berlingske.dk  
Urk.dk  
Modensomhed.dk  
Sagerdersamler.dk  
husrum.dk  
headspace.dk  
information.dk

05.03.18: [http://denstoredanske.dk/Krop, psyke og sundhed/Psykologi/Psykologiske term er/adf%C3%A6rd](http://denstoredanske.dk/Krop,_psyke_og_sundhed/Psykologi/Psykologiske_term_er/adf%C3%A6rd)

08.03.18: <https://www.stil.dk/uvm-dk/statistik/gymnasiale-uddannelser/elever/soegning-til-de-gymnasiale-uddannelser>

30.03.18: <https://politiken.dk/debat/art6373715/Ensomhed-er-dit-eget-problem-og-samfundet-kan-ikke-hj%C3%A6lpe-dig>

09.04.18: <http://sproget.dk/lookup?SearchableText=fortrydelse#thesaurus>

19.04.18: <http://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=ensomhed>

03.05.18: [http://www.maryfonden.dk/files/files/Ensomhed i DK 2017.pdf](http://www.maryfonden.dk/files/files/Ensomhed_i_DK_2017.pdf)

03.05.18: <https://jyllands-posten.dk/international/europa/ECE10212139/storbritannien-faar-sin-foerste-ensomhedsminister/>

18.05.18: <https://www.information.dk/indland/2011/11/ensomhed-konsekvenser>

20.05.18: <https://www.b.dk/nationalt/sociolog-det-perfekte-liv-er-en-syg-tendens-i-tiden>

21.05.18: <https://www.boredpanda.com/truth-behind-instagram-social-media-not-real-life-essena-oneill/>