

# Helt alene

”Ingen bør være alene, med at være alene”  
Caroline, 26 år.

Speciale i Kandidatuddannelsen i Socialt Arbejde  
ved Aalborg Universitet, København

Dato: 15 april 2019

Vejleder: Cecilie K. Moesby-Jensen

Specialet er udarbejdet af:

Camilla Ellegaard Olesen (20161186)

Line Kloster Larsen (20161219)

Antal tegn: 191.580

## Titelblad

Speciale, Modul 4

Kandidatuddannelsen i Socialt arbejde

Aalborg Universitet, København

Titel:

Helt alene – *”Ingen bør være alene, med at være alene”*.

Vejleder: Cecilie K. Moesby-Jensen

Afleveringsdato: 15 april 2019

Udarbejdet af:

Camilla Ellegaard Olesen (20161186)

---

Line Kloster Larsen (20161219)

---



## Abstract

This thesis analyses the experience of loneliness in the context of adolescence, as a growing social problem in Denmark among young women in the age of 16 to 29, and tries to understand why loneliness, is constantly being tabooed and kept secret despite being a growing social problem, that causes great pain in their lives. To answer these questions the thesis research question is;

***How do young women experience and handle loneliness, and how can their stories contribute with knowledge about the social problem?***

The methodological approach is a phenomenological-hermeneutic perspective and we use a qualitative semi-structured interview in our collection of the data. Through the semi-structured interviews, we examine the young women's experiences and handling of loneliness. By unfolding the young women's experiences with loneliness, we get unique insights into, how the young women experience and handle loneliness and how it affects them in their everyday life. To investigate our empiricism, we use Søren Juul's theory about "self-culture", and Anders Petersen's theory about "performance society", because the theories help understand the phenomenon of loneliness in a macro perspective. We use Erving Goffman and his theory of Stigma, when analysing the micro perspective and to understand the young women's experience with stigmatization and handling of loneliness.

Our thesis conclude, that loneliness is much more than the discrepancy between one's desires of relationships and the actual relationships, but that the women's experience of loneliness to a great extent also is about the feeling of inferiority and inadequacy. Furthermore we can conclude that the women experiences loneliness as an individual problem that must be handled individually. The women's desire for keeping loneliness as a secret, to avoid the potential stigma, despite the consequences of dissatisfaction in the young women's lives is a central finding that have to be taken seriously if loneliness should be reduced. Our findings conclude that the women also stigmatizes others, as a way of handling their own loneliness and to distance themselves from the social problem. Based on our analysis and findings we will argue, that social work in this field, should work towards a greater insight into the problem, to break the taboo of loneliness because it extends to prejudice and stigmatization.

<b>Abstract</b> .....	<b>1</b>
<b>1. Indledning</b> .....	<b>4</b>
<b>1.1 Aktualisering og omfang</b> .....	<b>4</b>
1.1.1 Ungdomsensomhed.....	5
1.1.2 Afgrænsning .....	6
<b>1.2 Problemformulering</b> .....	<b>7</b>
1.2.1 Anerkendelse i socialt arbejde .....	7
1.2. Begrebsafklaring af ensomhed .....	8
<b>1.3 Specialets opbygning</b> .....	<b>9</b>
<b>2. Problemfelt</b> .....	<b>10</b>
<b>2.1 Samfundskontekst</b> .....	<b>10</b>
2.1.1 Selvets kultur .....	11
2.1.2 Individualisering .....	12
2.1.3 Behovet for anerkendelse .....	13
2.1.4 Et godt ungdomsliv.....	13
2.1.5 Ungdomsensomhed.....	13
<b>2.2. Ungdomsensomhed som et socialt problem</b> .....	<b>14</b>
2.2.1 Sociale problemer i skandinavisk velfærdsteori .....	15
2.2.2 Sociale problemer som kollektive definitionsprocesser .....	16
<b>3. Litteraturstudie</b> .....	<b>17</b>
3.1 Ensomhed i befolkningen .....	18
3.2 Når det er svært at være ung i DK - Viden og råd om unges trivsel og mistrivsel .....	19
3.3 Unges fællesskaber .....	21
3.4 Ensom men ikke alene - En antologi om unge og ensomhed .....	21
<b>4. Metode</b> .....	<b>22</b>
4.1 Videnskabsteoretiske ståsted .....	22
4.2 Vores forforståelse .....	24
4.3 Induktion som begrundelsesform .....	26
4.4 Forskningsdesign.....	26
4.4.1. Adgang til feltet .....	27
4.4.2. Det kvalitative interview .....	28
4.4.3 Semistruktureret interview .....	30
4.5 Databehandling og analysestrategi.....	31
4.6 Kvalitetssikring og validiteten af specialet .....	33
<b>5. Teori</b> .....	<b>34</b>
<b>5.1 Erving Goffman</b> .....	<b>34</b>
5.1.1 Stigma.....	35
5.1.1.1 Synlighed.....	36
<b>6. Analyse</b> .....	<b>38</b>
<b>6.1 Analysedel 1</b> .....	<b>39</b>
6.1.1 Ensomhed og psykisk sygdom.....	39

6.1.2 Den fysiske oplevelse.....	41
6.1.3 Ensom i selskab med andre .....	42
6.1.4 Den psykiske ensomhed.....	45
6.1.5 Ung og ensomhed i et præstationssamfund .....	49
6.1.6 Selvkritik og ensomhed .....	50
6.1.7 Selvansvarliggørelse.....	52
6.1.8 Opsamling analysedel 1.....	55
<b>6.2 Analysedel 2.....</b>	<b>56</b>
6.2.1 Stigmatiseringen af ensomhed.....	56
6.2.2 Hemmeligholdelse.....	58
6.2.3 De andre ensomme .....	61
6.2.4 Initiativer til unge ensomme.....	63
6.2.5 Sociale relationer.....	64
6.2.6 Selvværd og selvbillede.....	67
6.2.7 Opsamling analysedel 2.....	68
<b>7. Diskussion.....</b>	<b>69</b>
7.1 Det sociale problem.....	69
7.2 Det sociale arbejdes rolle .....	70
7.3 Gyldigheden af vores undersøgelse .....	71
<b>8. Konklusion .....</b>	<b>74</b>
<b>9. Perspektivering .....</b>	<b>76</b>
<b>10. Litteraturliste .....</b>	<b>79</b>
10.1 Bøger .....	79
10.2 Kapitler i bøger.....	80
10.3 Rapporter.....	81
10.4 Internetsider .....	82
10.5 Andet.....	82
10.5.1 Artikler.....	82
10.5.2 Antologi.....	83
10.5.3 Konferencer .....	83
<b>11. Bilag.....</b>	<b>84</b>
11.1 Bilag 1 - Interviewguide.....	84
11.2 Bilag 2 - Facebookopslag .....	86
11.3 Bilag 3 - Skema over informanter.....	87

## 1. Indledning

Dette speciale omhandler ensomhed, som et socialt problem i Danmark, med særlig fokus på ungdomsensomhed. Vi har valgt en fænomenologisk-hermeneutisk tilgang, baseret på ti unge kvinders oplevelse og forståelse af ensomhed. Vores interesse for emnet udspringer fra ønsket om, at forstå, hvordan ensomhed, til trods for at være et stigende socialt problem, til stadighed tabuseres og hemmeligholdes som social smerte. Ensomhed vokser i og af stilhed, og kvindernes førstehåndsperspektiv giver et unikt indblik i den implicite frygt for tabuisering og stigmatisering, som en afgørende faktor til mistrivsel i ungdomslivet. Vi har udvalgt en række teorier om sociale problemer, for at belyse ungdomsensomhed gennem kvindernes beskrivelser af deres interaktion med omgivelserne. Dermed giver vi makroforklaringer på den stigende oplevelse af ensomhed blandt unge, men bidrager samtidig med mikroforklaringer, gennem kvindernes personlige fortællinger om håndtering af ensomhed i ungdomslivet.

Med specialet ønsker vi, at bidrage med viden, der kan understøtte det sociale arbejde og øge de unge kvinders muligheder for, at kunne forfølge deres egen vision om *det gode liv*, via et ungdomsliv i trivsel.

I det følgende kapitel præsenterer vi specialets genstandsfelt og fokus, i forhold til den overordnede problemstilling og emneafgrænsning. Til sidst i kapitlet præsenteres specialets problemformulering og opbygning.

### 1.1 Aktualisering og omfang

Vi kender alle til ensomhed, men på hver vores måde. Det kan være i momentvise perioder med markante forandringer, eller som følge af ufrivillige hændelser i tilværelsen. Den kortvarige ensomhed kan håndteres, men hvis den udvikler sig og opleves hyppigere og mere langvarigt, kan den blive kronisk og alvorlig. Det kan medføre mærkbare konsekvenser for både det enkelte menneske og for samfundet, fordi andre risikofaktorer og sociale problemer kan udvikles (Nielsen 2014;6, Lasgaard & Friis 2015;4).

I et studie fra 2015 fra Center for Folkesundhed og Kvalitetsudvikling i samarbejde med Mary Fonden, anslås 210.000 mennesker i Danmark at være ensomme. Dette svarer til godt 5 procent af befolkningen. Sundhedsstyrelsen udarbejder Den Nationale Sundhedsprofil og den nyeste fra 2017 viser, at godt 6,3 procent af de unge ofte oplever at være uønsket alene (Sundhedsstyrelsen 2018;111). Risikoen for at være ensom er således størst i ungdomsårene, og især unge kvinder oplever et ungdomsliv med ensomhed (Lasgaard & Friis 2015;12).

Kortvarig ensomhed er uundgåelig og et naturligt vilkår som menneske. Det er straks langt mere skadeligt, når ensomheden bliver et kronisk vilkår i en uønsket livssituation (Psykiatrifonden 1). Den langvarige ensomhed påvirker både livskvaliteten, den mentale sundhed og det generelle helbred (Lasgaard & Friis 2015;3-4, Cacioppo & Cacioppo 2014;50). Ensomhed kan blandt andet øge risikoen for forhøjet blodtryk, hjertekarsygdomme, øgede stresshormoner, smerter og søvnforstyrrelser (Ibid.). Af psykiske konsekvenser kan ensomhed blandt andet føre til en øget risiko for depressive symptomer, adfærdsmæssige forstyrrelser, tab af energi, selvværdsproblematikker og selvmordstanker (Cacioppo & Cacioppo 2014;50). I sammenligning med andre årsager til en tidligere død, forøger overdrevet alkoholmisbrug risikoen med 30 procent, overvægt med 20 procent, mens kronisk ensomhed forøger risikoen med 45 procent (Ibid.). Sundhedsstyrelsen vurderer desuden, at ensomhed årligt relaterer sig til cirka 2.200 dødsfald (Sundhedsstyrelsen 2018;107). Det står således klart, at langvarig ensomhed har omfattende konsekvenser med både fysiske og psykiske følger.

### **1.1.1 Ungdomsensomhed**

Den Nationale Sundhedsprofil vurderer, at der i 1987 var 1,7 procent af mænd i alderen 16-24 år, som ofte følte sig uønskede alene, mens der var 2,7 procent af kvinder, som oplevede det samme. I 2013 var tallene steget til cirka 7 procent for mændene og 9 procent for kvinderne (Madsen & Lasgaard 2014;19-20). Forekomsten af ungdomsensomhed har således været stigende, og ifølge flere forskere kan ensomhed i ungdomslivet have fatale følger. I "Ensomhed er ikke harmløs" af de amerikanske ensomhedsforskere John og Stephanie Cacioppo forklares, hvordan ensomheden er skadende for ungdommen og det tidlige voksenliv, hvis ensomhedsfølelsen opleves i de udviklingsmæssige perioder, såsom barndom og ungdom. En tidligere oplevelse med ensomhed bestemmer således antallet af de forhøjede risikofaktorer i voksenlivet (Cacioppo & Cacioppo 2014;50). Foruden Cacioppo-parret, er det også relevant at nævne Mathias Lasgaard som psykolog og forsker i ensomhed blandt danske unge (Nielsen 2014;7). Ifølge Lasgaard kan mennesker i langvarig ensomhed, have vanskeligt ved at indgå i almindelige foreninger og fritidstilbud, da de ofte oplever svær marginalisering, samt skyld og skam over deres situation (Psykiatrifonden 2).

At ensomheden er vidtrækkende og bevirker en lang række risikofaktorer, som kan forårsage yderligere følger, gør ikke kompleksiteten og forståelsen af ensomhed nemmere. De

færreste siger det højt eller taler om den kroniske ensomhed, hvilket gør emnet tabubelagt (Cacioppo & Cacioppo 2014;49-51). Ensomheden kan skjules og benægtes, men ifølge Cacioppo og Cacioppo bør ensomhed opfattes som et biologisk advarselssignal på lige fod med sult og tørst (Ibid.).

### **1.1.2 Afgrænsning**

Vi har valgt at afgrænse vores undersøgelsesfelt til unge og mere specifikt unge kvinder, der føler sig ensomme.

Ifølge Lasgaard kan ensomhed i ungdommen føre til skam og en oplevelse af personligt nederlag, da ungdomsensomhed ofte er forbundet med en oplevelse af, at være mislykket som ung i en social verden (Lasgaard & Friis 2015;12,16). At ensomheden skjules, beskrives i rapporten "Når det er svært at være ung i DK", hvor ungdomspsykolog Ida Koch anvender begrebet "diskrete problembærere" (Nielsen & Sørensen 2011;6). Begrebet refererer til, at flere unge tier om deres mistriksel og ensomhed. De retter årsagen til ensomhed mod sig selv, hvilket ifølge Lasgaard især er fremtrædende hos unge med dårligt selvværd (Lasgaard 2010;38). Som flere undersøgelser understreger, oplever særligt unge kvinder ensomhed, men problematikken mangler indsigt, hvilket der kan være flere årsager til. Undersøgelser fremhæver forskellen mellem mænd og kvinder i den unge aldersgruppe, mens der ikke findes forskel på kønnene i andre aldersgrupper. Unge kvinder oplever væsentlig mere ensomhed i ungdomsårene, end unge mænd gør (Lasgaard & Friis 2015;12, Madsen & Lasgaard 2014;19-20). Det kan være vanskeligt at få øje på, hvem der er ensom, fordi unge i højere grad reagerer mod sig selv (Lasgaard 2010;45). Skylden og skammen fostrer stigmatisering, hvorfor de unge kvinder i højere grad forsøger at skjule deres ensomhed i ungdomslivet fra omverdenen. Ensomhed må derfor siges at vokse i og af stilheden. Men bevirker frygten for stigmatisering, at de unge kvinder undlader at bryde tavsheden, selvom de oplever mistriksel og ensomhed i ungdomslivet?

Vores sigte med specialet er, at udvide kendskabet til det sociale problem, indhente ny viden samt undersøge indholdet i erfaringerne, og dermed bidrage til, at gøre det implicitte i ungdomsensomhed eksplicit. For hvordan griber det sociale arbejde bedst muligt problematikken an, så der kan skabes effektive og forebyggende tiltag til afhjælpning og støtte i et bredere perspektiv og hvad mener de unge kvinder selv? Det er genstandsfeltet for dette speciale.



## 1.2 Problemformulering

For at forfølge genstandsfeltet for specialet, har vi valgt følgende problemformulering:

***Hvordan oplever og håndterer unge kvinder ensomhed, og hvordan kan deres fortælling bidrage med viden om det sociale problem?***

Vores mål med specialet er, at bidrage med relevant viden til forståelsen af ensomhed i ungdomslivet, som den opleves af unge kvinder. Ti unge kvinder har i den forbindelse indvilliget i, at dele deres oplevelser og erfaringer med ensomhed, for at skabe et unikt indblik i den implicite frygt for tabuisering og stigmatisering. Specialet er derfor gennemført, som et kvalitativt interviewstudie med de ti kvinder i alderen 20 til 27 år. Det er således kvindernes refleksioner om ensomhed i ungdomslivet, vi bruger til at besvare vores problemformulering.

### 1.2.1 Anerkendelse i socialt arbejde

Når ensomheden ofte skjules eller nægtes, er det vanskeligt at generere viden og skabe effektive indsatser i socialt arbejde. Socialt arbejde skal således tage højde for den subjektive og tabubelagte ensomhed, men samtidig afhjælpe og forebygge, til gavn for både unge kvinder og samfundet som helhed. I perspektivet på socialt arbejde har vi derfor valgt idealet om anerkendelse og understøttelse af menneskelig opblomstring som udgangspunkt. Sociolog Søren Juul skriver at;

*“Den etiske kerne i socialt arbejde bør efter vores opfattelse være at understøtte den enkelte borgers mulighed for, så vidt muligt, at kunne forfølge sin egen vision om det gode liv. Ved menneskelig opblomstring forstår vi en proces, hvor borgeren ud fra sin egen selvforståelse udvikler en identitet, der bygger på selvtillid, selvagtelse og selvværd” (Høilund & Juul 2005;31).*

Vores tilgang er således defineret ud fra et ønske om, at møde kvinderne med anerkendelse som vigtigste betingelse, for at opnå forståelse og indsigt i ungdomsensomhed.

## 1.2. Begrebsafklaring af ensomhed

Ud fra et fænomenologisk-hermeneutisk blik på ensomhed, har vi valgt ikke at tage udgangspunkt i en fastlagt definition, men i stedet kvindernes forståelse og oplevelse af fænomenet ensomhed. Dog er det relevant at klarlægge, hvordan andre studier definerer ensomheden, for dermed at tydeliggøre kompleksiteten i problemet, samt skabe berettigelse for specialets viden i den eksisterende litteratur om ensomhed.

Den mest klassiske og hyppigt anvendte definition af ensomhed, i både international og dansk litteratur, er ensomhed som; en subjektiv ubehagelig følelse, der opstår som følge af en oplevet diskrepans mellem ønskede sociale relationer og faktiske sociale relationer (Hedelund et al. 2014;10). Madsen & Lasgaard forklarer ensomhed som; *”En affektiv og smertefuld tilstand, der opstår, når den enkelte oplever uoverensstemmelse mellem sine ønsker om egne sociale relationer og faktiske sociale relationer”* (Madsen & Lasgaard 2014;15). Ud fra denne definition bliver ensomhed en subjektiv følelse, der fremkommer ud fra den enkeltes sociale relationer og vurderingen af disse (Ibid.).

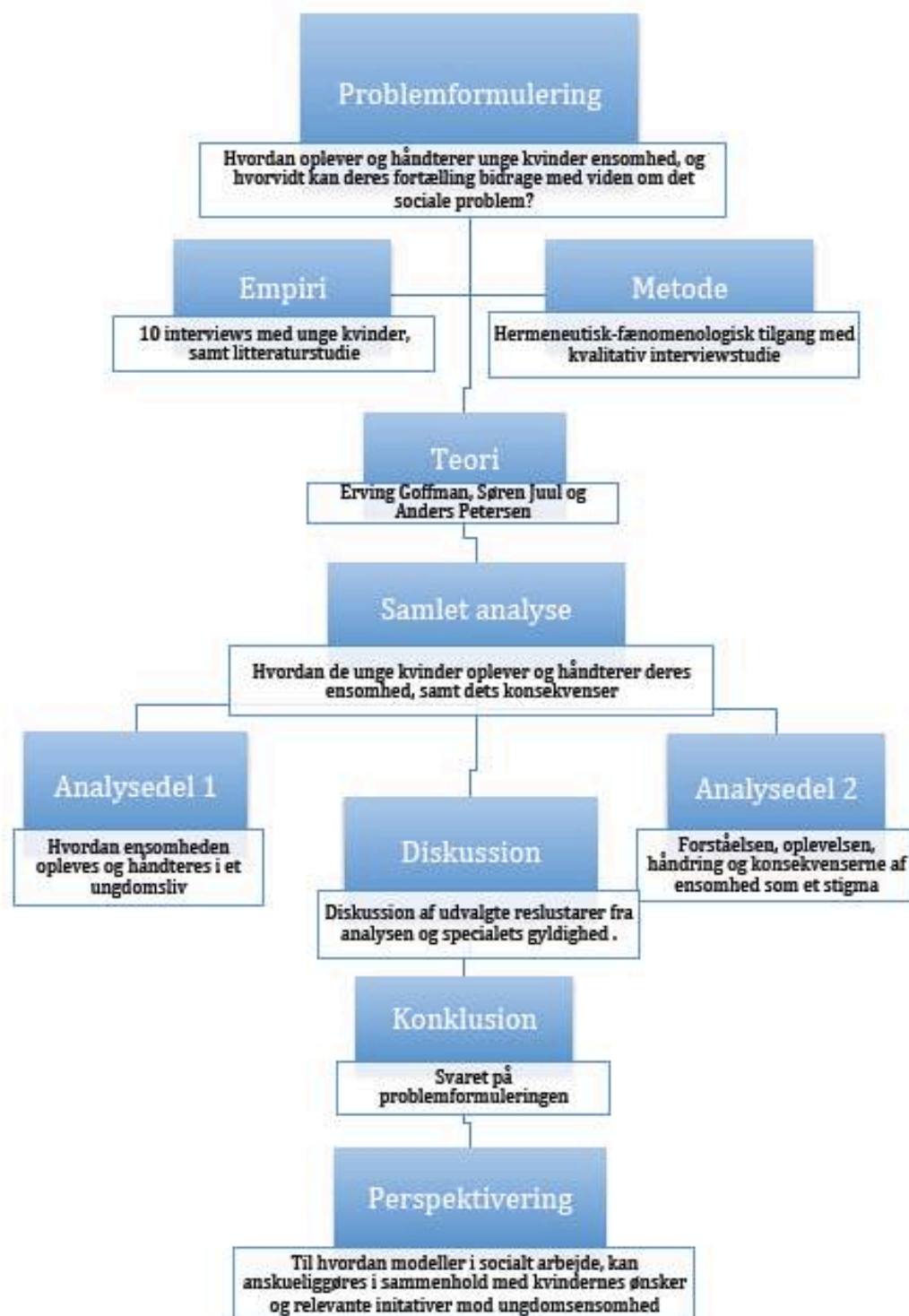
Ifølge de to amerikanske socialpsykologer, Danilien Perlman og Latitia Anne Peplau, kan følelsen af ensomhed relatere sig til egenskaber ved den sociale kontakt. Uoverensstemmelsen mellem ønskede og faktiske sociale relationer, drejer sig både om kvantiteten, altså antallet af relationer i ens liv, samt kvaliteten. Kvalitative relationer forstås som, relationer der er intime, varige, betydningsfulde og tryghedsskabende (Hedelund et al. 2014;10). Undersøgelser viser, at ensomhed primært hænger sammen med kvaliteten af de enkelte relationer frem for kvantiteten (Lasgaard & Friis 2015;4). Der skelnes ligeledes mellem kortvarig og langvarig ensomhed, hvor den forbigående følelse af ensomhed betragtes som en naturlig følelse, der opstår i forbindelse med en særlig begivenhed, hvorimod den langvarige ensomhed forbliver en vedvarende følelse og en tilstand med alvorlige følgevirkninger (Madsen & Lasgaard 2014;14).

Ifølge Lasgaard og Friis er det væsentligt at skelne; *“(...) mellem social isolation (at være alene) som et objektivt forhold og ensomhed som en subjektiv, uønsket følelse, der både kan opstå, når man er alene, og når man er sammen med andre”* (Lasgaard & Friis 2015;4). At være ensom, er derfor ikke ensbetydende med, at den enkelte er fysisk alene eller isoleret, men i

højere grad en vurdering af en subjektiv oplevelse, hvilket gør det relevant, at tilgå fænomenet kvalitativt.

### 1.3 Specialets opbygning

Følgende model giver et overblik over specialet opbygning;



## 2. Problemfelt

I dette kapitel klarlægges den nuværende samfundskontekst for at skabe større indblik i feltet omkring ungdomsensomhed. Vi vil argumentere for, hvordan beskrivelsen af de kritiske strømninger kan forstås, som et medvirkende aspekt til, at flere unge oplever følelsen af ensomhed, for afslutningsvist at argumentere for, hvordan ensomhed i ungdomslivet, kan forstås som et socialt problem og derved har sin berettigelse i feltet omkring socialt arbejde. Det er vanskeligt, at konkludere en direkte årsagssammenhæng mellem samfundsudviklingen og ensomhed, men vi vil argumentere for, at en række af de nævnte strømninger indvirker på, at flere unge oplever ensomhed.

Vi er bevidste om, at den valgte samfundsbeskrivelse foretages ud fra et kritisk synspunkt og at andre samfundsvinkler kunne være inddraget, men finder den kritiske samfundsbeskrivelse mest relevant. Kvindernes fortællinger fremhæver netop en kritisk samfundsvinkel, og i forlængelse af vores videnskabsteoretiske tilgang, bør fænomenet ses ud fra dets kontekst (Juul 2012;108). Afsnittet vil derfor tage udgangspunkt i, at de unge kvinder agerer i et samfund præget af konkurrencestaten og et præstationssamfund, hvor alle borgere kæmper om anerkendelse (Juul 2017, Petersen 2016).

### 2.1 Samfundskontekst

Det danske samfund har været gennem en kraftig udvikling, hvor der både er sket en institutionel politisk udvikling, samt en voksende globalisering med øget international konkurrence. Denne udvikling stiller nye krav til arbejdskraften, hvilket har påvirket betingelserne for identitet og fællesskab (Juul 2017;16).

Udviklingen bliver af flere forskere betegnet som en udvikling fra velfærdsstat til konkurrencestat (Juul 2017, Petersen 2016 & Pedersen 2011). Begrebet konkurrencestat blev første gang præsenteret af politolog Ove Kaj Pedersen i 2011. Pedersen beskriver, hvordan der er sket en afgørende forandring af den politiske kultur, hvor den tidligere dominerende velfærdsliberalisme er blevet overtaget af neoliberalismen (Pedersen 2011).

Konkurrencestaten investerer i borgerne med henblik på at gøre dem aktive, selvforsørgende og selvforvaltende, for at sikre, at de er produktive på arbejdsmarkedet i så lang tid som muligt.

Grundet statens investering i borgerne forventes det, at mennesket på egen hånd håndterer de forskellige sociale risici der givetvis opstår (Juul 2017;169-170).

Dermed er konkurrencestaten forankret i et andet menneskesyn og i andre rationaler end velfærdsstaten. Omsorg for den enkelte er ikke længere i centrum, men er afløst af en nytteetik og teknokratisk styring, der forsøger at få mennesket til agere på hensigtsmæssige måder for konkurrencestaten eller samfundet som helhed (Ibid.). Mennesket opfattes som styret af egen interesse, rationelt og nyttemaksimerende (Ibid.;12). Fornuften og menneskesynet som er forankret i konkurrencestaten og dermed herskende i dag, betegner Søren Juul, i hans bog af samme navn, som selvets kultur.

### **2.1.1 Selvets kultur**

Juul beskriver, at der i selvets kultur ligger en moralsk subjektivism, hvor det ikke rationelt kan afgøres, hvad der er moralsk rigtigt. Ligeledes eksisterer en instrumentel fornuft, hvor midlerne bliver mere interessante end målet (Ibid.;72,197).

I selvets kultur er individualiseringen og konkurrencen blevet yderligere forstærket, hvilket betyder, at kravet om præstation, hurtighed og omstillingsparathed er øget. Det, der betyder noget er at have et vinder-ry eller vinder-image, hvilket for nogle mennesker fremkalder et overvældende psykisk pres. Juul beskriver, hvordan angsten for at miste de andres beundring og dermed bukke under i den menneskelige konkurrencekamp, for mange er blevet et sandt mareridt (Ibid.;41,43).

Sociologen Anders Petersen beskriver en række af de samme forståelser i sin bog ”Præstationssamfundet”, hvor det danske samfund beskrives som en konkurrencestat, der understøtter et præstationssamfund. Individets formål er, at realisere og maksimere sin egennyttelighed for at skabe sin egen version af det gode liv (Petersen 2016;58,75). Eksempelvis beskriver Petersen, at så længe præstationerne er succesrige, er det ligegyldigt på hvilket område de præsteres (Ibid.;67). Han beskriver også, hvordan præstationskravet til individet er øget. Individet skal konstant optimere og maksimere sin præstation, så det hele tiden præsterer noget, der udmærker sig i forhold til andre (Ibid.;68). Samtidig er præstationsindividet underlagt specifikke tvangsformer, der fremgår som formaninger; Vær aktiv, opsøg netværk og maksimer din tid kræver en permanent selvkritik (Ibid.;90). Selvkritikken skal fungere som konstante krav, om at optimere og derved realisere sig selv (Ibid.;93). Petersen betegner præstationskravene som en kronisk belastning for individet. Kravene materialiserer sig, som et voldsomt forventningspres, der forværres af, at det ikke kan knyttes til en bestemt situation

eller sammenhæng (Ibid.;110). På den måde er individet underlagt permanent usikkerhed uden en opstillet målestok for, hvad der er godt nok (Ibid.;80). Det forventes, at individet på egen hånd balancerer både præstationssamfundets indbyggede frihed, krav og sårbarhed.

Dette påvirker også de unge. De kæmper med usikkerhed og tvivl om, hvad de skal vælge, og hvordan de skal navigere mellem samfundsmæssige krav og deres egne ønsker og drømme (Bruselius-Jensen & Sørensen 2017;11). De føler de står alene med ansvaret, for at skabe sig selv og det gode liv, uden vejvisning eller retning. Dette ansvar handler ikke blot om, at vælge den rigtige uddannelse og få et godt job, det handler også om, at udforme sin krop i overensstemmelse med tidens idealer (Nielsen & Sørensen 2011;43).

De unge har således store problemer med, at håndtere et stadig større forventningspres, samt en forestilling om, at alle andre unge klarer valgene uden problemer (Bruselius-Jensen & Sørensen 2017;11). Derudover bliver presset også forstærket ved den skrøbelighed som ungdomslivet rummer, med mange skift og overgange. De unge skal hele tiden indgå i nye sociale sammenhænge, hvilket både giver nye muligheder, men på samme tid skaber sårbarhed og udsathed hos de unge (Nielsen & Sørensen 2011;42-43).

### **2.1.2 Individualisering**

Selvets kultur og præstationssamfundet kendetegnes således ved en selvansvarliggørelse, hvor der sker en individualisering af de samfundsskabte problemer. Individet må skabe sin egen tilværelse, vælge sin omgangskreds og mere eller mindre selv beslutte, hvem de ønsker at være – og ikke at være. Herved må og skal den enkelte også være klar til, at tage konsekvenserne af sine valg (Juul 2017;11).

Men som det fremgår af de unges problemer ved håndteringen af det større forventningspres, er det ikke alle, der kan leve op til det der kræves. Det kan både skyldes mangel på talent, men også fraværet af lige muligheder. Den eksisterende anerkendelsesorden er dermed diskriminerende, da de mest privilegerede har bedre chancer for at begå sig godt i de samfundsmæssige arenaer, end de mindre privilegerede. Sidstnævnte bliver derfor i højere grad taberne i kampen om anerkendelse (Ibid.). Dermed vanskeliggør selvets kultur anerkendelsesbetingelserne for store befolkningsgrupper, hvor især de dårligt stillede oplever, at de løber panden mod muren, føler sig stigmatiserede eller usynliggjorte, og erfarer sig selv som andenrangsborgere (Ibid.;57).

### **2.1.3 Behovet for anerkendelse**

Anerkendelsen er helt central, og fraværet af anerkendelse kan medføre følelsen af mindreværd, og oplevelsen af ikke at kunne deltage i fællesskabet på lige fod med andre (Ibid.;195). Hvis den enkelte ikke oplever værdsættelse af de værdier individet tilskriver sig selv, vil det have svært ved at opretholde et positivt selvforhold. Individet vil i stedet overtage en række af omgivelsernes negative stemplinger i forhold til dets personlighed (Ibid.;46). Som tidligere beskrevet, kan den enkelte ikke udvikle en velfungerende identitet uden en anerkendende anden (Ibid.).

### **2.1.4 Et godt ungdomsliv**

Juul beskriver, hvordan der er behov for et andet menneskesyn og en anden fornuft, end den der præger selvets kultur. En fornuft hvor anerkendelsestanken bliver relevant for nutidig samfundsetik, hvor individet opnår det gode liv i fællesskab med andre, der viser omsorg og tager vare på hinanden, for derved at opnå en vellykket identitet (Ibid.;45). Således er det også en af de afgørende faktorer, for et godt ungdomsliv og de unges trivsel, at den sociale integration på de forskellige arenaer lykkedes. Det er især afgørende for de unge at indgå i sociale fællesskaber med andre unge, hvor de kan spejle sig og opnå anerkendelse (Nielsen & Sørensen 2011;42).

### **2.1.5 Ungdomsensomhed**

Den beskrevne samfundsudvikling viser, hvordan der i dag er kommet nye og øgede krav til individet. Et ungdomsliv i dag er kendetegnet ved et forventningspres, hvor den unge hele tiden skal præstere bedre (Petersen 2016;91). Samfundsdiskursen er primært på de positive aspekter af præstationssamfundet; Individets udvidede muligheder og frihed til at realisere sin egen autonomi og tilegnelsen af modstandsdygtighed i usikkerhedsmomenter, hvorimod, der i mindre grad tages højde for en fejlslagen indfrielse af kravene (Ibid.;103).

De høje forventninger kan, i forbindelse med ensomhed, kobles til de unges forventninger til deres relationer (Madsen & Lasgaard 2014;12). For mange unge er det almindeligt at have en forholdsvis stor vennekreds med en tæt og hyppig kontakt. Dette gør at mange unge har høje forventninger til, hvor mange og hvilken type sociale relationer de skal indgå i. De høje forventninger har stor betydning for oplevelsen af uoverensstemmelse mellem forventninger til ens relationer og ens faktiske relationer, hvilket kan medføre en oplevelse af ensomhed. De

unge med høje eller urealistiske forventninger vil således være i større risiko for at blive ensomme (Ibid.).

Juul argumenterer for, hvordan selvets kultur belaster alle individer, men i særlig grad de i forvejen sårbare og udsatte. Disse personer vil reagere voldsomt på belastningerne og for nogle vil det fremkalde et overvældende psykisk pres (Juul 2017;41,119). De personer, der ikke kan leve op til præstationssamfundet, ender på sidelinjen som utilstrækkelige uproduktive individer. Hans pointe bliver således: *”selvrealisering har forvandlet sig til et tvangsforhold, der trykker individet psykisk ned”* (Ibid.).

Nogle unge vil opleve en sårbarhed og udsathed, da de befinder sig i en livsfase hvor deres identitet udvikles og dannes i relation med andre. De unge er således i en tilstand, hvor deres selvopfattelse løbende bliver udfordret og behovet for socialt samvær øges. Ensomhed som en udsathed vil således have store konsekvenser for den unges selvværd, livslyst og udvikling af sociale kompetencer (Madsen & Lasgaard 2014;12).

Ensomheden er ikke udelukkende et ungdomsproblem, men som det fremgår af ovenstående, giver problematikken særlige konsekvenser for de unge, da ungdomsårene er en livsfase præget af identitetsudvikling, som dannes gennem samvær med andre unge.

## **2.2. Ungdomsensomhed som et socialt problem**

I forlængelse af de kritiske strømninger der eksisterer i samfundet, vil følgende afsnit indkredse, hvordan ensomhed i ungdomslivet kan ses som et socialt problem.

Teorier om sociale problemer er relevante i det sociale arbejde, for at skabe løsninger og indsatser, der forebygger eller mindsker. Teorierne rummer samtidig en indsigt i problemernes betydning for det enkelte menneske, giver forklaring på selve opstanden og den umiddelbare formodning om udvikling (Ejrnæs & Monrad 2013;51). Alt efter hvilken teori der anvendes, kan sociale problemer forklares på forskellige måder, og en række af disse kan deslige kombineres, for at skabe et helhedssyn og bedre problemforståelse. Dette øger forståelsen af mennesket, som oplever det sociale problem og skaber større indsigt i socialt arbejde (Ibid.;52-54).

Ensomhed er en kompleks problemstilling som kræver en bedre og bredere problemforståelse. Udgangspunktet er, at kvindernes oplevelser med ensomhed medvirker til en forklaring på,



hvordan og hvorfor der eksisterer tabuiseringen og stigmatiseringen i forhold til det sociale problem. De kritiske strømninger har således givet makroforklaringer på relevante årsager til den stigende oplevelse af ensomhed, mens mikroforklaringerne bidrager med indsigt i konsekvenserne af ensomhed i et ungdomsliv.

Vi har valgt, at anskue forståelsen af ensomhed i ungdomslivet som et socialt problem gennem to teorier, den skandinaviske velfærdsteori og stempingsteorien fra de kollektive definitionsprocesser.

### **2.2.1 Sociale problemer i skandinavisk velfærdsteori**

Sociologen Erik Allardt opererer med et velfærdsbegreb, der fokuserer på individets behovsopfyldelse som en forudsætning for det gode liv. Begrebet er et eksplicit udtryk for, at det gode liv opnås gennem behov og tilfredsstillelse af materiel velstand (at have), en social velfærd (at elske) og psykisk velfærd (at være) (Ibid.;54-56). Velfærden er efter Allardts mening en objektiv tilstand, som kan anvendes til at måle og opgøre det sociale problem (Ibid.;79). Teorien kan ikke anvendes til at forklare årsagen og udviklingen af ensomhed i ungdomslivet, men afdække eksistensen af ensomhed. Vi definerer derfor ensomheden, som et afsavn af behov og manglende tilfredsstillelse af den sociale velfærd og den psykiske velfærd i ungdomslivet.

Forekomsten af det sociale problem kan ses ved at henvise til studierne fra Center for Folkesundhed og Kvalitetsudvikling, Mary Fonden, samt Sundhedsstyrelsens sundhedsprofil (Lasgaard 2015 & Friis;11 & Sundhedsstyrelsen 2018;111). Risikoen for ensomhed er størst i ungdomsårene, og særligt de unge kvinder oplever et afsavn i behovet og tilfredsstillelsen af social og psykisk velfærd, som ensomheden kan bevirke (Lasgaard & Friis 2015:12). Både det kvalitative og kvantitative aspekt af ensomheden belyses, hvor manglen på nære kontakter eller utilfredsstillende relationer bidrager til forståelsen af ensomhed som et belastende levekår (Ejrnæs & Monrad 2015;56).

Ensomhedsforskerne John og Stephanie Cacioppo bidrager desuden til forklaringen om ensomhed som værende et svært belastende levekår, hvis den forekommer i de udviklingsmæssige perioder, såsom barndom og ungdom (Cacioppo & Cacioppo 2014;50).

Allardts teori bidrager derfor med en problemforståelse, hvor ensomhed i ungdomslivet kan ses som en problematisk tilstand, da centrale individuelle behov ikke opfyldes hos de unge. De ensomme unge har således ikke samme forudsætning for at opnå det gode liv, som andre unge i aldersgruppen. Vi har dog kun grundlag for at sige, at der findes en potentiel forringelse af levekår, hvis ensomheden bliver et kronisk vilkår for den unge (Lasgaard & Friis 2017;3-4, Cacioppo & Cacioppo 2014;50). Problemforståelsen giver derimod ikke grundlag for, at forudsige risikoen for ensomhed eller selve udviklingen. Det er det enkelte menneskes specifikke situation, der har betydning for hvordan udviklingen af ensomhed forløber, og der indgår ofte langt flere forhold end de risikofaktorer, der i forvejen er kendt (Ejrnæs & Guldager 2010;130).

Dette perspektiv leder os til anvendelse af endnu en teori i problemforståelsen, med fokus på sammenhængen mellem de unges fortolkninger og håndteringer.

### **2.2.2 Sociale problemer som kollektive definitionsprocesser**

Vi har med inddragelse af Allardt argumenteret for, at ensomhed i ungdomslivet eksisterer som et socialt problem. Til at anskue den subjektive opfattelse og skabe indsigt i selve håndteringen af ensomhed i ungdomslivet, anvendes teorien om kollektive definitionsprocesser med fokus på stempelingsteorien. Ensomheden er, til trods for at være et stigende socialt problem og en genkendelig tilstand hos de fleste mennesker, til stadighed tabubelagt og skjules som smerte (Madsen & Lasgaard 2014;14,19).

I rapporten "Ensom midt i livet" beskrives ensomheden som en afvigelse; *"Ensomhed er stigmatiseret og forbundet med en række negative sociale kategorier og stereotyper, som ingen ønsker at blive identificeret med"* (Hedelund et al. 2014;27). At være ensom defineres derfor som en uønsket tilstand. Det bliver tydeligt, hvordan ensomme tolkes som afvigere, og ensomheden stemples som en yderst negativ egenskab. Dermed skabes det sociale problem ved, at omgivelserne og majoriteten har en forestilling om, hvordan ensomme identificeres og ofte distancerer sig fra resten af befolkningen.

I rapporten "Kortlægning og analyse af danske initiativer til ensomme" fremgår det desuden, at ensomme kan have svært ved at opsøge relevante initiativer, fordi problematikken er stigmatiserende og det derfor bliver tabubelagt at søge hjælp (Christiansen & Lasgaard 2017;19). Dette kan skyldes, at stemplingen af det sociale problem klassificerer den ensomme, og ved at opsøge initiativer bliver problematikken også tydelig for andre. Det er derfor vanskeligt at bryde med det sociale problem, da omgivelserne klassificerer og stigmatiserer, og dermed forstærker stemplingen og definitionsprocessen af ensomhed som et socialt problem.

I analysen vil ensomhed som en kollektiv definitionsproces, anvendes i forlængelse af Erving Goffmans stigmatteori for at belyse, hvordan og hvorfor ensomme unge kvinder stigmatiseres. Stigmatisering foregår gennem bestemte sociale processer og i sociale situationer (Goffman 2018;25). I forlængelse af denne problemforståelse og anskuelsen af ensomhed som en kollektiv definitionsproces, undersøges de ti kvinders fortolkning af ensomhed og stigmatisering. Det er ikke muligt at anskue, hvordan omgivelserne reelt reagerer på kvindernes ensomhed, og vi anvender derfor kvindernes fortolkninger og forventninger til omgivelsernes reaktion, hvis stigmaet og dermed ensomheden afsløres.

Deres fortolkning indgår som udgangspunkt for vores analyse og diskussion, hvor håndteringen af både ensomhed og stigmatisering bidrager med relevant viden om det sociale problem.

### 3. Litteraturstudie

Det følgende litteraturstudie indeholder en præsentation af udvalgt empiri og forskning, der bidrager til et dybere indblik i den eksisterende viden om ungdomsensomhed. Kapitlet består af fire videnskabelige rapporter og én antologi fra organisationen Ventilen, der gennem specialet løbende vil blive refereret til.

Rapporten "Ensomhed i befolkningen" fra 2015 har med sine begreber og tematikker fungeret som udgangspunkt for vores litteratursøgning. Rapporten gav os mulighed for at skabe en fokuseret litteratursøgning, og en forståelse for at undersøge ungdomsensomheden med andre måleredskaber end hovedparten af de eksisterende studier har gjort. Operationaliseringen af problemfeltet bidrog efterfølgende til udarbejdelse af vores problemformulering og den videre litteratursøgning.

Vi har systematiseret vores søgning med udgangspunkt i at finde relevant litteratur om unge, ensomhed og deres oplevelse, for at skabe inklusionskriterier for søgningen. Vores søgning er foregået i databaser med relevans for socialt arbejde blandt andet Aalborg Universitetsbibliotek, Google Scholar og ProQuest, social science premium collection. I de første søgninger anvendte vi søgeord på engelsk, og denne søgning foregik primært i Social science premium collection, selvom fokus hovedsageligt var på en dansk eller skandinavisk kontekst. Følgende søgeord blev anvendt i forskellige kombinationer Loneliness\* AND youth\* OR "young people" AND feeling\* OR experience\*. Her forekom omkring 300-350

søgeresultater hver gang. I søgebasen på Universitetsbiblioteket gav kombinationen af søgeordene unge\* AND ensomhed\* 144 resultater, mens ungdomsensomhed\* gav 0 resultater. I Google scholar gav samme søgeord henholdsvis 14.400 og 8 resultater.

Resultaterne gav os et godt indtryk af omfanget og arten af materiale, der omhandler unge og ensomhed og dermed en forståelse af, hvor der eksisterer et behov for ny relevant viden og aktualiserer således specialet. Litteraturstudiet bidrager til en afgrænsning og kvalificering af begrundelsen for at undersøge ensomhed blandt unge, samt skaber indblik i de anvendte måleredskaber, udsatte aldersgrupper, forståelser og konsekvenser af ensomhed.

### **3.1 Ensomhed i befolkningen**

Rapporten er forfattet af Mathias Lasgaard og Karina Friis i 2015 af Region Midtjylland og Center for Folkesundhed og Kvalitetsudvikling i samarbejde med Mary Fonden (Lasgaard & Friis 2015;8). Formålet med rapporten er, at bidrage med aktuel viden om ensomhed i den danske befolkning, herunder antallet af ensomme danskere, samt ensomhedens kendetegn. Rapporten tegner et tydeligere billede af ensomhed, som kan bidrage til at identificere, hvor behovet for forebyggelse og hjælp er fremtrædende. Det fremhæves, hvordan nyere forskning har dokumenteret, at langvarig ensomhed kan have alvorlige konsekvenser for den enkeltes livskvalitet og helbred, men at den stadig begrænsede viden gør det svært at vurdere udviklingen af ensomhed (Ibid.;4). Rapporten kaster således et skarpt blik på problemets aktuelle omfang i forhold til alder, samt demografiske og sociale forhold (Ibid.;7).

Rapportens relevans for specialet findes i indblikket om de specifikke måleredskaber af ensomhed, der både har bidraget med inspiration til vores metode og interviewteknik. Ensomhed er en subjektiv følelse, hvor forskningen er afhængig af selvrapportering, hvilket betyder at spørgeskemaundersøgelser er den mest anvendte metode (Ibid.;4).

I international litteratur anvendes to måleteknikker til at belyse ensomhed i befolkningsanalyser; den direkte og den indirekte metode, hvor den direkte er den mest anvendte. Den direkte metode benytter eksplicit ordet "ensom" til spørgsmålene, mens den indirekte benytter en implicit fremgangsmåde til at belyse ensomhed (Ibid.;4-5).

Det mest anerkendte instrument til måling af ensomhed er UCLA Loneliness Scale, som er et endimensionelt redskab, der består af 20 spørgsmål (Ibid.). I den forkortede udgave, The Three-Item Loneliness Scale, opfanges en væsentlig del af ensomhedsfølelsen, og denne kan således

anvendes ved større befolkningsanalyser (Ibid.;6). Begge metoder mangler dog konsensus om minimumsniveauet for at opnå betegnelsen ensom (Ibid.;9).

For specialet er rapporten relevant i forhold til begrundelse for den valgte målgruppe, da unge i alderen 16-29 år har den største forekomst af ensomhed. Nedenstående tabel viser hvordan forekomsten af ensomhed blandt unge vurderes til at være 6,4 %;

**Tabel 1**

**Forekomsten af ensomhed og estimeret befolkningsantal**

Aldersgruppe	Forekomst af ensomhed (%)*	Anslået antal ensomme i den danske befolkning**
16+ år (total)	4,6	210.000
16-29 år	6,4	64.000
30-44 år	4,6	49.000
45-64 år	4,2	62.000
65-79 år	2,6	21.000
80+ år	5,2	12.000

\*Baseret på et udsnit af befolkningen i Region Midtjylland

\*\*Estimeret på baggrund af befolkningstal. Danmarks Statistik (2015). FOLK1: Folketal den 1. i kvartalet efter kommune, køn, alder mv. Indhentet 2/25-2015 fra Danmarks Statistik via <http://www.statistikbanken.dk/FOLK1>

(Lasgaard & Friis 2015;11).

I undersøgelsen ses ingen kønsforskel i oplevelsen af ensomhed blandt de øvrige aldersgrupper, men hos de 16-29 årige er der markant flere unge kvinder end mænd, som føler sig ensomme (Ibid.;12). Rapporten giver dermed et statistisk overblik af problemets omfang, samt en forståelse af hvordan særligt de unge kvinder har behov for forebyggelse og afhjælpning.

Rapporten beskriver, at ensomhed ofte sameksisterer med psykisk sygdom og derfor kan være en konsekvens af disse forhold (Ibid.;17-18). I forlængelse af den mentale sundhed hos ensomme, er det således relevant at se nærmere på viden i forhold til den generelle trivsel og mistrivsel hos unge.

### **3.2 Når det er svært at være ung i DK - Viden og råd om unges trivsel og mistrivsel**

Center for Ungdomsforskning udarbejdede i 2011 en rapport som afslutning på et større forskningsprojekt om unges trivsel og mistrivsel (Nielsen & Sørensen 2011;3). Rapporten

bygger på hovedresultaterne fra en spørgeskemaundersøgelse foretaget fra 2008 til 2011 blandt 15-24 årige unge i Danmark, med henblik på beskrivelser af, hvordan mistrivsel kommer til udtryk og hvordan det håndteres i et ungdomsliv (Ibid.;4). Forskningsprojektet har resulteret i bogen "Den svære ungdom - 10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel" (Ibid.;5).

Projektets formål er at etablere viden og perspektiver, der kan være behjælpelig i forhold til at spotte tegn på mistrivsel, for at medvirke til, at de unge bliver bedre rustet til at kunne håndtere de problemstillinger og udfordringer, som et ungdomsliv rummer (Ibid.;4). Forskningsprojektet inddrages i specialets litteraturstudie, fordi det giver et indblik i ungdomslivet, de unges selvbillede, trivsel og mistrivsel.

Mistrivsel handler på den ene side om, hvordan de unge trives med sig selv og deres liv, og på den anden side om deres faktiske adfærd og orienteringer (Ibid.;9). Her betones særligt de ensomme unge, der går stille med problemerne, mangler troen på sig selv og føler sig socialt kejtede. De vender derfor ofte problemerne indad, og bebrejder dem selv, da de ikke føler at andre unge oplever samme situationer (Ibid.;7). Rapporten har fokus på den usynlige og diskrete mistrivsel, hvor unge retter mistrivsel mod dem selv. Ifølge ungdomspsykolog Ida Koch kan begrebet "diskrete problembærere" anvendes, da flere unge skjuler deres mistrivsel i stedet for at inddrage omverdenen (Ibid.).

Rapporten giver et blik på, hvordan de fleste selv- og kropsrelaterede mistrivelsesformer oftere rammer unge kvinder end mænd. Det fremhæves dog at adfærdsformerne minder mere og mere om hinanden, men at visse mistrivelsesformer fortsat er kønnede. Der er stadig flere kvinder end mænd som sulter og skader sig selv, mens de unge mænd oftere udviser kriminel adfærd eller indtager stoffer (Ibid.;8).

Ensomme unge oplever desuden store udfordringer med deres selvværd, hvilket kan føre til en negativ ensomhedsspiral, hvor de ikke tør tage kontakt til andre, hvilket i værste fald kan ende i isolation. Rapporten viser en sammenhæng mellem ensomhed og subjektiv vurderet mistrivsel, hvor unge kvinder har øget tilbøjelighed til at vurdere livet negativt og deres selvtillid lavt (Ibid.;18-19). Oplevelsen af ensomhed handler derfor også om, at høre til eller intimiteten af ens relationer (Ibid.).

Forskningsprojektet bidrager til en særlig indsigt i unges mistrivsel, hvor ensomhed kan være forbundet med andre aspekter såsom mobning, social angst og selvmordstanker (Ibid.;19).

Rapporten giver en forståelse af konteksten og hverdagen, som de unge kvinder agerer i, samt hvordan mistrivsel og ensomhed kendetegnes i et ungdomsliv.

### **3.3 Unges fællesskaber**

Rapporten er udarbejdet af Maria Bruselius-Jensen og Niels Ulrik Sørensen for Center i ungdomsforskning i 2017. Rapporten har fokus på unges fællesskaber, hvilken rolle fællesskaberne spiller for de unge, samt hvilke fællesskaber de unge særligt orienterer sig mod (Bruselius-Jensen & Sørensen 2017;7). Formålet er, at undersøge den betydning unge tillægger fællesskaber i nutidens individualiserede ungdomsliv, og at indkredse tværgående mønstre og variationer af betydningsfulde fællesskaber.

Rapporten om unges fællesskaber vil i specialet blive anvendt til, at give et perspektiv på det ungdomsliv de unge kvinder navigerer i, og hvilken betydning fællesskabet har for oplevelsen af trivsel. Således vil fællesskaber, dets betydning og de unges forventninger, inddrages løbende i specialet, for at tydeliggøre dets afgørende betydning for et ungdomsliv i trivsel. I forlængelse af fællesskabets afgørende betydning for de unge, er det ligeledes relevant at inddrage litteratur, som belyser konsekvensen af det fraværende fællesskab.

### **3.4 Ensom men ikke alene - En antologi om unge og ensomhed**

I antologien deler psykologer, undervisere og frivillige organisationer deres erfaringer med at møde og støtte unge, som føler sig ensomme (Nielsen et al. 2014). Bogen er udarbejdet i samarbejde med organisationen Ventilen, der arbejder med afhjælpning af ungdomsensomhed (Ventilen). Antologien giver et indblik i viden om ensomhed samt inspiration og redskaber til afhjælpning (Nielsen 2014;7-8). Antologien vil i specialet blive benyttet til at indkredse viden om ungdomsensomhed, især forståelsen af ensomhed som et ungdomsproblem og dets konsekvenser for et godt ungdomsliv.

Litteraturstudiet vil løbende blive inddraget i specialet i samspil med den indsamlede empiri for at belyse feltet omkring ungdomsensomhed. Den eksisterende litteratur bidrager med viden, som udfolder perspektiver af ensomhed, eksistensen af det sociale problem, de unges håndtering og de alvorlige konsekvenser, der risikerer at gennemsyre et de unge kvinders liv. Dertil også, hvordan et ungdomsliv skabes og udfordres i relation til andre, hvor krav, forventninger og nederlag gensidigt kan påvirke oplevelsen og håndteringen af ensomhed.

Vores speciale differentierer sig fra den eksisterende viden, ved at udbrede og skabe indblik i oplevelsen af ensomheden, selvopfattelsen, hvordan de unge håndterer sig selv og deres ensomhed såvel som tabuet og stigmatiseringen.

## 4. Metode

I det følgende kapitel præsenteres specialets metodologiske valg og overvejelser, hvor vi begrundet vores valg og synliggør vores refleksioner undervejs i processen. Kapitlet afsluttes med et blik på validiteten, hvor en vurdering af specialets kvalitet og udformning vil indgå. Bevidstheden om vores fremgangsmåde skal desuden skabe gennemsigtighed og begrundelse for samspillet mellem de forskellige niveauer i forskningsprocessen.

### 4.1 Videnskabsteoretiske ståsted

Vores udgangspunkt for specialet er en empirisk funderet tilgang til det sociale problem og de individuelle processer i et ungdomsliv med ensomhed. Vores første overvejelser går på, hvordan studiet af ensomhed kan komme så tæt på oplevelsen og virkeligheden som muligt, og derved generere viden gennem kvindernes beretninger. Vi finder det således interessant, hvordan ensomhed ses som et tabu og hemmeligholdes samtidig med, at det er et alment kendt og menneskeligt vilkår. Det virker paradoksalt og emnet er derfor relevant for os, at dykke ned i. På baggrund af disse overvejelser, vores forforståelser og ønsket om et empirisk bidrag som styrende for processen, retter vores videnskabsteoretiske interesse sig overvejende mod en hermeneutisk-fænomenologisk tilgang.

Både hermeneutikken og fænomenologien beskæftiger sig med, at hverve viden gennem forståelse og fortolkning. Vi har derfor særlig fokus på forståelse og fortolkning som aspekt, fordi ønsket om forståelse skabes gennem fortolkning, som bidrager til en udvidet forståelse af ensomheden (Juul 2012;403-404, Launsø et al. 2011;68). Hvor hermeneutikken bliver opfattet som fortolkningens kunst i et samspil mellem helhedsforståelse og delforståelse, er fænomenologien studiet af den måde, hvorpå fænomener fremtræder for vores bevidsthed (Berg-Sørensen 2012;215, Juul 2012;111). Vi benytter hermeneutikken og fænomenologien som videnskabsteoretiske retninger både i forskningsprocessen og som videnskabelig position. Dermed henter vi i vores epistemologiske og ontologiske udgangspunkt en forståelse af, at opnå objektiv viden gennem subjekternes oplevelsesverden. Vores erkendelsesmæssige



perspektiv af det sociale problem føres således tilbage til de unge kvinders erfaringer og livsverden (Juul 2012;66-67).

Vi retter blikket på kvindernes fortællinger, i forsøget på at finde meningen i deres fortolkning, som et interessant perspektiv på oplevelsen og håndteringen af ensomhed i ungdomslivet. Ved at anvende forståelse og fortolkning som tilgang bliver det muligt at komme tættere på det sociale problem (Berg-Sørensen 2012;216-217). En hermeneutisk-fænomenologisk position søger efter mening og meningsdannelse af sociale fænomener, hvor menneskets fortolkning af sine handlinger og interaktion med andre, udgør vores orienteringspunkter for handling (Ibid.). Det giver os mulighed for at fortolke, hvordan ensomhed fremtræder for kvinderne, i forlængelse af deres handlinger og interaktioner og efterfølgende forklare, hvordan det sociale problem, kan ses i et større perspektiv.

Det er relevant at nævne, at de to videnskabelige tilgange også adskiller sig på en række punkter. Hermeneutikken fokuserer på en fortolkning af den mening mennesket ligger bag sin sociale handle, og inddrager samtidig et makrohistorisk perspektiv i fortolkningen. Det vil sige, at der kræves et kendskab til den samfundskontekst det sociale problem fremkommer i (Juul 2012;110) Vi inddrager derfor et samfundsperspektiv i analysen gennem vores problemfelt og litteraturstudie, for at sikre den bedst mulige fortolkning af ensomhed i ungdomslivet. Fænomenologien fokuserer derimod på det enkelte menneskets erfaringer, bevidsthed og erkendelse af fænomenet som det fremtræder. Fænomenologien giver os derfor mulighed for, at undersøge ensomhed som et fænomen med udgangspunkt i kvindernes egen forståelse og fortolkning af, hvad der har betydning i deres verden (Juul 2012;66-67).

Via de to positioner skabes mulighed for, at tage afsæt i kvindernes egen forståelse og livsverden samtidig med, at vores fortolkninger suppleres af en række baggrundsfaktorer, herunder samfundskonteksten og eksisterende litteratur (Jacobsen et al. 2010;191).

Vores studie af ensomhed sigter derfor mod, at give mening til kvindernes beretninger og ytringer gennem fortolkning, så forståelsen udlægges og anvendes (Berg-Sørensen 2012;218). Det er således empirien med en interesse for kvindernes forståelsesverden, der er udgangspunktet for vores studie af ensomhed i et ungdomsliv. Vi mener også, at det er en fordel at inddrage forforståelser i form af den udvalgte litteratur, som et led i analysen, og dermed skabe berettigelse om det sociale problem i en social kontekst (Juul 2012;124).

## 4.2 Vores forforståelse

Med en erkendelse af empirien som styrende for undersøgelsen, og fastlæggelsen af vores problemformulering, er det naturligt at forholde sig til, hvordan ensomhed fremtræder for os selv. Vi har i forvejen nogle bestemte forforståelser og antagelser om ensomhed ud fra vores personlige erfaringer, men det kan være vanskeligt at gennemskue sine egne fordomme. I begyndelsen af specialet har vi derfor haft en erfaringsbaseret forståelse af ensomhed ud fra en momentvis oplevelse med ensomhed ved for eksempel flytning til en ny by og semesterstart på Universitetet. Vi har kun haft kendskab til en kortvarig og forbigående ensomhed, men vi kender i høj grad til udfordringerne og usikkerheden, der følger i et ungdomsliv. Blandt andet usikkerhed i forbindelse med kroppen, egne evner og kvindelige idealer. Vi har således vores egne oplevelser og forståelser af ungdomslivet og hvad det indebærer, særligt også som unge kvinder i 20'erne. Derudover har vi haft en opfattelse af, at størstedelen af ensomme er ældre og at ensomheden oftest handler om en uønsket alenehed.

Ved en gennemlæsning af den eksisterende litteratur om ensomhed, får vi en ny forforståelse, hvor den unge befolkningsgruppe, til vores overraskelse, oplever mest ensomhed (Lasgaard & Friis 2015;12). Vores forforståelse bidrager derfor til at undersøge ensomhed blandt unge, både på grund af den store procentdel af ensomme i aldersgruppen, og fordi vi undrer os over, hvordan et såkaldt menneskeligt vilkår, som alle oplever i større eller mindre grad, kan udvikle sig til ekstrem grad i ungdomsårene.

Vi har desuden via frivilligt arbejde og praktik kendskab til organisationer i civilsamfundet, som skaber indsatser mod ensomhed, såsom Ventilen og Plexus.

Vores forforståelse er derfor rettet mod ensomheden, med ønsket om en udvidet forståelse af fænomenet for at skabe en mere åben og reflektiv fortolkningsproces (Berg-Sørensen 2012;222).

I forbindelse med researchen til specialet er vi i september 2018 til en konference om ensomhed arrangeret af Folkebevægelsen mod Ensomhed. Her får vi indsigt i en række aktuelle problematikker på området, og vi får talt med relevante projektledere, som giver deres bud på løsning. Vi bliver desuden klar over, at den aktuelle viden om ungdomsensomhed er begrænset, samt at organisationerne i det frivillige sociale arbejde, som åbenlyst henvender sig til ensomme unge, er karakteriseret ved en lille variation i interventionstyperne. Vi deltager også

i konferencen “Dannelse” af Guldborgsund Kommune, som sætter fokus på vilkår for menneskets dannelse.

Konferencerne giver os inspiration og endnu større interesse for emnet, og vi begynder efterfølgende at indskrænke vores litteratursøgning. Søgningen viser, at meget af den eksisterende forskning er baseret på selvrapportering, hvilket betyder at den kvantitative metode, især via spørgeskemaer, er førende på området (Lasgaard & Friis 2015;4). Gennem vores søgning af litteratur, bliver vi også bevidste om en ensidige litteratur, hvor særligt Mathias Lasgaard står som den centrale forsker i en dansk kontekst (Ibid.). Denne erkendelse medvirker til vores ønske om, at bidrage med ny relevant viden. Vi forholder os derfor til forskellige aspekter af kvindernes livssituationer, som bidrager med viden om de uudforskede aspekter af ensomhedens forståelse og håndtering.

Med vores videnskabsteoretiske position i tankerne, har vi valgt at undersøge ensomhed i ungdomslivet gennem et kvalitativt interviewstudie, hvor ti beretninger illustrativt belyser interessante synspunkter i oplevelsen af ensomhed. Derudover har vi valgt at rette blikket mod unge kvinder, fordi denne gruppe oplever størst ensomhed, men også fordi vi fik flest henvendelser fra kvinder (Lasgaard & Friis 2015;12, Madsen & Lasgaard 2014;19-20). Vi sørger derfor for, at vores baggrundsviden er så stor og relevant som mulig for at forbedre kvaliteten og sikre en grundighed inden udførelsen af interviews. Vi forsøger således at højne validiteten, da vi på forhånd har en smule kendskab og forståelser for konteksten omkring ensomheden.

Vores erkendelse sker i flere omgange, da vi er bevidste om vores forforståelse, og om at den har en indflydelse på vores indsamling og fortolkning af de unge kvinders fortællinger. For at uddybe vores fortolkningsproces, har vi med inspiration fra bogen “Forskning med og om mennesker” af blandt andet sociolog Laila Launsø valgt at illustrere vores proces således;



(Launsø et al. 2011;24).

Modellen viser, i tråd med den hermeneutiske tilgang, hvordan vores forforståelse indvirker på alle dele af specialets faser, og derfor bliver en vekselvirkning mellem de enkelte dele og helheden i en kontinuerlig fortolkningsproces. Det betyder, at den nye fortolkning af ensomhed

opstår i forståelsen af de enkelte dele, hvor dialog og fortolkning, skaber en ny forståelsesramme, som tilsammen er meningskabende (Ibid., Juul 2012;110). Eksempelvis får vi en ny forståelsesramme, idet vi kritisk forventer at kvinderne er tilbageholdende i interviewet, samt at de har været med i én eller flere indsatser for ensomme unge. Dette er ikke tilfældet, og vi får efter dataindsamlingen en ny forståelse for kvindernes situation, og hvad der er på spil omkring ensomhed i ungdomslivet. Vi er således overrasket over, hvor meget vi kan spejle os i kvindernes fortælling om ungdomslivet, samt hvor refleksive de er i forhold til ensomheden.

### **4.3 Induktion som begrundelsesform**

Som beskrevet indeholder specialet en empirisk analyse med henblik på at udvikle ny viden og forståelse af, hvordan ensomhed påvirker et ungdomsliv. Både fordi ensomheden skjules og fordi feltet omkring den generelle ungdomsensomhed ikke er veldokumenteret. Derfor har vores begrundelsesform bevæget sig mod en induktiv tilgang. I sammenhold med vores videnskabsteori ønsker vi, at gå åbent til analysen, hvor vi forsøger at opbygge forestillinger om mønstre og sammenhænge ud fra de empiriske fund. Her bliver de ti enkeltvise fortællinger udgangspunktet for at drage generelle slutninger af ungdomsensomhed. Vores valg om induktion er derfor et vigtigt element i vores valg af forskningsdesign (Andersen et al. 2012;73).

### **4.4 Forskningsdesign**

Valget af forskningsdesign hænger tæt sammen med valget af metode og hvad der er oplagt at anvende for at opnå de ønskede resultater (Andersen et al. 2012;66).

Vores ønske om at opnå et detaljeret og indsigtstæt blik i ensomhed blandt unge kvinder, argumenterer således for valget af den kvalitative metode i form af empiri fra interviews. Vi vurderer, at ensomheden vil være vanskelig at observere, da tilstanden ofte eksisterer i det skjulte (Lasgaard & Friis 2015;4) og vi har derfor valgt at rette fokus på erfaringerne med ensomhed.

Ud fra de forudgående overvejelser og vores hermeneutisk-fænomenologisk position, muliggør den kvalitative metode kendskab til kvindernes erfaringer og erkendelser for at forstå fænomenet i fænomenets verden. Vi opererer med en forstående forskningstype, da vi forsøger, at fortolke og forstå fænomenet, der allerede er en fortolkning, nemlig kvindernes forståelse af

sig selv, deres relationer og den omkringliggende verden i deres specifikke kontekst (Launsø et al. 2011;23-24). Vi kan derfor fremlægge et førstepersonsperspektiv og beskrive kvindernes forståelse, af deres mulighedsbetingelser og deres ageren som følge af denne forståelse (Jacobsen et al. 2010;195-196).

#### **4.4.1. Adgang til feltet**

Med udgangspunkt i den forstående forskningstype og vores hermeneutisk-fænomenologiske tilgang, har etableringen af kontakt til feltet omkring ensomme unge været påvirket af vores forforståelse og den aktuelle viden på området. I kraft af tabuiseringen af ensomhed, er vi bevidste om, at det er vanskeligt at rekruttere informanter. For eksempel kan der opstå en potentiel stigmatiserende effekt, ved at stille op som informant, da det associeres med en negativ kategorisering og erkendelse af at være ensom (Hedelund et al. 2014;20).

Vi har derfor henvendt os til Ventilen og Plexus, som er to af de førende organisationer, der arbejder med ensomhed blandt unge (Ventilen, Plexus). Vi har kontaktet 11 lokalafdelinger på Facebook samt organisationernes hovedkontorer, men ingen har kunne videregive oplysninger om de besøgende pga. regler om anonymitet. De har derimod hængt vores opslag op på opslagstavlerne i lokalafdelingerne, men dette resulterede ikke i henvendelser, og vi har måtte genoverveje vores rekruttering.

Vi har derfor valgt, at benytte Facebook, som rekrutteringsplatform ved både at dele opslaget på vores egen Facebookside og i syv forskellige grupper, der relaterer sig til emnet. Opslaget henvender sig til unge i alderen 16-29 år. Samtidig har vores ønske været at finde unge, som har mod på at fortælle om deres oplevelse med ensomhed, og dermed implicit erkende ensomhed i ungdomslivet. Det er således gjort klart i opslaget, at vi søger unge til et personligt, men anonymt interview, da vi ønsker at belyse ensomhed ud fra deres perspektiv (Bilag 2).

At anvende de sociale medier i rekrutteringen af informanter, viser sig at være en effektiv og positiv platform til dataindsamling. På de sociale medier kan vi nå relativt hurtigt ud, dele opslag i grupper og dermed nå ud til flere i målgruppen end gennem vores eget netværk. Vi kan nå ud til unge, som ikke er en del af Ventilen eller andre organisationer, men som håndterer ensomheden i det skjulte. Det er interessant, at ingen af vores informanter, er en del af disse

organisationer, og spørgsmålet er derfor, om vi får en anden målgruppe ved at anvende de sociale medier.

Grupperne, hvor vi delte opslaget, henvender sig enten til unge der søger venskab og fællesskab, eller har fokus på at bryde ensomhed. De fleste af grupperne er lokalt forankret, blandt andet “Fællesskab for Nordjyder - gå ud af ensomheden og ind i fællesskabet” og “Find en veninde #dueraldrigalene, København”, mens andre grupper har en bredere geografisk dækning. I løbet af blot et par timer, fik vi 15 henvendelser fra unge, der havde mod på at dele deres oplevelser, hvilket vi langt fra forventede ud fra emnets følsomhed og tabuisering. Tre af henvendelserne var unge mænd, mens de resterende var unge kvinder. Denne kønsforskel kan have flere årsager. Enten er der flere kvinder, som har mod på at dele deres oplevelser, flere kvinder der reelt oplever ensomhed, som beskrevet i litteraturstudiet, eller måske er der flere kvinder med i disse Facebookgrupper. Det kan også være, at flere kvinder henvender sig, fordi vi selv er kvinder i samme aldersgruppe, hvilket kan virke tillidsvækkende. Derudover viser den eksisterende litteratur, at unge mænd er mindre tilbøjelige til at angive de er ensomme (Lasgaard 2010;41). Størstedelen af vores informanter har kontaktet os gennem gruppen “Find en veninde #dueraldrigalene” som har 1813 kvindelige medlemmer.

Vi besluttede os for at udvælge de første informanter, som henvendte sig for at skabe større variation og bredde i beskrivelsen af ensomhed. Vores mål var at få 10 interviews, og vi kontaktede derfor 11, for at have en ekstra informant i tilfælde af aflysning. I løbet af to måneder indsamlede og udførte vi alle 11 interviews, med 10 kvinder og én mand. Vi valgte efterfølgende udelukkende at anvende empiri fra de ti unge kvinder. Dette valg er truffet på baggrund af de empiriske fund, som viser sig i databehandlingen og erkendelsen af, at særligt unge kvinder lider i stilhed, hvilket kræver et dybere indblik i netop denne problematik (Lasgaard & Friis 2015;12, Madsen & Lasgaard 2014;19-20).

#### **4.4.2. Det kvalitative interview**

For at skabe et nuanceret og større billede af ensomhed, anvender vi et inddragelsesrationale, som er tilfældet i den kvalitative metode, frem for et udskillelsesrationale, som er tilfældet i den kvantitative metode. Metoden tillader således, at vi inddrager flere aspekter af kvinderne og samfundet, hvilket er nødvendigt for at forstå kompleksiteten i ungdomsensomhed. Overvejsen om inddragelse gælder allerede i specialets begyndelse og problemformulering, da vi søger mod en større udforskning af ensomhedsoplevelsen (Bjerg & Villadsen 2008;23-24). Vi mener derfor, at ensomhed, i forlængelse vores videnskabsteoretiske ståsted, bør

undersøges ud fra kvindernes subjektive livsverden, som et socialt fænomen, der opleves individuelt .

Det kvalitative interview giver mulighed for at inddrage kvindernes individualitet, som illustrativt kan give interessante synspunkter. I den kvalitative dataindsamling kan vi desuden lade os lede af særlige hændelser i feltet, i stedet for at tilstræbe en standardiseret indsamling, og det er muligt at følge netop dét, som viser sig at være særligt interessant (Kvale & Brinkmann 2009;17-20). Ved at bruge den kvalitative metode åbner vi for erkendelsen af at bringe os selv i spil, som en aktiv medspiller i produktionen af data. Vores interviewmetode er derfor et aktivt interview, med samtalen i fokus og hvor vores erkendelse om involveringen kan udvide det skjulte og subjektive (Holstein & Gubrium 2004;157).

Den kvalitative metode har sine begrænsninger, og vi kan ikke forfølge alt af nysgerrighed, men må skabe mening ud fra den fælles situation, som vi og kvinden befinder os i. Kvindernes fortælling bliver derfor et produkt af en fortolkende praksis, der genererer viden om fænomenet ensomhed. Vores forforståelser og nysgerrighed som interviewer, skal derfor suppleres med en vis følsomhed både i interviewet og i analysen af beretningerne (Ibid.).

På grund af emnets følsomhed, har vi delt interviewene op og foretager dem enkeltvis, for at skabe mere tryghed i en situation, som i forvejen kræver respekt og omtanke i sin tilgang. Da vi begge har erfaring med at foretage personlige interviews, ved vi hvor vigtigt det er at skabe tillid og fortrolighed, så samtalen bliver ærlig og troværdig. Ensomhed er et følsomt og personligt emne at tale om, og det kræver god forberedelse fra os, hvor vi gentagende gange inden udførelsen af interviewene, har testet vores spørgsmål på medstuderende og venner. Vi ønsker at sikre, at vi ikke stiller ufølsomme spørgsmål eller skaber misforståelser. Vores testpersoner er ikke nødvendigvis ensomme, men giver grund til nye refleksioner. Det medfører, at vi blandt andet tilføjer flere spørgsmål om forståelsen og betydningen af sociale relationer (Bilag 1).

Interviewene er anonyme og kvinderne vælger selv, hvor de vil mødes med os. Vi foretager interviews i private hjem, i et lokale på universitet, over skype og på en café. Denne forskel i vores lokation har præget udførelsen til en vis grad. Intimiteten er vanskelig at opretholde på den offentlige café, og vi valgte derfor, at ændre lokationen til et trygkere sted, hvorfor blot ét

interview foregik på en café. Det er afgørende, at kvinderne føler sig trygge og har tillid til os, for at undgå en klinisk og upersonlig samtale.

#### **4.4.3 Semistruktureret interview**

Med vores hermeneutisk-fænomenologiske tilgang, forsøger vi at møde kvindernes livsverden gennem en intuitiv og fordomsfri tilgang i det semistruktureret interview (Jacobsen et al. 2010;216). Vi betvivler ikke kvindernes ensomheds erfaringer og ønsker ikke at vores egne opfattelser og fordomme på forhånd skal definere kvindernes oplevelse af ensomhed. Disse overvejelser definerer vores valg af semistruktureret interview, for at komme så tæt på essensen og udfolde overbevisende beskrivelser af kvindernes oplevelser. Vores grundtanke er, at interviewet, til en vis grad, skal bære præg af at være en samtale, så der både skabes tryghed og rum til refleksion, men også plads til kvindernes spontane fortællinger (Kvale & Brinkmann 2009;65).

For at bevare en åben og fortolkende rolle, og minimere vores påvirkning, har vi udarbejdet interviewguiden med litteraturstudiet som inspirationskilde. Udgangspunktet er åbne spørgsmål med fokus på kvindernes narrative fortællinger. Vores forberedte emner og spørgsmål i interviewguiden, er med til at skabe mening og strukturere vores praktiske tilgang til interviewet (Holstein & Gubrium 2004;149-157).

Kategorierne i interviewguiden har derfor styret samtalen, som fokuserer på bestemte tematikker, vi ønsker at kvinderne tager stilling til og belyser med egne ord. I interviewguiden skitserer vi derfor først emnet og tydeliggør, at interviewet er frivilligt med mulighed for at sige nej til eventuelle følsomme spørgsmål. Derefter spørger vi ind til få formelle oplysninger, såsom alder og uddannelse. I selve interviewet stiller vi spørgsmål under kategorierne: personkarakteristik og selvbillede, ung og hverdagsliv, ensomheds erfaringer, og til sidst initiativer og handlemåder (Bilag 1).

På grund af spørgsmålenes åbenhed, har der været plads til refleksion og fordybelse, men også til, at vi som interviewere har mulighed for at stille opklarende spørgsmål, for at belyse interessante vinkler i samtalen (Jacobsen et al. 2010;199).

Vi havde mange overvejelser i forhold til, hvor direkte eller indirekte vi anvender ordet "ensom" i vores interviewguide, men valgte at inddrage begge spørgeteknikker, for at nuancere kvindernes fortælling og lade vurderingen af ensomhed være op til kvinderne selv. Vi fravalgte, at sende interviewguiden ud til kvinderne på forhånd, fordi vores vurdering er, at det spontane



i fortællingerne, og hvad kvinderne selv vurderer som væsentligt, kræver indlevelse i situationen og ville derfor undgå indøvede svar.

Alle interviews blev optaget på vores mobiltelefoner, og varede mellem 40 minutter og 2 timer.

Nedenfor præsenteres de ti kvinder, hvor navnene er anonymiseret;<sup>1</sup>

- Anna, 27 år, studerende, single. Andet personligt: social angst.
- Boline, 26 år, pædagog, single. Andet personligt: Har deltaget i et gratis gruppeterapi via sit studie ift. dårligt selvværd.
- Caroline, 26 år, socialrådgiver, gift og har en datter. Andet personligt: Sygemeldt med depression, stress, og OCD. Medlem af gymnastikforening.
- Didde, 22 år, single, studerende gartner. Andet personligt: Lider af angst, og er politisk aktiv.
- Elisabeth, 24 år, single, arbejder, har studeret International virksomhedskommunikation. Andet personligt: Tidligere selvskadende og søvnproblemer.
- Fie, 25 år, bor med sin forlovede, studerer en kandidat i dansk.
- Gitte, 20 år, bor med sin kæreste, har sabbatår, men ønsker at læse til socialrådgiver. Andet personligt: Diagnosticeret med depression og bulimi.
- Henriette, 25 år, kæreste, nyuddannet fra CBS.
- Ida, 23 år, bor med sin kæreste, studerende på RUC i internationale studier og journalistik. Andet personligt: Lider af angst, psykose skitzo affektiv, depression og OCD.
- Jeanette, 21 år, bor med sin kæreste, modtager uddannelseshjælp og diagnose-tillæg. Andet personligt: Lider af angst og borderline.

#### **4.5 Databehandling og analysestrategi**

Efter dataindsamlingen af interviews, transskriberede vi, som en del af vores kodningsproces og databehandling. Vi transskriberede så vidt muligt udsagnene ordret, undtagen pauseudtryk som "øh", med mindre det havde betydning for meningen af udsagnet. Vi fremstillede alle formuleringer og udsagn på en original og læsevenlig måde, så autenciteten blev opretholdt. Ved at skabe gyldighed i vores kodningsproces og transskribering, sikrer vi troværdighed og kvalitet ud fra vores datamateriale (Kvale & Brinkmann 2009;275). Transskriberingen skaber os et dataoverblik og processen giver inspiration til en inddeling af vores empiri i en ny kodningsproces, så empirien får mulighed for at tale for sig selv. Vores kodning strukturerede

---

<sup>1</sup> Se bilag 3 for skema over kvinderne

vi ved, at samle tematikker i forskellige kategorier, med henblik på, at belyse de tematikker som kvinderne selv lægger vægt på og de mest sigende pointer fra deres beretninger.

Vores datamateriale er enormt, hvilket kræver, at vi ad flere omgange må gennemgå kategorierne for at kondensere vores empiri. Dette bevirker, at nogle tematikker udelades, for eksempel brugen af sociale medier. Denne tematik spiller ikke en særlig stor rolle i kvindernes ensomheds erfaringer, hvor kun få af kvinderne nævner, at særligt instagram kan påvirke dem negativt i forhold til deres krop og sundhedsideal. Derudover beskriver to af kvinderne, hvordan savnet til en barndomsveninde giver dem en stor sorg. Idealet om en særlig relation, kunne belyses i forhold til aspektet om kvalitative og kvantitative relationer, men vi undlod denne tematik, da vi fandt andre mere gennemgående og sigende for kvindernes ensomheds erfaringer. Der er således mangeartede tematikker til at belyse kvindernes oplevelse og håndtering, hvilket bidrager til at vise kompleksiteten i det sociale problem.

Grundet datamængden og den induktive tilgang, tildeler vi empirien en central rolle, hvilket også afspejles i vores valg af teori. Efter databehandlingen har vi udvalgt teori fra Erving Goffmans "Stigmatteori" til at udfolde de empiriske fund på mikroniveau i analysen af ensomhedens konsekvens og stigmatisering. Dernæst har vi valgt teori fra Søren Juuls "Selvets kultur" og Anders Petersens "Præstationssamfund", som fungerer som supplerende teorier på makroniveau. Vi anvender således teorier, som både kan bekræfte og modsige kvindernes erfaringer, og dermed udlede interessante analytiske perspektiver. Når vi benytter den induktive metode, er teorierne udvalgt med begrundelse i specialets problemformulering og for at udfolde kvindernes oplevelser og håndtering af ensomhed i et ungdomsliv. De forskellige teoriers forklaring og niveauer skal medvirke til, at vi tager højde for, hver enkelt kvindes særlige situation, hvilket fremgår som forudsætning for at forstå og forklare det sociale problem, ungdomsensomhed. Teorierne sikrer således, at specialet anlægger en helhedsforståelse (Ejrnæs & Guldager 2010:17,71).

I analysen af sociale problemer kan der være mange ubekendte forhold, og der vil oftest være behov for at inddrage flere teorier og andre undersøgelsesresultater (Ibid.;127). Vi har derfor valgt løbende at inddrage vores litteraturstudie i analysen til at supplere de empiriske fund, og skabe berettigelse for reliabiliteten, det vil sige højne pålideligheden, af vores undersøgelse (Juil & Pedersen 2012;426). Således holder vi kvindernes udsagn op mod den eksisterende viden og udfolder nye forståelser af det sociale problem. Vores analysestrategi læner sig derfor

op af vores videnskabsteoretiske ståsted i den hermeneutisk-fænomenologisk tilgang og den forstående og fortolkende forskning. I analysen kobles de empiriske kategorier med teori og eksisterende litteratur, så kvindernes mikroperspektiv kan udfoldes til et større billede af ensomhed i ungdomslivet.

#### **4.6 Kvalitetssikring og validiteten af specialet**

Ifølge Kvale og Brinkmann bør sikring af valideringen ikke kun begrænse sig til én fase i opgaven, men løbende være et fokus fra begyndelsen til opgavens afslutning, for at skabe troværdighed (Kvale & Brinkmann 2009;267). I det ovenstående metodeafsnit, har vi løbende haft en kontinuerlig refleksion, hvor vi har stillet nye spørgsmål til os selv og fortolket den viden vi har erfaret. Dette har vi gjort for konstant at vurdere, hvorvidt vi undersøger, det vi har til formål og som vores metode foreskriver.

Det ovenstående metodeafsnit er derfor bestemmende for, hvorvidt vi kan skabe begrundelse for vores udsagn og hvorvidt disse kan vurderes som videnskabelig og kvalificeret viden (Bjerg & Villadsen 2008;13-14). Ved at anvende den hermeneutiske-fænomenologiske videnskab, har vi begrundelse for vores induktive tilgang og den forstående og fortolkende forskning. Ved at lade empirien tale først, har vi fokus på kvindernes egen forståelse og fortolkning, som fremgangsmåde til at skabe gyldig viden om det sociale problem (Ibid.). For at forstå kvindernes oplevelser, har vi desuden tilegnet os viden fra andre undersøgelser, for at afdække feltet og skabe forståelse og validering af vores egen undersøgelse.

I fænomenologiske analyser nødvendiggør valideringskravene en høj og detaljeret grad af eksplicitthed og gennemsigtighed omkring konkrete interviewteknikker, samt omfattende brug af citater, der underbygger vores fortolkninger (Juul 2012;103). For at skabe gennemsigtighed i vores analyse, vil vi således benytte et omfattende brug af citater, til at underbygge vores fortolkninger af kvindernes ensomhedserfaringer.

Fænomenologien har også visse begrænsninger ved forståelsen af, at der ikke findes noget forud menneskets subjektive erfaringsverden, hvorfor makrostrukturer således helt overses (Ibid.). Vi har dog forsøgt at imødekomme dette ved at inddrage et hermeneutisk blik, hvor vi kobler samfundskonteksten, eksisterende litteratur og kvindernes fortællinger i analysen. Herved sikrer vi, gennem den hermeneutisk-fænomenologiske videnskab, at kvindernes beskrivelser ikke står alene, men underbygges af en kontekst fra den eksisterende litteratur,

samt teorierne om præstationssamfundet og selvets kultur. For således til sidst at skabe tydelighed i konsekvenserne af ensomhed i ungdomslivet, kvindernes interaktioner med andre unge og deres generelle håndtering for at undgå stigmatisering af ensomhed.

## 5. Teori

De valgte teorier har fokus på at analysere de unge kvinders virkelighed og muliggøre en forståelse af deres ensomhedsoplevelser i ungdomslivet. Teoriernes relevans udspringer fra vores problemformulering og de empiriske fund, for at understøtte fortolkning af de ti unge kvinders fortællinger om ensomhed i ungdomslivet.

I kapitel 2 beskrev vi samfundskonteksten og anvendte sociolog Anders Petersens teori om præstationssamfundet samt Søren Juuls bog om selvets kultur. Kapitlet tydeliggjorde de kritiske strømninger, de mange krav og forventningspresset, som de unge kvinder er underlagt. Dette påvirker flere områder af kvindernes liv, deres selvopfattelse og relationer til andre, samt deres oplevelse af ensomhed. Teorierne anvendes til at analysere konteksten omkring ungdomsensomhed, herunder forståelsen og oplevelsen af ensomhed. Denne del bidrager med et makroperspektiv, hvor strømningerne kobles til en bredere forståelse af det sociale problem, som senere analyseres i samspil med kvindernes beretninger.

Nedenfor redegøres for Erving Goffmans teoretiske forståelse, med frontstage- og backstage-identitet og Stigma som bidrag til at analysere, hvordan kvinderne håndterer stigmatiseringen og deres ensomhed, såvel i sociale sammenhænge som når de er alene. Samt hvordan håndteringen og oplevelsen af ensomhed påvirker kvindernes selvforståelse og dermed konsekvenserne af ensomhed i ungdomslivet. Denne del bidrager til, at det sociale problem belyses i et mikroperspektiv, hvor håndteringen og konsekvenserne belyses empirisk i samspil med teorien fra Goffman.

### 5.1 Erving Goffman

Sociologen Erving Goffmans teoretiske begrebsapparat anvendes ofte gennem konkrete fortællinger, for at vise, hvordan analyser af hverdagslivets handlinger, kan skaleres til en samfundsanalyse ud fra et mikroperspektiv. Hans teori bidrager med en skildring af menneskets fortolkninger af hinanden og de intentioner de har med deres handlinger (Goffman 2004;7-8). Teoriens fundament er empiriske observationer, som kan operationaliseres til konkrete

analyser. Specialet anvender ikke observationer, men kvindernes egne beretninger om deres sociale møder med omverdenen og fortolkningen af dem selv. Med udgangspunkt i beretningerne, har vi udvalgt de mest relevante pointer i Goffmans teori, til at understøtte vores empiriske fund.

Goffmans teorier forsøger at undersøge den hidtil oversete, men også almindelige adfærd som alle mennesker dagligt præges af (Ibid.;14). Med udgangspunkt i begreber fra teaterverden beskriver Goffman, hvordan mennesket forsøger at opretholde sit selvbillede, hvor hvert enkelte menneske har en frontstage- og en backstage-identitet. Frontstage-identiteten er den fremtrædende identitet, hvor personen forsøger at overbevise omverden om hvem og hvad han/hun er. Personen vil oftest idealisere sig selv gennem forskellige kulisser og rekvisitter som for eksempel tøj, boligindretning og sproglige udtryk (Andersen & Kaspersen 2007;210-211).

Backstage-identiteten er der, hvor personen ikke optræder og har mulighed for at slappe af. Her har personen mulighed for, at lære sine roller at kende uden at blive forstyrret. Backstage er således det rum, hvor individet kan vise andre følelser og restituere fra den anstrengelse det er at spille en rolle frontstage (Petersen 2016;111).

Goffman fokuserer på de mindste aspekter af det sociale liv, såsom ansigtsudtryk, kropslige bevægelser, adfærdsmønstre og sociale regler. Vores fokus er ikke på samme detaljeniveau, men på en mere overordnet beskrivelse af sociale handlinger og adfærdsmønstre, som de unge kvinder selv fremhæver og forholder sig til. Det er således deres individuelle livsverden med fokus på hverdagens små begivenheder og fortællingen om deres sociale identitet, som udgør en analyse af ensomhed i ungdomslivet. Den enkeltes håndtering af ensomhed, er afgørende for de mikrosociale situationer, og Goffman kan derfor bidrage til forståelsen af dette. Der er derfor relevant at se nærmere på Goffmans teori om stigma til at understøtte vores analyse af ensomheden og dens stigmatiserende konsekvenser (Goffman 2004;16-17).

### **5.1.1 Stigma**

I kapitel 2 beskrev vi, hvordan ensomhed kan forstås som et socialt problem ud fra teorien om kollektive definitionsprocesser, hvor ensomhed fremgår som stigmatiserende og er forbundet med forskellige negative sociale kategorier. Nedenstående afsnit vil uddybe denne forståelse, samt give flere begreber til at undersøge, hvordan ungdomsensomhed er stigmatiserende.

I Goffmans stigmatologi præsenteres begreber til at undersøge, hvordan individet påvirkes af stigmatisering, men også den konkrete oplevelse af at være anderledes eller afvigende (Goffman 2018;13). Goffmans hovedanliggende i stigma er, at undersøge den sociale interaktion, der finder sted mellem de såkaldte ”normale” og de stigmatiserede. I interaktionen sker en vekselvirkningen mellem det afvigende og anderledes, samt det normale og deres stereotypiske kategoriseringer (Ibid;13).

Stigma giver mulighed for, at anvende et menneskesyn, hvor menneskets identitet skabes som resultat af den sociale samhandling, hvor selvet konstant opretholdes, ødelægges og genopbygges i den sociale kontekst. Teorien anvendes som et perspektiv til at analysere kvindernes handlinger, følelser og tanker i oplevelsen af ensomhed (Ibid.).

Begrebet stigma anvendes, når et menneske bærer et fysisk, psykisk eller socialt miskrediterende særtræk, i form af enten synlige fysiske træk eller skjulte træk, hvor skammen ved at være anderledes i højere grad fremgår (Ibid.;43-45). I mødet med fremmede vil mennesket have bestemte forforståelser og normative forventninger til, hvordan personen er og opfører sig ud fra stereotype klassificeringer af mennesker. Nogle mennesker vil således blive tilskrevet særlige egenskaber, som for eksempel ond eller svag, og reduceres fra almindelige mennesker, til at være et nedvurderet menneske. Dette beskriver Goffman som en stemplingsproces, der indebærer et stigma (Ibid.). Stereotyperne er ifølge ham strukturelt skabt, hvor samfundet opstiller forskellige måder at kategorisere mennesket på. Hver kategori har nogle egenskaber, der opfattes som sædvanlige og naturlige for dens medlemmer og stigma indebærer på den måde en særlig form for relation mellem en egenskab og en stereotyp klassificering af mennesket (Ibid.). I forbindelse med ungdomsensomhed indgår bestemte forforståelser og normative forventninger til hvordan ensomme og unge er og agerer, hvilket vi vil inddrage i vores analyse.

#### **5.1.1.1 Synlighed**

Goffman betegner mødet mellem de stigmatiserede og de “normale” for blandede kontakter, hvor stigmatiserede personer forsøger at håndtere sig selv og deres stigma (Ibid.;53). I mødet foregår et kompliceret spil mellem den stigmatiserede person og de sociale omgivelser.

For at forstå dette, skelner Goffman begrebsligt mellem hvordan en stigmatiseret person kan være miskrediteret eller potentielt miskrediteret. Forskellen mellem de to beror på omgivelsernes bekendtskab med stigmaet, altså om stigmaet er synligt eller forbliver hemmeligt. Hos personer der er potentielt miskrediterede, er afvigelsen således endnu ikke

afsløret (Ibid.;46). Hvis stigmatiserede personer formår at hemmeligholde deres potentielt stigmatiserende egenskaber, såsom ensomhed, kaldes det at passere (Ibid.;23).

Goffman pointerer, at hvis stigmaet ikke kan iagttages og vedkommende ikke har fortalt andre om det potentielle stigma, er det konkrete sociale møde af mindre betydning (Ibid.;113).

Det er væsentligt at undersøge, hvordan personen forsøger at formidle sin identitet, så afslørende information om stigma forbliver hemmeligholdt, hvilket betegnes som informationskontrol (Ibid.;22). I specialets undersøgelse af ensomhed, er det derfor særligt interessant at analysere, hvordan kvinderne undgår at afsløre deres ensomhed ved brug af informationskontrol.

Stigma-teorien fremhæver ligeledes, hvordan den stigmatiserede vil have samme identitetsopfattelse som omverdenen, og dermed ikke føle sig anderledes. Personen vil dog opleve ikke at blive accepteret fuldt ud, grundet manglende anerkendelse af sit stigma. Det skyldes, at den stigmatiserede tvinges til, at agere og forstå sig selv ud fra andres perspektiv og herigennem bekræfter den selvsamme normalitet, som i første omgang udgrænsende dem (Ibid.:24). Den manglende accept kan medføre, at der opstår tidspunkter, hvor den stigmatiserede ikke kan leve op til de krav omverdenen og personen selv stiller, hvilken vil give følelsen af skam. Goffman beskriver, hvordan skamfølelsen skyldes personens viden om at have disse anderledes egenskaber, men samtidig har en forestilling om ikke, at besidde egenskaberne og dermed oplever en ambivalens (Ibid.:48). Sammen med skammen følger oftest et selvhad og følelsen af mindreværd hos den pågældende person (Ibid.).

Således beskriver stigma, hvordan der foregår en symbolsk undertrykkelse, hvor stigmatiserede personer ekskluderes fra en række af de udfoldelsesmuligheder og den respekt, som tilkommer de resterende mennesker i samfundet. Dermed er et af budskaberne i teorien, at samfundets normative strukturer i visse sammenhænge opretholder og bekræfter, at nogle mennesker kun modtager en ringe og ofte forbeholden anerkendelse (Ibid.;24-25).

Teorien bidrager til at analysere stigmatiserede personers daglige, og ofte stille kamp for at blive betragtet normale, deres ønske om at blive anerkendt og frygten for afsløring (Ibid;14).

I stigma fremgår tre delvist sammenhængende dagsordener til at undersøge den sociale interaktion, som finder sted mellem den stigmatiserede og de "normale":

1. At udvikle en forståelse for, hvordan stigmatisering opstår, og derigennem belyse, hvordan de processer som producerer en stigmatiseret person ser ud.
2. At analysere hvorledes stigmatiserede personer håndterer sig selv og deres stigma i sociale sammenhængen med andre mennesker.
3. At analysere hvordan disse håndteringer påvirker den stigmatiseredes oplevelse af sig selv (Ibid.;19- 20).

I samspil med kvindernes personlige beretninger har særligt 2. og 3. dagsordener fungeret som inspiration til analytisk tilgang i analysedel 2. Det har vi således valgt for at analysere hvordan kvinderne håndtere sig selv og deres ensomhed i et ungdomsliv, samt hvordan stigmatiseringen påvirker kvindernes selvforståelse.

## 6. Analyse

Formålet med analysen er, at besvare specialets problemformulering. Kapitlet tager udgangspunkt i de mest markante og interessante empiriske fund og tendenser, der har vist sig fra kvindernes beretninger om ensomheden. Vi inddrager således både citater fra vores indsamlede datamateriale, eksisterende litteratur og relevant teori.

Analysen er inddelt i to hovedafsnit - første afsnit analyserer, hvordan ensomheden opleves og håndteres i et ungdomsliv, herunder hvordan kvinderne håndterer sig selv og deres ensomhed i sociale sammenhænge og alene. Andet afsnit analyserer det sociale problem i forlængelse af den kollektive definitionsproces og Erving Goffmans teori, hvor forståelsen, oplevelsen og håndteringen af ensomhed som et stigma bliver udfoldet. Her analyseres, hvordan håndteringen af både ensomhed og stigmatisering har indflydelse på kvindernes oplevelse af dem selv, for at tydeliggøre ensomhedens konsekvenser i et ungdomsliv.

Ensomhed i ungdomslivet er et kompliceret og vidtrækkende problem, som kan påvirke den enkelte langt ind i voksenlivet, med tråde helt tilbage fra barndommen og de tidlige teenageår. Vores analysefokus er, at udfolde de mest interessante tematikker, hvor kvindernes oplevelse og håndtering af ensomhed i ungdomslivet er fremtrædende, og dermed bidrage med viden om det sociale problem. Vi har fravalgt, at komme med årsagsforklaringer på ensomheden, da vores mål hverken er en subjektiv eller normativ vurdering af, hvornår ensomheden er gældende, eller hvorvidt der er tale om en kortvarig eller langvarig ensomhed.



Vores tilgang er både makrosociologisk, hvor samfundskonteksten bringes i spil og mikrosociologisk, hvor kvindernes ensomhedsfølelse og -erfaringer giver en uddybende forståelse af oplevelsen og konsekvensen af ensomhed.

## **6.1 Analyседel 1**

Første afsnit har til formål, at udfolde kvindernes subjektive og individuelle oplevelser med ensomhed. Således anvender vi både eksisterende litteratur, samt Søren Juul og Anders Petersens teorier fra problemfeltet med henblik på at tydeliggøre kvindernes oplevelse af ensomhed i et ungdomsliv.

### **6.1.1 Ensomhed og psykisk sygdom**

Det kan være vanskeligt, at skabe en klar definition af ensomhed i forhold til, om det skal betragtes, i forlængelse af en generel mistrivsel eller psykisk sygdom. Studier fra blandt andet Psykiatrifonden og Lasgaard viser, at vedvarende ensomhed kan være forbundet og medvirkende til psykiske belastninger og sygdomme, såsom angst og depression (Psykiatrifonden 3). Ifølge Lasgaard står ensomheden sjældent alene, hvor ensomme unge, i højere grad end andre unge, vil være plaget af depression, social angst, selvskadende adfærd og selvmordstanker (Lasgaard 2010;42).

I vores søgen efter at afdække ensomheden, har fokus været på selve oplevelsen af ensomhed og i forlængelse af dette, en afdækning af, hvad oplevelserne indebærer af andre relevante faktorer og tilstande. For flere af kvinderne overlapper oplevelsen af ensomhed med psykisk sygdom. I interviewene fortalte otte ud af de ti kvinder, at de oplever psykiske belastninger, såsom social angst, depression, OCD og selvskadende adfærd (Anna, Boline, Caroline, Didde, Elisabeth, Gitte, Ida & Jeanette).

Dermed vurderede kvinderne selv, at tilstedeværelsen af deres psykiske sygdomme, var relevant i forhold til deres ensomhedserfaringer. Det er vanskeligt at konkludere på en direkte sammenhæng og hvorvidt ensomheden er medvirkende til den psykiske belastning eller om det er omvendt. Ifølge Lasgaard kan tilstandene forstærke hinanden, men det kan samtidig være svært at afgøre, om en eventuel depression er dominerende, eller om ensomheden er det primære problem, hvis den enkelte oplever begge dele (Lasgaard 2010;42). De otte kvinders psykiske sygdomme vurderes derfor, at høre med til deres oplevelse med ensomhed, men en vurdering af den konkrete kobling er vanskelig.

Tre af kvinderne oplever en ensomhed omkring deres psykiske sygdom (Caroline, Gitte & Elisabeth) både i forsøget på at holde sygdommen skjult for andre, men også oplevelsen af at være den eneste i verden med en psykisk diagnose. Som eksempel beskriver Gitte en periode i gymnasiet, hvor hun fik diagnoserne bulimi og depression, og efterfølgende oplevede ensomhed, fordi hun ønskede at skjule sin situation; *“(..)Og det udviklede sig til, at jeg troede at jeg bildte mig det selv ind (Gitte). Gitte hemmeligholder sine diagnoser for omverdenen, men det resulterer i fortvivlelse og forestillinger, som gør hende mere ensom;*

*“(...) Jamen jeg tror bare igen det er det med, at holde noget for sig selv. Som en stor livsforandring, det ville jo være ligesom at jeg holdte for mig selv, at jeg var flyttet hjemmefra. Altså ikke sådan, du ved, fordi at man er stolt af at man er blev diagnosticeret, men det, at man ikke fortæller det. Fordi det er altså en stor livsforandring, om den er god eller dårlig. Så for mig var det bare... Altså det der med at jeg har kun mig i sidste ende, den var fandme svær at sluge, kan jeg huske. Fordi jeg har ikke lyst til kun at være mig. Det kan jeg slet ikke holde ud” (Gitte).*

Eksemplet viser, at Gitte holder sin sygdom for sig selv, da hun ikke har lyst til, at det skal blive en del af hendes identitet. I dette tilfælde, forstærkes oplevelsen af ensomhed med den psykiske sygdom og bidrager til en yderligere ensomhedsfølelse. Vi finder denne tematik særlig interessant, da intet af den udvalgte litteratur belyser oplevelsen af at være ensom omkring sin psykiske sygdom.

Den psykiske belastning bliver for flere af kvinderne en del af deres ensomhedserfaringer, og de har svært ved at adskille oplevelserne (Boline, Caroline, Gitte & Elisabeth). For eksempel Boline; *“Nogle gange så det jo det der med, man tænker, er det her ensomhed eller er det noget andet? Og det tror jeg er normalt, når man har haft det sådan, det jo svært at vide” (Boline).* Hun udtrykker, hvor svært det er at vurdere, hvorvidt ensomheden er det primære og hun bliver i tvivl, da den psykiske belastning indvirker på hendes oplevelse.

Rapporten “Ensomhed i befolkningen” beskriver, at ensomheden ofte kan sameksistere med psykisk sygdom, og at ensomheden derfor af og til kan være en direkte konsekvens af disse tilstande (Lasgaard & Friis 2015;17-18). Det kan derfor virke naturligt, at kvinderne har svært ved at adskille oplevelserne, da deres psykiske sygdomme muligvis overlapper ensomhedsoplevelsen og forringer den generelle trivsel hos kvinderne. Men hvorvidt

ensomheden er det primære problem for kvinderne, kan være vanskeligt at vurdere. Sammenholdt med vores fokus, både i rekrutteringen og i selve interviewet, hvor udgangspunktet netop er ensomhed som den primære problematik, giver fortællingerne et indblik i nuancen af problematikken, som også trækker tråde til psykiske belastninger, der påvirker, begrænser og udfordrer kvindernes ensomhed og trivsel.

### 6.1.2 Den fysiske oplevelse

Som beskrevet tidligere, vurderes ensomheden oftest som en affektiv og subjektiv tilstand, med uoverensstemmelse mellem den unges ønskede sociale relationer og faktiske sociale relationer (Madsen & Lasgaard 2014;15). Dog supplerer flere studier med et evolutionært syn, hvor følelsen er forbundet til den menneskelige eksistens, som et signal om, at individets tilhørsforhold er truet (Ibid.). Det vil sige, at følelsen kan vise sig som en fysisk smerte, fordi den skal advare om fare, så individet kan reetablere sine relationer. I kvindernes fortællinger, udmønter ensomheden sig både i psykisk og fysisk form.

For eksempel beskriver Boline, hvordan ensomheden føles for hende;

*“Så jeg synes det sådan en følelse af alt er trist i din krop, sådan helt tung, det som om man bliver presset på sin brystkasse. Det er bare ubehageligt! Jeg har sådan, det giver uro i min krop, sådan det hele det stikker. Jeg kan ikke bare lægge mig ned og slappe af og sådan har jeg det nogle gange, når jeg ligesom er trist og ensom, jeg kan ikke være i mig selv. Dét er ubehageligt” (Boline).*

Det lader til, at når følelsen af ensomhed presser sig på, kan det fysisk manifestere sig til en ekstrem uro og ubehag i kroppen. For Gitte opleves ensomheden også som en panisk tilstand;

*“(..) mit hjerte begynder at banke helt vildt hurtigt. Og jeg bliver sårn’ panisk, altså jeg bliver sådan helt ”åh”. Og begynder at kunne mærke det oppe i halsen, jeg græder, men det er ikke sådan en hulkende gråd. Det er bare tårer ned af min kind, fordi min hjerne bare sidder og kører løs. Det er sådan, når jeg allermest kan mærke det. Men når jeg for eksempel var ovre i skolen, så kunne jeg kun mærke mine svedige håndflader og mit bankende hjerte. Fordi jeg følte at jeg var omringet af mennesker, og endda mennesker som jeg holder virkelig kært, men jeg var bare så alene” (Gitte).*

Gitte oplever, at hendes krop reagerer, når følelsen af ensomhed opstår, hvilket medvirker til ubehag og smerter. Reaktionen bliver dog mindre, når hun er i skolen, men hun oplever alligevel, at ensomheden vælter ind over hende. Andre af kvinderne fortæller, hvordan ensomheden mærkes som en mavepuster og de får fysisk ondt i hjertet (Boline, Fie, Henriette & Jeanette). Den fysiske belastning kan med tiden risikere at udvikle andre sundhedsmæssige problematikker. Som beskrevet tidligere kan de fysiske konsekvenser af ensomheden bevirke en øget risiko for forhøjet blodtryk og hjertekarsygdomme, øget stresshormoner, smerter og søvnforstyrrelser (Lasgaard & Friis 2015;4, Cacioppo & Cacioppo 2014;50).

Kvindernes beretninger illustrerer en fysisk belastning, der muligvis kan være en konsekvens af den gentagne og langvarige ensomhed (Boline, Fie, Gitte, Henriette & Jeanette) og som også optræder, når kvinderne er i selskab med andre.

### **6.1.3 Ensom i selskab med andre**

Syv af kvinderne beretter om flere situationer, hvor ensomheden opstår i selskab med andre. De føler sig udenfor eller alene, selvom de er omgivet af venner eller familie (Anna, Boline, Caroline, Elisabeth, Fie, Ida & Jeanette). For eksempel beskriver Fie;

*“Jeg synes, ensomheden sammen med andre, den er meget mere smertefuld. Det meget hårdere fordi, man kan ikke bare distrahere sig selv og forlade det {følelsen af ensomhed}. Så hvis jeg er ensom derhjemme så kan jeg se en video eller læse en bog og så kan jeg abstrahere fra det. Men hvis man er sammen med andre, så kan man ikke gøre andet end at snakke med andre, og hvis man så stadigvæk er ensom, så det bare virkelig nederen. Man kan bare ikke flygte fra det” (Fie).*

I denne udtalelse ligger en stor smerte og for Fie opleves ensomhed i selskab med andre, som det mest markante og smertefulde. Denne tematik er fælles for størstedelen af kvinderne og oplevelsen af ensomhed begrænser sig derfor ikke kun til en fysisk alenehed, men også til en social alenehed (Anna, Boline, Caroline, Elisabeth, Fie, Ida & Jeanette). Ligeledes viser kvindernes fortællinger, at hvis ensomheden opstår når de er alene, kan de håndtere den på en helt anden måde end hvis den opstår, når de sammen med andre. Således er den fysiske alenehed en mindre smertefuld oplevelse, da kvinderne lettere kan distrahere fra ensomhedsfølelsen, når de er alene end i selskab med andre (Caroline, Dikke, Fie & Ida).

Oplevelsen af at være ensom sammen med andre, bliver særlig relevant i perspektivet på unge og det gode ungdomsliv. I rapporten “Unge fællesskaber”, vil unge som oftest være en del af flere sociale kontekster, for eksempel gennem uddannelse (Bruselius-Jensen & Sørensen 2017;9). Det kan derfor virke paradoksalt, at ensomhed netop er så fremherskende i ungdomsårene, hvor potentielle fællesskaber konstant viser sig (Ibid.).

Lasgaard & Friis forklarer, at ensomhed i forbindelse med socialt samvær, sandsynligvis vil være særligt smertefuldt for unge;

*“(...) da følelsen af social forbundethed netop i denne kontekst er vigtig og forventet. Følelsen af ensomhed bliver i denne sammenhæng associeret med en manglende evne til at leve op til sociale succeskriterier, hvilket kan føre til skam og en oplevelse af personligt nederlag, der på sigt kan være nedbrydende for den unges trivsel” (Lasgaard & Friis 2015;16).*

Ensomheden i selskab med andre kan opleves som et socialt nederlag, da den forventede kontakt til fællesskabet udebliver. Kvinderne vender årsagen mod dem selv, og de føler skam ved at være anderledes (Boline, Caroline, Elisabeth, Fie & Henriette).

Ifølge socialpsykolog Thomas Scheff udspringer og genereres følelsen af skam i sociale relationer, og dækker over en samlet betegnelse for pinlighed, utilstrækkelighed og akavethed (Bo 2012;8). Når kvinderne oplever ubehag og utilstrækkelighed i mødet med andre, vidner det om en skamfølelse, der kan være så omfattende, at den undertrykker deres handlinger. Det kan medføre en anderledes adfærd, hvor kvinderne hverken er opmærksomme på skammen eller undertrykkelsen (Ibid;9). Som eksempel udtaler Fie, at hendes ensomhed er forbundet med en utilstrækkelighed og hun oplever at agere akavet i sociale relationer;

*“Det er en tristhed, vil jeg sige, fordi ensomhed fører altid til andre tanker, især for mig. Om mig selv og hvad jeg er, om jeg er god nok og alt det der, det meget tæt forbundet. Fordi jeg oplever, at jeg aldrig bliver valgt fra som sådan, men jeg bliver heller aldrig rigtig valgt til. Så når jeg møder nogle, så har vi det fint og vi kan snakke, men så det også bare dét, der kommer aldrig nogle længerevarende relationer. Og jeg ved simpelthen ikke hvordan, at jeg skal opfylde det, jeg føler mig virkelig socialt handicappet på det punkt, ærlig talt” (Fie).*

Det, at Fie oplever utilstrækkelighed i mødet med andre, kan medføre, at hun ændrer adfærd og undertrykker sine handlinger. Fies følelse af utilstrækkelighed, giver hende udfordringer med at opbygge de ønskede sociale relationer, og hun føler sig derfor socialt handicappet. Ifølge Scheff er den afgørende faktor i menneskets handlinger, at opretholde og vedligeholde de sociale bånd (Bo 2012;10). Seks af kvinderne forklarer, at de ikke formår at etablere stabile sociale relationer, som kan give dem den ønskede følelse af at høre til, og de føler sig i stedet begrænset og anderledes. De oplever at fejle, hvilket giver dem skamfølelse over situationen (Anna, Elisabeth, Fie, Henriette, Ida & Jeanette).

At opleve ensomhed i selskab med andre, kan derfor virke ekstra skamfuldt i et ungdomsliv. Seks af kvinderne beretter om bestemte situationer, hvor smerten og skammen særligt dominerer deres samvær. Her fremhæves fester og studieliv, som situationer, der kan udvikle sig til en intens oplevelse af ensomhed (Anna, Boline, Didde, Elisabeth, Gitte & Ida). Eksempelvis svarer Fie på spørgsmålet om, hvorvidt hun har oplevet ensomhed, mens hun var i selskab med andre;

*“Ork ja! Altså virkelig meget! Det er sociale sammenkomster, fester og sådan noget. F.eks. min veninde holdt en fødselsdag, her for ét års tid siden. Det var bare sådan, hvor jeg sidder og vil egentlig bare hjem og følte mig ikke rigtig en del af det. Selvom der både var folk jeg kendte og ikke kendte, men alligevel så følte jeg mig så fremmed på en måde. Det er ikke den eneste gang. Det er mest i sådan nogle større sociale sammenhænge, at jeg har det sådan” (Fie).*

Ensomheden bliver en følelse af at være fremmed, selvom kvinderne er blandt personer, som de kender. At deltage i fester lader således til at blive målestok for kvinderne om at deltage i ungdomslivet på lige fod med andre. På den måde bliver festen et symbol på trivsel, hvor hyppigt socialt samvær er lige med et velfungerende ungdomsliv uden ensomhed.

I rapporten “Unge fællesskaber” tydeliggøres værdien af fællesskabet, som kobles til en fortælling om de unges selvopfattelse, da denne skabes i relation til andre (Bruselius-Jensen & Sørensen 2017;22). Fællesskabet bliver en fortælling om, hvordan kvindernes selvopfattelse kobles til andre. Det vil sige, at ensomheden i selskab med andre, gør kvinderne bevidste om dem selv, og hvordan de ikke formår at skabe relationer. Når kvinderne føler sig utilstrækkelige og utilpasse i selskab med andre, giver det en følelse af ensomhed, men også mindreværd (Boline, Caroline, Elisabeth, Fie, Ida & Jeanette).

Ifølge Bruselius-Jensen & Sørensen udgør fællesskabet en norm, som de unge oplever at skulle leve op til (Bruselius-Jensen & Sørensen 2017;22). Kvinderne oplever således en ensomhed og mindreværdsfølelse, som påvirkes af deres manglende indfrielse af de forskellige fællesskabsnormer i et ungdomsliv. Fester er dermed et eksempel på en særlig social situation, der bevirker et socialt nederlag og en smertefuld ensomhedsoplevelse for kvinderne. De forskellige oplevelser kan blandt andet medvirke til, at kvinderne trækker sig tilbage, for netop at undgå de sociale sammenhænge, hvor ensomhedsfølelsen potentielt kan opstå (Boline, Caroline, Didde, Elisabeth, Fie & Ida). Ida beskriver, hvordan hun føler sig ensom i spisefrikvarteret og håndterer situationen ved at sidde på biblioteket;

*“(…) så jeg føler mig lidt ensom i spisefrikvarteret, jeg sidder meget for mig selv, selvom de andre tager initiativ og går hen og snakker lidt med mig. Men også bare i sidste semester, her i forårssemesteret, der brugte jeg jo hver spisepause, når jeg var i skole på at sidde ovre på biblioteket. Læse en bog, spise min madpakke uden nogen andre, fordi jeg ikke har nogen at snakke med. Så dér var jeg ensom” (Ida).*

Ida trækker sig fra fællesskabet, selvom de andre fra hendes studie henvender sig til hende. Det lader til, at Ida på den ene side holder sig fra de andre i spisefrikvarteret, fordi hun ønsker at undgå den potentielle ensomhedsfølelse, men på den anden side netop bliver bevidst om sin ensomhed, da hun oplever at sidde helt alene på biblioteket. At kvinderne trækker sig fra fællesskabet, kan på sigt have negative konsekvenser. Ifølge Lasgaard, er der risiko for, at en negativ spiral udvikles, da de unge ikke får øvet de sociale kompetencer, der er nødvendige for at blive en del af fællesskabet (Lasgaard 2010;37). Det har derfor afgørende betydning for kvindernes mulighed for at opnå nye relationer, at de trækker sig og dermed ikke får indøvet de fornødne kompetencer, som kræves for at kunne begå sig i fællesskabet. Ifølge Lasgaard kan resultatet af den manglende øvelse gøre, at de kommer til at fremstå anderledes, hvilket igen øger risikoen for sociale nederlag (Ibid.).

#### **6.1.4 Den psykiske ensomhed**

Ifølge Lasgaard og Friis kan det på sigt være nedbrydende for unges generelle trivsel, når følelsen af mindreværd dominerer samværet med andre (Lasgaard & Friis 2015;16). Oplevelsen af ensomhed beskriver flere af kvinderne, som en tomhed og en overflod af triste

følelser (Anna, Boline, Dikke, Fie, Gitte & Ida). Eksempelvis svarer Ida på spørgsmålet om, hvordan ensomhed mærkes at;

*“Jeg føler mig tom og ked af det, altså sårn’ at der ikke rigtig er noget indeni mig. Som om at den eneste følelse der faktisk er der, er den der ked-af-det-hed eller hvad man så end foretrækker at kalde det. Så sådan lidt en blanding af det, tror jeg. Der er ikke rigtig plads til andet, men på samme tid, så føler jeg også bare at jeg er helt tom. Så det er sådan lidt underligt, egentlig” (Ida).*

Seks af kvinderne nævner, ligesom Ida, følelsen af at være ked af det, fyldt op af tomhed, og ikke at være til stede i egen krop (Anna, Boline, Dikke, Fie, Gitte & Ida).

I kapitel 2 argumenterede vi for, hvordan ensomhed blandt unge kan ses som et socialt problem gennem Allardts skandinaviske velfærdsbegreber. Ifølge Allardt opnås det gode liv gennem behov og tilfredsstillelse af en materiel velstand (at have), en social velfærd (at elske) og psykisk velfærd (at være) (Ejrnæs & Monrad 2015;54-56). Særlig den sociale og psykiske velfærd er relevant i belystningen af kvindernes oplevelser. For eksempel udtaler Fie; *“Ja, simpelthen en følelse af jeg har noget jeg vil sige, men jeg har ikke nogen at sige det til”* (Fie). Dermed bliver savnet af en betydningsfuld relation og mangel på et fællesskab tydelig. Anna beskriver desuden;

*“Jeg tror, jeg ligger det i det, at det giver mig en følelse af mangle et eller andet. Og have noget som man, altså have noget man ikke kan give eller ikke kan modtage. Det er sådan lidt, måske lidt stort at sige kærlighed, men altså man har noget man gerne vil give af sig selv til nogle, men som man ikke kan og det giver sådan en lukket tom følelse”* (Anna).

Kvinderne beskriver et afsavn og en manglende tilfredsstillelse af den sociale velfærd. Dette kan bevirke, at de også ender med at opleve en manglende tilfredsstillelse i den psykiske velfærd, som vi allerede har set flere eksempler på (Anna, Boline, Elisabeth, Dikke Fie, Gitte, Ida & Jeanette). Ud fra Allardts begreber vil kvinderne på grund af deres ensomhed, ikke have samme forudsætning for at opnå det gode liv, som andre unge (Ejrnæs & Monrad 2015;56). Kvindernes individuelle behov bliver ikke opfyldt, men i stedet opleves ensomheden som et kronisk vilkår, der på mange områder dominerer deres ungdomsliv (Lasgaard & Friis 2017;3-4).



Det bliver tydeligt, at ensomheden manifesterer sig som et socialt problem i store dele af kvindernes ungdomsliv. Ensomheden fremstår som et savn og tomrum, hvor det, at føle sig anderledes eller utilstrækkelig sammen med andre unge, potentielt kan udvikle sig til en generel mistrivsel (Boline, Caroline, Fie, Elisabeth, Didde & Jeanette).

På trods af at kvinderne anvender de samme begreber og oplevelser omkring ensomhed, såsom tomhed, savn og mangel (Ibid.) oplever de samstemmende, at problematikken er en individuel udfordring, der må klares på egen hånd (Anna, Boline, Caroline, Didde, Gitte, Ida & Jeanette); *“Jeg tror det {ensomheden} er individuelt. Jeg tror ikke alle har den samme følelse af ensomhed, jeg tror det er meget forskelligt fra person til person”* (Ida).

Det er interessant, at ensomhed på den ene siden er et stigende socialt problem, men på den anden side en problematik, som kvinderne føler de står alene med. Ensomheden opleves således som en udfordring, som kvinderne ikke kan dele med andre, hvilket både kan skyldes skam, samt en opfattelse af, at ingen andre har det som dem (Anna, Boline, Caroline, Didde, Gitte, Ida & Jeanette). Dette kan medføre at kvinderne, i stedet for at spejle sig i andre unge med samme problematikker, vender følelsen indad og udviser selvbebrejdende adfærd. Den eksisterende litteratur belyser også, hvordan ensomheden oftest vil opleves som selvforskyldt, hvor den enkelte føler sig alene med oplevelsen (Lasgaard 2010;38).

Det er interessant at se, hvordan der hos kvinderne hersker en fælles forståelse om, at ensomheden skal håndteres alene som et individuelt problem og de hverken sammenligner deres ensomhed med andre eller ser problematikken som en samfundsmæssig udfordring.

Kvindernes beretninger viser, at ensomhed både kan medføre fysiske og psykiske belastninger, som de oplever at skulle tackle på egen hånd (Boline, Caroline, Fie, Elisabeth, Ida & Jeanette). For eksempel beskriver Elisabeth, hvordan hendes ensomhed har udviklet sig til en psykisk belastning med fysiske tegn;

*“Altså jeg kan da i hvert fald huske at sidde til undervisning med 40 andre i klassen på uni, og bare føle mig så langt væk fra hvor de er. De sidder og pjatter sammen, eller måske sidder de også alene og laver et eller andet. Men jeg følte mig så langt væk fra hvor de var (...) Det kunne være det var fordi jeg gik med nogle tanker, som de slet ikke kunne se, hvad det var for nogle tanker, og det var noget som var meget svært for mig.*

*Også at være i nogle omgivelser som var så langt væk fra hvad jeg følte, så følte jeg mig virkelig ensom (...) Og det var nok også den tid, hvor jeg havde mest problemer med selvskadende adfærd. At gå rundt og lade som om du er en god studerende, mens du faktisk har ondt af at gå, fordi dine bukser sidder lidt fast i dine sår. Dét føles meget ensomt” (Elisabeth).*

Elisabeth beskriver, hvordan hun oplever at være alene med sine tanker, føler sig uden for fællesskabet og har allermost lyst til, at flygte fra situationen på Universitet. Den psykiske belastning fra ensomhedsoplevelsen kobler Elisabeth selv, som værende medvirkende til hendes selvskadende adfærd. Således viser ensomheden sig både som en psykisk og fysisk smerte for Elisabeth.

Ifølge Ida Koch har mistrivsel blandt unge også fået nye fremtrædelsesformer, da de unge vender deres frustrationer mod dem selv ved for eksempel cutting, depression og selvmordsadfærd (Koch 2010;21). Elisabeths håndtering af ensomhed, viser sig som en selvbefredende og selvskadende adfærd i form af cutting og indgår som en mistrivselshåndtering.

Psykolog Bo Møhl beskriver, hvordan de unge særligt retter deres mistrivsel mod kroppen. Eksempelvis bliver cutting en slags kropsliggørelse af et indre kaos, som den unge ikke føler kontrol over og det bliver derfor et forsøg på at tage kontrollen tilbage (Nielsen & Sørensen 2011;7). Elisabeth beskriver, hvordan hendes selvskade blev en måde at få afløb for hendes følelser;

*“(...) og det var ikke fordi jeg havde sjælesorg, men det var den eneste måde at jeg kunne føle sorgen på. Jeg følte mig ikke tom, jeg havde så mange følelser, at jeg bare skulle have det fysiske ubehag ud. Og det endte så bare med, at jeg rettede det mod mig selv. Og når man først er startet, så er det virkelig svært at stoppe” (Elisabeth).*

Elisabeth udtaler, hvordan hendes selvskade skyldes indre tanker og et følelseskaos, som hun bliver nødt til at få fysisk ud. Dermed vender Elisabeth sin frustrationer imod sig selv i et forsøg på at få kontrollen tilbage. Rapporten “Når det er svært at være ung i DK” beskriver, hvordan de fleste selv- og kropsrelaterede mistrivselser oftere rammer unge kvinder end mænd (Nielsen & Sørensen 2011). Fire af kvinderne fortæller i løbet af interviewet, at de kæmper med blandt andet bulimi, cutting og selvmordstanker (Boline, Gitte, Jeanette & Elisabeth), og udtrykker en selvskadende adfærd. Dermed håndterer kvinderne smerten ved at reagere mod

sig selv, i et forsøg på at få afløb for deres frustrationer, hvor reaktionen foregår i stilhed, i stedet for at opsøge hjælp.

### **6.1.5 Ung og ensomhed i et præstationssamfund**

Ensomheden hos de unge kvinder håndteres i stilhed, som en individuel problematik selvom det er et udbredt socialt problem i denne befolkningsgruppe (Ibid., Lasgaard & Madsen 2014;19). Det giver anledning til at se ensomheden i forlængelse af de makrosociologiske indvirkninger og kritiske strømninger, som dominerer i kvindernes beretninger, for at tydeliggøre kvindernes oplevelse og forståelse af ensomhed i et ungdomsliv og dermed rette blikket mod det sociale problem i en bredere forstand.

Som tidligere nævnt beskriver Søren Juul, hvordan konkurrencestatens menneskesyn præger store dele af menneskets ageren, hvor særlig individualisering og præstationer dominerer den enkeltes liv og helbred (Juul 2017;72). De empiriske fund viser, at kvinderne er bevidste om at skulle agere i et samfund, præget af maksimering, forventninger og krav (Boline, Caroline, Elisabeth, Fie, Gitte, Henriette & Jeanette).

Anders Petersen tilslutter sig tematikken og fremhæver, at konkurrencestaten understøtter et præstationssamfund. Her er den enkeltes formål at realisere og maksimere sin egennytte for at skabe sin version af det gode liv (Petersen 2016;58,75).

I vores interviews genfinder vi samme opfattelse. For eksempel udtaler Henriette, at hun stiller høje krav til sig selv, og mener, at andre unge gør det samme;

*“Jeg tror, det er en kombination af at vi igen har høje forventninger til hvordan vi skal have det. Især unge mennesker i dag med at vi skal have mange venner, vi skal dyrke meget motion, vi skal være lækre og vi skal det, altså vi skal jo det hele (..) Så jeg tror også det handler om at overtænke situationer, at det netop gør man bliver ensom. Fordi ensomhed det jo også en følelse, man selv sætter i gang. Der er jo mange der er alene og ikke er ensomme. Så jeg tænker da, at det er nogle forventninger man har til hvordan man gerne vil have det, som ikke bliver indfriet. Jeg tror bare, at unge i dag har ekstremt høje forventninger, altså det har jeg da i hvert fald selv (...)” (Henriette).*

Det lader til, at der hersker en fælles norm om at efterstræbe forskellige mål som maksimering af venner, dyrke motion og præstere i flest mulige sammenhænge (Fie, Boline, Caroline,

Henriette, Ida & Elisabeth). Dermed stilles der krav og forventninger til, hvad et godt ungdomsliv indeholder og hvad kvinderne bør efterstræbe. Ifølge Petersen er præstationsindividet netop underlagt specifikke tvangsformer, som konstant at være aktiv, opsøge netværk og maksimere sin tid (Petersen 2016;75). At opsøge netværk er meget relevant i ungdomsårene, hvor kvinderne vil have et stort behov for at spejle sig i andre unge. Fællesskaber og venskaber tillægges, som beskrevet, en stor værdi, som arenaer, hvor de unge får anerkendelse og tilfredsstillelse af den psykiske og sociale velfærd (Lasgaard & Friis 2014;12). Det er derfor særligt smertefuldt for kvinderne, hvis de ikke opnår de forventede relationer, som de oplever normen foreskriver.

Ud over tvangsformerne skal præstationsindividet også være permanent kritisk over for sig selv, hvilket skal sikre at individet hele tiden præsterer bedre og bliver en bedre version af sig selv (Petersen 2016;90-91). Kvinderne skal således hele tiden optimere og udvikle dem selv, for at opfylde samfundets krav og forventninger. For eksempel udtaler Caroline;

*“Altså så der er et eller andet i det der med, at hige efter det næste. Men det er jo også noget – igen, det der med, at vi skal hurtig frem i livet, vi vil gerne kunne klare os godt og vise at vi kan flyve lige så snart vi er blevet skubbet ud af reden. Og det kan vi bare ikke” (Caroline).*

Caroline oplever, at optimeringen præger hendes liv, og hun bliver kritisk over for sig selv, men samtidig erkender hun, at hun ikke kan klare at skulle optimere sig hele tiden. Tvangsformen fremstår som en uundgåelig del af ungdomslivet, og kvinderne er konstant tvunget til at blive en bedre version af dem selv og hige efter idealet om det gode ungdomsliv.

### **6.1.6 Selvkritik og ensomhed**

Selvkritikken er således et vilkår for individet, da det skal agere i et præstationssamfund, hvor det er påbudt at realisere sig selv (Petersen 2016;69). Ved spørgsmålet om, hvorfor så mange unge oplever ensomhed, fremhæver kvinderne særligt samfundets forventninger og normer. Således beskriver syv af kvinderne, hvordan selvkritikken medfører en øget ensomhedsfølelse, hvor de kobler de høje forventninger, som ikke indfries, til en øget følelse af ensomhed (Henriette, Gitte, Caroline, Ida, Fie, Boline & Elisabeth). Eksempelvis svarer Gitte;

*“Jeg tror det er fordi det til tider godt kan være lidt svært at finde sig selv. Også i forhold til sådan nogle sociale normer, værdier, og kropsidealer, og sådan noget. Det*

*tror jeg kan være presset udefra. Altså det der med at man skal være sej og man skal bare være cool. Og man skal ikke vise, især for drenge i hvert fald, ikke at vise svagheder. Altså det kunne jeg godt forestille mig spiller en meget stor faktor” (Gitte).*

Igen ses, hvordan de høje forventninger opleves som et pres fra omverdenen, hvor konsekvensen viser sig som en følelse af ensomhed (Henriette, Gitte, Caroline, Ida, Fie, Boline & Elisabeth). Kvinderne oplever, at der i ungdomslivet findes en række normer, krav og idealer, som manifesterer sig i præstationssamfundet. Det kan være svært for kvinderne at følge med, og for dem som i forvejen er udsatte eller sårbare, kan det ifølge Petersen og Juul, blot øge risikoen for yderligere belastninger (Petersen 2016;69, Juul 2017;43).

Kvinderne oplever, at der er en kobling mellem årsagen til ensomhed og samfundets idealer og forventninger, men også til de sociale normer, der er gældende som ung (Henriette, Gitte, Caroline, Ida, Fie, Boline & Elisabeth). Hertil kommer forventningen om uddannelse, deltagelse i fester og at have en forholdsvis stor vennekreds med en tæt og hyppig kontakt. For eksempel beskriver Caroline, hvordan hun havde forventninger i forhold til sin fødselsdag;

*“(...) for nogle år siden hvor jeg skulle holde fødselsdag. Hm, det var vel min 22 års fødselsdag, og der kan jeg huske at jeg skulle lave gæsteliste, og jeg kunne kun skrive fire navne, fem navne måske på den der gæsteliste. Og jeg kan huske at jeg blev mega ked af det, fordi det synes jeg ikke var godt nok. Der fik jeg sådan lidt en... Altså der havde jeg nogle forventninger til selv, at det var simpelthen ikke godt nok (...) Men det kan jeg bare huske, at det var jeg simpelthen så sur og tvær over, at jeg ikke havde flere gode relationer” (Caroline).*

Carolines udtalelse tydeliggør, hvordan der hersker en forventning til antallet af relationer. Dermed indikerer eksemplet, at forventningerne til en stor vennekreds, overskygger hendes faktiske antal af relationer. Så selvom Caroline har tætte venskaber, føler hun alligevel skam og selvbebrejdelse, fordi hun oplever at et ungdomsliv bør indeholde flere relationer. Således opfattes ensomheden hos kvinderne som et symptom på et fejlslagen ungdomsliv, da de ikke formår at etablere stabile venskaber eller deltage i sociale sammenhænge som andre unge (Henriette, Gitte, Caroline, Ida, Fie, Boline & Elisabeth). De oplever at stå alene med ansvaret for situationen og dermed ansvaret for at ændre den;

*“Fordi vi har alle sammen et billede af hvordan vi skal eller burde være. Og hvad skal man kalde det? Vores samfund fortæller os rigtig meget hvordan vi burde være, og det sætter virkelig meget pres. Og når man ikke føler, at man kan leve op til alle de krav, som andre folk stiller til dit liv. Så pludselig så er det meget svært at relatere til sig selv og relatere til andre. Og det tror jeg ihvertfald er noget der helt klart isolerer dig meget”* (Elisabeth).

Elisabeth beskriver, hvordan presset kan udvikle sig til en følelse af mindreværd, da hun har svært ved at relatere til sig selv og andre. Dette kan udvikle sig til øget ensomhed og i værste fald isolation. Dermed tager præstationssamfundet ikke højde for de fejlslagen indfrielser eller den usikkerhed og tvivl, der kan forekomme i ungdomslivet. Seks af kvinderne oplever, at der ikke er plads til at kunne være sårbar eller fejle, men at de konstant skal kunne fremvise præstationer i forhold til idealet om det gode liv (Boline, Caroline, Elisabeth, Fie, Henriette & Jeanette). Ud fra Juuls teori er der således ikke plads til den sårbarhed som ensomheden medfører, da dette ikke er anerkendelsesværdigt i lyset af samfundets krav og normer (Juul 2017:72).

### **6.1.7 Selvansvarliggørelse**

Af litteraturstudiet fremgår det ligeledes, at unge oplever, der hverken er plads til sårbarheden eller det at fejle i ungdomslivet på trods af, at risikoen er større i ungdommen med dets forskellige overgange (Nielsen & Sørensen 2011;18). Kvinderne oplever, at det er vanskeligt at erkende, hvis forventningerne ikke kan indfries (Boline, Caroline, Elisabeth, Fie, Henriette & Jeanette). Eksempelvis oplever Boline i forbindelse med en flytning, at hun ikke kan flytte hjem igen, af frygt for nederlag, selvom hun oplever en massiv ensomhed (Boline). Rapporten “Når det er svært at være ung i DK” beskriver, hvordan et ungdomsliv rummer mange skift og overgange, hvilket stiller store krav til de unges sociale evner. Kvinderne skal hele tiden integrere sig i nye sociale arenaer, hvilket giver en øget sårbar- og udsathed (Nielsen & Sørensen 2011;42-43). Caroline beskriver også, hvordan hun havde særlig svært ved at erkende, at hun måtte droppe ud af sin uddannelse;

*“Det er igen, det med en forventning eller også et stemplet eller noget, som man ikke har lyst til at have siddende på sig. Jeg tror, at det var mega svært, at skulle se i øjnene, at jeg som ung ikke kunne klare en uddannelse. Eller ikke at kunne klare i det mindste at få noget arbejde, sådan så jeg kunne betale min husleje”* (Caroline).

Boline og Carolines udtalelser er eksempler på, hvordan kvinderne presser dem selv, for at leve op til kravene i stedet for, at erkende de pågældende udfordringer. Dette kan skyldes, at de unge har en forestilling om, at alle andre klarer ungdomslivet uden problemer, hvilket gør det endnu sværere at acceptere sårbarheden (Nielsen & Sørensen 2011;42-43). Petersen og Juul forklarer, at samfundet i dag er gennemsyret af en selvansvarliggørelse, hvor det at fejle forstås som værende individets egen skyld (Petersen 2016;68, Juul 2017;11). Det er således kvindernes eget ansvar, at skabe deres tilværelse, omgangskreds og derigennem bestemme, hvem de ønsker at være og ikke at være. Hvis ikke dette lykkes, må de håndtere konsekvenserne alene (Ibid.). Bevidstheden om selvansvarliggørelse beskriver Elisabeth for eksempel;

*“Jeg har rigtig mange muligheder, og det eneste der holder mig tilbage, rent faktisk, det er mig selv. Hvis jeg gav slip på nogle af de negative ting, så ville jeg nok kunne presse mig selv på en anden måde. Og kunne opnå en del flere ting, som jeg måske gerne ville”* (Elisabeth).

Elisabeths udtalelse er et eksempel på, at kvinderne selv føler ansvar for deres ensomhed, hvilket blot forstærker følelsen af mindreværd og utilstrækkelighed. Således oplever de at skulle løse problematikken alene ved blot at ændre mønstre, tage sig sammen eller presse sig selv (Boline, Caroline, Elisabeth, Fie, Henriette & Jeanette). Ifølge Petersen får individet den opfattelse, at alle muligheder er åbne, hvis der blot arbejdes hårdt og målrettet nok (Petersen 2016;75).

Kvinderne udtrykker en opfattelse af at andre unge tilsyneladende klarer ungdomslivet uden problemer, hvilket giver en stor selvbebrejdelse, når de ikke formår det samme (Boline, Caroline, Elisabeth & Fie);

*“(...)Og så da jeg boede for mig selv i kbh og læste, så ved jeg ikke hvad jeg har lavede i min hverdag, fordi jeg var så meget alene. Så det har jeg bare slettet fra min hukommelse. Det er også noget jeg kan bruge meget tid på at tænke på, hvorfor har jeg ikke haft de der start 20'ere? Jeg har selvfølgelig også haft gode oplevelser, men hvorfor har jeg bare været så trist? Hvorfor gjorde jeg ikke noget ved det? Så kan jeg blive sådan lidt, bearbejde mig selv for det nu, hvad fanden har jeg lavet?”* (Boline).

Citatet viser, hvordan Boline bebrejder sig selv for ikke at være "rigtig" ung, men i stedet oplever at spille sin ungdom på at være trist og ensom. Ensomhedserfaringerne bærer derfor også præg af, at være selvbebrejdende og skamfulde oplevelser, hvor både skyldfølelsen og ensomheden skjules og undertrykkes (Boline, Caroline, Elisabeth & Fie).

I følgende eksempel beskriver Caroline skyldfølelse og selvbebrejdelse, som i sidste ende påvirker hendes identitet og skabelsen af denne;

*"Åh, det er også min egen skyld det hele, og hvorfor kunne jeg ikke bare nyde det?" Og så bliver det endnu værre, fordi så bliver jeg vred over at jeg ikke bare kan nyde det eller bare at give mig til at nyde det. Så det bliver sådan en dum, dum spiral at komme ind i. Og så kommer der flere forventninger og sårn'. Så det er hele tiden sådan et lillebitte space, der er til mig. Som ja.. bliver svært at være i og som bliver presset. Og så tror jeg bare at ens ud-ad-til, bliver noget andet, end det jeg selv mærker"* (Caroline).

Dermed forsøger Caroline, at opretholde en bestemt facade i forsøget på at indfri forventningerne, hvilket giver mindre plads, til den hun i virkeligheden er. Ud fra Petersens teori kan forventningerne ses, som en kronisk tilstand i et vedvarende præstationspres. Der eksisterer således ikke pauser for individet, da disse kan bremse muligheden for at præstere bedre og derved blive en bedre version af sig selv (Ibid.). For Caroline ender de mange forventninger med at presse hende, så hun ikke oplever, at kunne være den hun ønsker. Carolines oplevelse kan ud fra Goffmans begreber om front- og backstage-identitet belyse, hvordan hun forsøger at opretholde sit selvbillede, men ikke oplever, at der er overensstemmelse mellem de to identiteter (Petersen 2016;110-111).

Petersen henviser også til Goffman i sin præstationsanalyse i forhold til, hvordan backstageområdet er blevet udvisket og individet dermed ikke har samme mulighed for at lade op og slappe af. Der eksisterer ikke pauser for individet, da disse kan bremse mulighederne for at udvikle sig, præstere bedre og derved blive en bedre version af sig selv (Ibid.). Caroline kan således ikke genkende sin frontstage, fordi hun ikke restituerer i sit indre, dvs. sin backstage. Det tyder på, at Carolines selvbillede sløres, når grænsen mellem de to identiteter udviskes i præstationspresset. Dette fremgår også af kvindernes fortællinger, hvor de ikke oplever plads til sårbarhed og fejl, samt mangler muligheden for, at kunne trække sig tilbage fra de mange forventninger og krav (Ibid, Boline, Caroline, Elisabeth, Fie, Henriette & Jeanette). Det, at backstage udviskes medvirker til, at kvinderne ikke længere kan restituere fra den anstrengelse det er at spille en rolle frontstage eller opretholde et positivt selvbillede (Ibid., Andersen &



Kaspersen 2007:210-211). På trods af de udviskede stage-identiteter, bebrejder kvinderne fortsat dem selv for manglende indfrielse af forventningerne og deres situation som ensomme unge (Boline, Caroline, Elisabeth, Fie, Henriette & Jeanette).

Ida bebrejder endda sig selv for at være medskabende af sin positive facade, selvom hendes selvopfattelse fortæller noget andet;

*“(...) Men jeg føler også selv at jeg har været med til at skabe den der facade jeg har nu, og det billede folk har af mig. (...) fordi jeg har ladet som om, at jeg har det super godt og alting er fint. Og jeg har styr på alting. Så jeg tror at det er fordi man bare gerne vil have, at alt skal se perfekt ud, men det er det ikke” (Ida).*

Det ses således, hvordan en udebleven indfrielse af forventningerne, bevirker en skyldfølelse, og dermed presser fem af kvinderne sig selv, samtidig med, at de oplever, at samfundet har skabt et unødvendigt pres (Boline, Caroline, Fie, Henriette & Ida).

Ifølge Madsen & Lasgaard vil ensomhed som en udsathed, have store konsekvenser for unges selvværd, livslyst og udvikling af sociale kompetencer, da de netop befinder sig i en livsfase, hvor identiteten udvikles og dannes i relation med andre (Madsen & Lasgaard 2014;12). Kvindernes selvopfattelse bliver derfor udfordret, når de sideløbende og konstant skal skabe sig selv, indfri forventninger fra både sig selv og omgivelserne, alt imens de skal undertrykke skam og skjule ensomheden, for at opretholde facaden om det gode ungdomsliv.

### **6.1.8 Opsamling analysedel 1**

I første analysedel har vi undersøgt, hvordan kvinderne oplever ensomhed i et ungdomsliv, hvor ensomhed i selskab med andre fremgår som særligt smertefuldt. Oplevelsen af ensomhed overlapper med en psykisk belastning for otte af kvinderne, hvilket kan gøre det vanskeligt for kvinderne at adskille erfaringerne. Ensomheden beskrives fysisk som hjertebanken, panik og smerter og analysen viste, at følelserne kan kobles til et evolutionært syn, hvor smerten er forbundet med den menneskelige eksistens, som et signal om, at individets tilhørsforhold er truet.

Den psykiske oplevelse med ensomhed beskrives af kvinderne som tomhed, tristhed og en mangel, hvilket gennemgående forbindes med skam, mindreværd og som et personligt nederlag. Ensomheden opleves som en individuel problematik, som må håndteres individuelt, og derfor vender flere af kvinderne deres oplevelse af ensomhed indad og udtrykker en selvbebrejdende holdning. I håndteringen trækker de sig tilbage, skjuler mistrivsel og i værste

fald retter de frustrationerne mod kroppen i form af selvskadende adfærd. I kraft af ensomheden oplever kvinderne at være alene og anderledes, selvom ensomheden er et udbredt socialt problem i ungdommen.

Analysen belyser desuden, hvordan kvinderne oplever at skulle agere i et præstationssamfund, der er gennemsyret af krav og forventninger, som bevirker en øget utilstrækkelighed. Dette kan ses som medvirkende til en øget ensomhedsfølelse. Særligt den konstante selvkritik, selvansvarliggørelse og manglende mulighed for at fejle eller udvise sårbarhed presser kvinderne i deres ungdomsliv og udfordrer kvindernes selvbillede.

## **6.2 Analyседel 2**

I anden analysedel vil vi analysere kvindernes håndtering af deres ensomhed, dem selv og deres ageren i sociale sammenhænge for at tydeliggøre indflydelsen af stigmatiseringen. Dette gøres med udgangspunkt i Erving Goffmans teori om stigma, som danner begrebsligt grundlag for håndteringen og hvordan kvinderne forsøger at forholde sig til deres skjulte stigma. Dermed vil denne del skabe indblik i kvindernes fortolkning af omgivelsernes reaktion, hvis stigmaet og dermed ensomheden afsløres. Ensomheden anskues i forlængelse af problemforståelsen og den kollektive definitionsproces, som bevirker konsekvenser for kvindernes trivsel og det gode ungdomsliv. Dette gøres for at bidrage med viden om det sociale problem.

### **6.2.1 Stigmatiseringen af ensomhed**

Kvinderne oplever at ensomheden begrænser og udfordrer dem i deres dagligdag og særligt i de sociale sammenhænge. Første analysedel tydeliggjorde en række af de faktorer, der kan være medvirkende til at ensomhed opleves og forstås som stigmatiserende, såsom skam, udeblivende forventninger og at opretholde facaden om det gode ungdomsliv. For at anskue håndteringen af deres ensomhed, herunder tacklingen af stigmatiseringen af ensomhed, anvender vi Erving Goffmans teori om stigma. Stigmat teorien tilbyder en forklaring og forståelse i forhold til sociale processer og problemer (Goffman 2018;26). I kapitel 2 om det sociale problem blev fremlagt, at ungdomsensomhed stigmatiseres gennem en kollektiv definitionsproces, da ensomheden bliver set som en afvigelse. Således må kvinderne både håndtere deres ensomhed og mestre en passende adfærd, for at tackle stigmatiseringen af ensomhed i ungdomslivet. Det interessante er, hvordan håndteringen har indflydelse på kvindernes oplevelse og forståelse af dem selv.

Ifølge Goffman vil vi mennesker, i mødet med andre, have bestemte forforståelser og normative forventninger til, hvordan de er eller bør opføre sig. Dette fremgår som stereotype klassificeringer, hvor særlige egenskaber tilskrives det enkelte menneske. Hertil beskrives stigma som en dybt miskrediterende egenskab, med en særlig relation mellem egenskab og stereotype klassifikationer (Ibid.;45). Dette kan være forklaringen på, at nogle mennesker reduceres i forhold til andre og tilskrives nedvurderende egenskaber ud fra kollektive kategoriseringer. Således sker der en stemplingsproces, som indebærer et stigma (Ibid.).

Stigmatiseringen af ensomhed kan derfor bevirke, at kvinderne tilskrives miskrediterende egenskaber eller at de frygter at blive tilskrevet disse, hvis ensomheden afsløres. At der sker en stereotyp klassificering af ensomme fortæller syv af kvinderne, ved at de oplever bestemte forståelse af, hvordan ensomme er eller bør opføre sig (Anna, Fie, Henriette, Didde, Caroline, Elisabeth & Jeanette). Eksempelvis oplever Fie, at omverdenen ikke har forståelse for ensomme, men pålægger den enkelte ansvaret; *“Nej, jeg tror ikke, der er en dybere forståelse for det {ensomheden}. Enten er det bare mega synd ellers er du bare underlig, fordi at du ikke kan få nogle venner”* (Fie). Didde fortæller ligeledes, hvordan hun tror, at andre har en bestemt forståelse af ensomme;

*“Jeg tror, et eller andet sted, at nogle har en eller anden ide om, at dem der er ensomme det måske folk der har en diagnose er autister eller, folk der er lidt nede i samfundet. (...) Hvor jeg tror måske folk har en eller anden opfattelse af at det er en bestemt gruppe i samfundet, og det har jeg også selv haft”* (Didde).

Didde erkender, at hun desuden selv, har haft en bestemt opfattelse, hvilket indikerer, at der findes en stereotyp klassificering af ensomme. Ensomheden bliver således tilskrevet som en nedvurderende egenskab, og kvinderne oplever, at ensomme ses som afvigende, anderledes eller kategoriseres i en bestemt befolkningsgruppe (Anna, Fie, Henriette, Didde, Caroline, Elisabeth & Jeanette).

Fortællingerne viser, hvordan ensomhed bliver forstået som en dybt miskrediterende egenskab og derfor opleves stigmatiserende. Alle kvinderne forsøger at håndtere stigmatiseringen ved at hemmeligholde deres ensomhed, så de ikke bliver afsløret som afvigende (Alle kvinderne)<sup>2</sup>. I

---

<sup>2</sup> Anna, Boline, Caroline, Didde, Elisabeth, Fie, Gitte, Henriette, Ida & Jeanette

kraft af håndteringen, må kvinderne ses som potentielt miskrediterede, da de hemmeligholder ensomheden.

### 6.2.2 Hemmeligholdelse

Ud fra Goffmans teori kan kvindernes hemmeligholdelse skyldes, at personer med et stigma oftest vil føle sig usikker på, hvad andre mener om dem (Goffman 2018;55). Der er ligeledes en usikkerhed hos flere af kvinderne om, hvordan omverdenen vil identificere og tage imod dem, hvilket gør at kvinderne tier og skjuler deres ensomhed (Anna, Boline, Fie, Gitte & Ida). Blandt andet forventer Anna, at omgivelserne kun ser, at hun har mennesker omkring sig, og derfor ikke kan forstå, at hun alligevel er ensom (Anna). Fie udtaler også, at hun ikke ønsker at fortælle sin chef om ensomheden; *“Der tænker jeg, at han tænker, det underligt sådan en ung en som mig er ensom. Fordi vi unge, vi er så sociale og går til fester og drikker te og kaffe på cafe og alt muligt hele tiden”* (Fie). Kvinderne hemmeligholder deres ensomhed, og fire af kvinderne oplever det særligt stigmatiserende at være ung og ensom (Anna, Boline, Caroline & Fie). Kvinderne har mange forståelser og forventninger omkring det at dele deres ensomhed, hvilket betyder, at mange af dem slet ikke forsøger. Fie udtaler, hvordan hun opfatter ensomheden, som en stærkt miskrediteret egenskab, ingen ønsker at vedkende sig;

*“Jeg tror, det fordi ensomhed, det er meget blevet malet som den underlige. Altså den ensomme, det er lidt den der weirdo, der samler på underlig ting og siger underlige ting og sådan noget. Og derfor er det ikke godt at være ensom, for så får du automatisk hæftet the weirdo på dig i en eller anden grad. Så det nok heller ikke noget folk altid vil vedkende sig, hvis de oplever ensomhed. Og hvis de gør, så det måske meget mere alvorligt. Altså det virkelig sådan “holy shit jeg er ensom!” jeg er nærmest klar til den lukkede! Årh nej. Så jeg tror, at der enten er en total panik omkring det eller at der er sådan en, “jamen det også bare dig der er underlig”, nærmest en total afstandtagende fra det. Der er ikke rigtig noget i midten sådan”* (Fie).

Af Fies udsagn fremgår en forståelse af ensomhed som noget ganske forfærdeligt, og hun forventer, at omverdenens reaktion er en total panik eller afstandtagen og det, at fortælle om sin ensomhed fremgår som nærmest umuligt, da ensomhed udvikler stor fordømmelse. Ensomhed bliver derfor både skamfuld, stigmatiserende og noget, som kvinderne håndterer ved hemmeligholdelse. Lasgaard og Madsen beskriver, hvordan det kan være særlig stigmatiserende og svært at fortælle om sin ensomhed som ung (Lasgaard & Madsen 2014;14).

Dette er også gældende hos kvinderne, hvor alle vælger at tie omkring ensomheden, da de ikke ønsker at blive potentielt miskrediteret og dermed vedkende sig alle de fordomme og forventninger, de oplever, der er til ensomme (Alle kvinderne).

Ifølge Goffman opleves det moderne stigma som en personlig skam eller følelsen af at være anderledes, frem for et specifikt fysisk kendetegn (Goffman 2018;21). Som beskrevet i første analysedel oplever flere af kvinderne skam i form af ubehag og utilstrækkelighed i mødet med andre (Boline, Caroline, Elisabeth, Fie & Henriette). Scheff fremhæver, at skammen er en nødvendig følelse, som giver den enkelte en selvbevidsthed og derfor er en væsentlig del af den menneskelige interaktion. Skammen bliver først problematisk, når den ikke erkendes, men i stedet skjules og undertrykkes (Bo 2012;8). At seks af kvinderne oplever skam i deres møde med andre, gør dem selvbevidste, men problematikken opstår, når de undviger og undertrykker skammen i forsøget på at skjule deres ensomhed (Boline, Caroline, Anna, Elisabeth, Fie & Ida). For eksempel udtaler Caroline, hvordan hendes ensomhed og skamfølelse gør det svært for hende, at se sig selv som et værdigt menneske;

*“Altså en dag, så skrev min psykolog en seddel til mig, som hun sagde jeg skulle tage med hjem og hænge op på mit køleskab og sige. Der står ”Jeg er et værdigt menneske”. Der gik ret langt tid før jeg kunne sige det højt, fordi det synes jeg faktisk ikke jeg var (...) Og jeg kan også godt høre det når jeg sidder og siger det nu, men når jeg står i følelsen, så tager den mig et andet sted hen – og det er igen ensomt. Fordi jeg står dér helt selv, og synes ikke at jeg er et værdigt menneske” (Caroline).*

Carolines fortælling vidner om et mindreværd, og hun forsøger at se sig selv i et andet perspektiv, hvilket blot gør hende mere selvbevidst og skamfuld over sin situation. Det, at Caroline føler sig uværdig, kan ud fra Scheffs teori ses som et udtryk for skammen der opstår, når et menneske føler sig negativt vurderet af andre (Bo 2012;14). Således lader der til at være et overlap mellem Goffman og Scheff, hvor stigma og skam begge betegner menneskets risiko for at blive miskrediteret i sociale sammenhænge. Omgivelserne er centrale for, hvordan individet vil agere, fordi de har indflydelse på, hvordan individet vil opfatte sig selv (Goffman 2018;22-23). I forlængelse af kvindernes fortællinger, er det tydeligt at omgivelserne har en afgørende rolle. Kvindernes selvopfattelse vil blive påvirket, når de har en forventning om, at omgivelsernes reaktion vil være nedvurderende. Således forventer de, at de i kraft af deres ensomhed, vil blive miskrediteret i sociale sammenhænge, fordi omverdenen klassificerer

ensomme og deres adfærd som afvigende (Anna, Fie, Henriette, Didde, Caroline, Elisabeth & Jeanette).

Ifølge Goffman kan omgivelsernes reaktion være ødelæggende for den enkeltes identitet, og vedkommende vil derfor aktivt forsøge at håndtere informationerne om sig selv (Goffman 2018;22-23). Når kvinderne undertrykker og undviger deres stigma i mødet med andre, håndterer de informationen om dem selv og forsøger at skabe en identitet, hvor de ses som ikke-ensomme (Alle kvinderne). Ensomheden kan ikke iagttages og når kvinderne ikke deler deres følelser eller oplevelser med andre, kan de fremstå som alle andre. Ud fra Goffmans teori kaldes det at passere, da hemmeligholdelse af den stigmatiserende egenskab lykkes (Goffman 2018;23). Således kan kvinderne ses som potentielt miskrediterede, da afvigelsen endnu ikke er afsløret eller kendt af omgivelserne (Ibid.;22). Dermed har kvinderne mulighed for at hemmeligholde deres ensomhed, for at undgå stigmatisering og afsløring.

Ifølge Goffman er det relevant at undersøge, hvordan individet netop vil håndtere hemmeligholdelsen og formidle sin identitet, så den afslørende information om stigmaet forbliver skjult. Dette gøres via brugen af informationskontrol (Ibid.;22). Af kvindernes ensomhedsfortællinger ses det, at de alle hemmeligholder deres ensomhed for omgivelserne og derved gør brug af informationskontrol (Alle kvinderne). I den forlængelse uddyber tre af kvinderne, at de i forbindelse med interviewet ikke ønskede at fortælle andre, at det omhandlede ensomhed (Boline, Fie & Henriette). Henriette udtaler;

*“Jeg ved ikke om det et tabu eller hvad det ligesom er. Jeg orkede heller ikke at han {hendes bofælle} skulle sige, “nå, men er du ensom?” Man vil ikke lige rigtig have det stempel på sig at man er ensom” (Henriette).*

Henriette lader dog til at være i tvivl om, hvorvidt emnet er tabubelagt, men vælger at fortie det alligevel, i frygt for at blive stemplet. Det, at Henriette benytter informationskontrol, hvor hun hemmeligholder sin ensomhed over for sin bofælle, vidner om ønsket om at passere og dermed undgå afsløring og stigmatisering. Henriette har, ligesom syv af de andre kvinder, en forståelse af, at samfundet og omgivelserne kategoriserer ensomme (Anna, Fie, Henriette, Didde, Caroline, Elisabeth & Jeanette).

Kvindernes fortolkning af omgivelsernes reaktion bevirker derfor, at de hemmeligholder og ønsker at passere og skjule deres ensomhedsfølelse. Det kan resultere i mindreværd, som for eksempel i Carolines tilfælde, fordi hun bliver i tvivl om, hvordan omgivelserne reelt opfatter hende. Dermed skjuler kvinderne deres ensomhed, for at undgå stempeling og stigmatisering, men det interessante er her, hvorvidt kvinderne bidrager til den kollektive definitionsproces og betragter andre ensomme som afvigere.

### 6.2.3 De andre ensomme

Ensomheden fortolkes gennem kvindernes forståelse og deres oplevelse, det kan derfor diskuteres, hvorvidt de bidrager til den kollektive definitionsproces og dermed er medproducerende til det sociale problem. Det interessante er, at fem af kvinderne udtrykker en fordømmende holdning, til hvis andre afslører deres ensomhed (Anna, Fie, Elisabeth, Didde & Henriette). For eksempel forklarer Anna sin opfattelse;

*“Det meget fordømmende, men jeg vil ikke se mig selv som en af dem {de ensomme}. Altså meget fordømmende sagt, men sådan har jeg det lidt, for det jo ikke sådan at jeg rigtig er, føler jeg, men det bare min tilstand lige nu” (Anna).*

Således udtrykker Anna, at hun ikke vil identificeres med andre ensomme, og distancerer sig, da hun vurderer sin egen ensomhed som værende midlertidig. Det er interessant, at hun mener, at hendes tolkning er fordømmende, men alligevel pointerer forskellen mellem hende og andre ensomme. Fie beskriver en lignende forståelse;

*“Og jeg har også mine egne fordomme. Fordi selvom jeg selv sidder i ensomhed, så tænker jeg de måske er lidt nogle weirdos, når de ensomme. Måske er det derfor de ikke kan finde venner. Og det jo egentlig forfærdeligt at tænke sådan, fordi jeg synes ikke jeg er så meget en weirdo, jeg synes jeg er meget normal” (Fie).*

Fie lader til at stemple de andre som værende underlige og unormale, og ligesom førnævnte udtalelse fra Anna, udtrykker Fie en bevidsthed om sin fordomsfuldhed. Det er således interessant, at de begge tager afstand og laver et tydeligt skel mellem dem selv og andre ensomme. Således viser fire af kvinderne tilbøjelighed til at tilskrive ensomme samme miskrediterede egenskaber, som de selv lider under (Anna, Fie, Didde & Henriette). Det vil sige, at kvinderne selv stigmatiserer ensomme på trods af, at de oplever samme smerte og har

kendskab til, hvor hæmmende en tilstand ensomheden kan være i et ungdomsliv (Ibid.). Det, at kvinderne stigmatiserer, kan på den ene side forstås som en måde at håndtere ensomheden på, da de dermed, forsøger at distancere sig fra det sociale problem. På den anden side kan stigmatiseringen også besværliggøre og mindske muligheden for at kvinderne selv erkender eller fortæller om deres ensomhed. Der kan derfor argumenteres for, at ensomhed i ungdomslivet anses, som endnu mere tabubelagt i kraft af kvindernes håndtering og blik på andre ensomme.

De fire kvinder indtager en holdning til ensomme, som tidligere beskrevet også er gældende i fortolkningen af omgivelsernes opfattelse. Ifølge Goffman kan den stigmatiserede alliere sig med de normale og indtage samme holdning over for de mere åbenlyse stigmatiserede individer (Goffman 2018;148). Grunden hertil er, at den stigmatiserede vil føle en ambivalens. Ambivalensen beskriver, hvordan den stigmatiserede kan føle sig splittet mellem to sympatier, da vedkommende hverken kan identificere sig fuldt ud med andre af samme stigma, eller med gruppen af normale (Ibid.;128). Derved kan ambivalensen forklare, hvorfor kvinderne kan opfatte og stigmatisere andre ensomme ud fra selvsamme termer, som de oplever at være underlagt. Det bevirker en ambivalens i deres ensomhedsoplevelse, hvor de hverken identificerer sig med de ensomme eller med de ikke-ensomme og i så fald en skiftende identificering. Således oplever kvinderne netop at være alene med deres ensomhed, da ambivalensen overskygger muligheden for tilknytning (Anna, Boline, Caroline, Didde, Gitte, Ida & Jeanette).

Kvinderne kan således ikke identificere sig med omverdenen, leve op præstationssamfundets krav og forventninger, men føler sig i stedet anderledes og fremmede. På den anden side ønsker de heller ikke at identificere sig med andre unge ensomme, da det kan resultere i stigmatisering og afsløring (Fie, Anna, Didde & Henriette). Følelsen af ambivalens bliver derfor tydelig i kvindernes ensomhedsfortællinger. Ambivalensen viser, hvordan kvinderne også bidrager til den kollektive definitionsproces. Det kan derfor diskuteres, hvorfor kvinderne selv er med til at definere tabuet om ensomhed i ungdomslivet, gennem deres fordomme og medstigmatisering. Fordømmelsen kan på den ene side forstås som en håndtering, da de distancerer sig fra det, der kan sættes i forbindelse med ensomhed. På den anden side, kan ambivalensen og kvindernes nedvurderede syn på ensomme, medvirke til at de også opfatter sig selv negativt. Det, at kvinderne er stigmatiserende over for andre ensomme, kan have en



betydning for deres mulighed for at mindske ensomheden, hvis vi kigger på initiativer målrettet ensomme unge.

#### **6.2.4 Initiativer til unge ensomme**

Der findes 24 projekter og initiativer, som henvender sig til ensomme unge (Christiansen & Lasgaard 2017;17). Ingen af kvinderne, har eller ønsker at benytte sig af indsats målrettet ensomme unge (Alle kvinderne). Det kan skyldes interventionstyperne, da størstedelen af initiativerne netop er baseret på en antagelse om, at social kontakt og samvær med andre ensomme unge er virksomt (Christiansen & Lasgaard 2017;17). Initiativer der er målrettet unge er oftest mødesteder, hvor de unge skal socialisere med andre i samme situation (Ibid.;19). Der kan argumenteres for, at kvinderne oplever, at præmissen for sådan et fællesskab, hvor ensomheden er fællesnævneren, skaber stigmatisering og afslører deres ensomhed. Enkelte af kvinderne har orienteret sig om initiativerne, men aldrig været i mødestederne (Boline & Didde). Hertil kan der være flere forklaringer. Boline fortæller, hvordan hun er forbeholden ved, at skulle henvende sig, da hun har svært ved at se, hvem initiativet henvender sig til;

*“Jeg prøvede at undersøge, hvad der egentlig er. Så kom der nogle foreninger frem på nettet omkring unge og ensomhed. Sådan nogle jeg kan ikke huske hvad de der hedder, men sådan nogle klubber om aftenen. Og så læste jeg lidt om dem og tænkte passer det også til mig? Hvad så hvis der kommer alle dem, der bare ingen venner har, det har jeg jo stadigvæk. Så jeg syntes det var lidt svært at se hvem henvender de sig til”*  
(Boline).

Bolines udtalelse indikerer, at hun selv har en række fordomme, om de unge der deltager i tilbuddet. Fordommene er gennemgående hos fire af kvinderne, som ikke ønsker, at deres ensomhed skal være bindeled i nye fællesskaber (Boline, Caroline, Didde, & Henriette).

At kvinderne selv stigmatiserer andre ensomme, kan gøre det problematisk, når relationerne umiddelbart har ensomhed som udgangspunktet. Det kan derfor diskuteres, hvorvidt det er muligt for initiativerne, at favne problemet i en bredere forstand, når kvinderne i vores undersøgelse er kritiske over for netop sådan et initiativ. For eksempel beskriver Didde, hvad der skulle være gældende før hun ville benytte et initiativ;

*“Så der var noget at samles om, så der ikke var så meget fokus på; “Jamen vi alle sammen ensomme, nu skal vi blive venner!” For selvom jeg måske havde mødt en anden*

*som var ensom, er det ikke sikkert vi lige havde klikket og var blevet bedste venner. Så jeg tror, for mig havde det hjulpet, hvis der ligesom havde været fokus på noget andet. Og der var noget man ligesom kunne samles om på en eller anden måde“ (Didde).*

Kvinderne ønsker ikke ensomheden som eneste fællesnævner for at etablere nye venskaber (Boline, Caroline, Didde & Henriette). Det, at kvinderne selv stigmatiserer andre ensomme, kan også være problematisk, når relationerne umiddelbart skal samles omkring en fælles oplevelse af ensomhed.

Derudover stiller initiativerne en række krav til ensomme unge for, at kunne indgå i de forskellige tilbud. Eksempelvis hos Ventilen, hvor det først og fremmest kræves at ensomheden er den unges primære problematik. Ventilen skriver på deres hjemmeside, at personer med bestemte problemer og diagnoser såsom spiseforstyrrelser og personlighedsforstyrrelser ikke kan benytte mødestederne af hensyn til de frivilliges ressourcer (Ventilen 2). Dermed afskrives tre af kvinderne i vores undersøgelse, fordi de blandt andet har diagnoserne spiseforstyrrelse og personlighedsforstyrrelse (Gitte, Ida & Jeanette). Det kan derfor argumenteres for, at kvinderne ikke anses for at være en del af målgruppen. Tværtimod ses et behov for forskelligartede initiativer, så en bredere gruppe af ensomme favnes i problematikken. Det kan omvendt diskuteres, om det samtidig ville bryde deres medvirken i den kollektive definitionsproces, hvis kvinderne valgte at opsøge et åbenlyst tilbud, da de ville opnå en bedre forståelse for andre ensomme. Det, at kvinderne ikke ønsker at blive sat i forbindelse med andre ensomme, kan derfor problematiseres, og have betydning for deres mulighed for at bryde ud af ensomheden. At ungdomsensomhed oftest bekæmpes, gennem socialt samvær med andre ensomme er derfor problematisk for kvinderne i vores undersøgelse (Anna, Boline, Didde, Elisabeth, Fie, Gitte, Henriette & Ida).

### **6.2.5 Sociale relationer**

Kvinderne udtrykker forbehold over for de forskellige initiativer på trods af, at ingen har benyttet sig af dem. Generelt opsøger kvinderne ikke hjælp, men vil i højere grad håndtere deres ensomhed på egen hånd, hvilket kan være problematisk (Alle kvinder).

Flere af kvinderne beskriver, hvordan de oplever et manglende psykisk overskud i forhold til at indgå i sociale relationer (Boline, Caroline, Elisabeth, Didde, Fie & Ida). Eksempelvis beskriver Elisabeth, hvordan socialt samvær er intimiderende;

*“Jeg tror, også at der er mange, som nok kan se sig selv i det der med, at trække sig tilbage. Fordi det er sindssygt intimiderende. Men så er der nok også andre som begynder at overkompenserer og presser sig selv i sociale situationer. Fordi de tror, at det er det, som udgør ikke at føle sig ensom. (...) Men jeg tror tit at det kan gå ind i ekstremerne, at man trækker sig meget mere tilbage, eller at man prøver at kompensere for det” (Elisabeth).*

Ifølge Goffman foregår der et kompliceret spil mellem de stigmatiserede og de normale, når de indgår i sociale relationer. Den stigmatiserede vil i visse situationer føle stor usikkerhed omkring, hvordan andre vil identificere ham, hvilket vil gøre personen yderst bevidst om sin egen ageren (Goffman 2018;22,55). Citatet fra Elisabeth viser også, hvor svært det, kan være for kvinderne at indgå i sociale situationer med blandede kontakter, hvilket Goffman betegner mødet mellem de stigmatiserede og normale (Ibid.;53). Elisabeth oplever, at mødet gør hende ekstremt bevidst om hendes adfærd, og det kan ende i overkompensering eller tilbagetrækning. Ud fra Goffmans teori, vil kvinderne også opleve en tilbøjelighed til at føle de er “på”, da der netop vil være usikkerhed i mødet (Ibid.). Caroline beskriver ligeledes hvordan usikkerheden påvirker hende i sociale situationer;

*“Jeg tror det er en utilpashed. For mig bliver jeg sådan lidt uh, jeg kan mærke at der er noget inde i mig, som har lyst til at gå. Forlade situationen, altså det der med fight or flight (...) Det tror jeg også er meget almindeligt, at man gerne vil udstråle at det går godt. Eller i hvert fald, at jeg har styr på det. Her de sidste mange måneder, har jeg også isolerede mig selv, fordi jeg ikke kan udstråle, at det går godt” (Caroline).*

Caroline oplever utilpashed og manglende overskud og har derfor fravalgt de sociale relationer. Det manglende overskud og usikkerheden gør, at seks af kvinderne vælger at holde en fysisk såvel som psykisk distance til andre. Ifølge Goffman gøres dette for at undgå afsløring af stigma, hvorved andres mulighed for at opdage den enkeltes fejl og mangler minimeres (Goffman 2018;140). Det vil sige, at kvinderne trækker sig i håb om, at ensomheden ikke opdages. Det vil dog også betyde, at muligheden for intime og nære relationer mindskes, da andre ikke vil opnå en personlig identifikation af kvinderne. Her kan ambivalensen også ses med hensyn til kvindernes selvforståelse, da de ikke finder eller opfatter en reel tilknytning, og derfor oplever en skiftende identifikation (Goffman 2018;148-149). Kvindernes selvforståelse vil derfor lide under en identitetsambivalens, da de ikke kan se sig selv i relation til andre.

At kvinderne trækker sig fra fællesskaberne, kan ud fra Goffmans teori ses som en reaktion på usikkerheden kvinderne oplever i mødet med andre. Bevidstheden om deres eget mindreværd vil uundgåeligt medføre en kronisk usikkerhed, hvilket skyldes frygten for at andre vil nedvurdere dem (Ibid.;54). At kvinderne oplever mindreværd og usikkerhed, kan derfor resultere i, at de helt undgår at mødes med andre unge. Hertil forklarer Elisabeth, hvordan usikkerheden har påvirket hendes sociale liv på universitetet;

*“Fordi man allerede følte sig isolerede fra andre, så begyndte man bare at isolere sig selv. Fordi det var lidt mere sikkert, så man ikke følte sig dårlig, når man var sammen med dem {studiekammeraterne}. Men så følte man sig ensom og dårlig, fordi man var ensom” (Elisabeth).*

Elisabeths udtalelse viser hvordan isolation fungerer som håndtering af stigmaet, men samtidig øger oplevelsen af ensomhed. Det er således interessant, at kvinderne på den ene side hovedsageligt forsøger at håndtere ensomheden på egen hånd ved blandt andet at undgå sociale situationer eller vende mistrivsel indad. Men at de på anden side oplever at disse håndteringer blot øger deres ensomhed. Det lader til, at når kvinderne håndterer deres ensomhed, fokuseres der mest på stigmatiseringen og undgåelsen af denne. Det er tilbagevirkende på selve ensomheden, da stigmaet overskygger situationen og kan bevirke isolation.

Ifølge Madsen og Lasgaard, kan det have store konsekvenser for unges identitetsudvikling og dannelse, hvis ikke de indgår i relationer med andre unge. Derved påvirkes både deres selvværd, livslyst og sociale kompetencer (Madsen & Lasgaard 2014;13). Ifølge Juul kan den enkelte ligeledes ikke udvikle en velfungerende identitet, uden en anerkendende anden (Juul 2017;46). At kvinderne trækker sig fra fællesskaberne vil derfor få stor betydning for deres selvforståelse. Juul fremhæver hvordan anerkendelsen er central for individet, hvor fraværet kan medføre følelsen af mindreværd, men også oplevelsen af ikke at kunne deltage i fællesskabet på lige fod med andre (Ibid.;195). Det vil sige, at det er afgørende for kvindernes daglige trivsel og selvbillede, at de indgår og føler sig som en del af et fællesskab. Det samme fremgår ud fra Goffmans teori, hvor isolationen vil have særlige konsekvenser idet kvinderne afskærer sig fra den gavnlige stimulans som samvær med andre unge giver og bevirker mere usikkerhed (Goffman 2018;54). Ud fra kvindernes fortællinger kan det netop forklare hvorfor de opfatter sociale relationer så intimiderende. Samt hvorfor følelsen af mindreværd bliver gennemtrængende (Juul 2017;46).

### 6.2.6 Selvværd og selvbillede

Kvinderne oplever, at mindreværdet hæmmer muligheden for at opsøge nye fællesskaber, hvilket kan medvirke til en større ensomhedsfølelse. Med fokus på kvindernes mindreværdsfølelser kan vi anvende teori fra socialpsykolog Charles H. Cooley omkring spejlselvet (Bo 2012;16). Cooley argumenterer for, at mennesket skabes i en kontinuerlig proces mellem andres og sin egen bevidsthed. Processen fortsætter, selvom mennesket er alene, idet vi spejler os i andres bevidsthed, uden at vide det (Ibid.;17).

Det betyder, at kvindernes selvvurdering vil være afhængig af, hvordan de tror, andre opfatter dem. Kvinderne forventer, at omverdenen vil reagere negativt, hvis stigmaet og ensomheden afsløres, hvilket ud fra Cooleys teori også vil påvirke kvindernes selvvurdering negativt (Alle kvinderne).

Hertil udtaler Boline, hvordan hun oplever, at andre deler hendes negative tanker om sig selv;

*“Så min radar er bare ude hele tiden omkring hvad andre tænker (...) Jeg går meget op i hvad andre tænker, og så havde jeg jo også den dårlige egenskab, at jeg også lagde mine tanker i deres hoveder, som jeg også fik hjælp til dengang {selvværdsgruppe}. “Ej, så tænker de nok jeg er dum og grim, og hvorfor går hun overhovedet i byen når hun ser sådan ud?” Så kan jeg godt nogle gange komme i en dårlig bobbel, og så bare blive ved med at køre i det. Og så vil jeg hjem” (Boline).*

Citatet viser, hvordan Boline spejler sin egen bevidsthed i andre og hun forventer andre også deler hendes negative selvbillede. For kvinderne bliver deres nedvurderede selvbillede en ond spiral, hvor de spejler deres selvforståelser igen og igen og kvinderne står tilbage med en gennemtrængende nedvurderet selvforståelse (Alle kvinder).

Ifølge Lasgaard & Friis, ses der ofte en sammenhæng mellem langvarig ensomhed hos unge og lavt selvværd, samt en gensidig forstærket effekt (Lasgaard & Friis 2014;22). Hertil fremhæver Juul, hvordan manglende anerkendelse, hvor den enkelte ikke oplever værdsættelse af de værdier individet tilskriver sig selv, vil gøre, at individet har svært ved at opretholde et positivt selvforhold. Individet vil i stedet overtage en række af omgivelsernes negative stemplinger i forhold til dets personlighed (Juul 2017;46). Kvindernes ensomhedsoplevelser bærer derfor også præg af, at de har store selvværdsproblemer, hvor manglende tro på sig selv reducerer muligheden for at bryde med ensomheden yderligere (Alle kvinderne). Kvindernes negative selvbillede påvirker også deres ageren i sociale interaktioner, hvor usikkerhed og

mindreværd bliver dominerende (Boline, Caroline, Elisabeth, Dikke, Fie & Ida). Kvindernes ensomhedserfaringer viser således, hvordan de kæmper i stilhed for at blive betragtet som normale, samt deres ønske om at blive anerkendt og frygten for afsløring (Goffman 2018;14).

### **6.2.7 Opsamling analysedel 2**

I anden analysedel har vi undersøgt kvindernes forståelse, oplevelse og håndtering af ensomhed som et stigma, og hvordan dette har indflydelse på kvindernes oplevelse af dem selv. I analysen fremgår, hvordan kvinderne forventer at omverdenen vil reagere negativt og miskreditere dem, hvis ensomheden afsløres. Fordommene medvirker til, at kvinderne hemmeligholder deres mistrivsel i ensomheden. Kvinderne oplever, at det er særligt stigmatiserende at være ung og ensom, hvorfor de vælger at håndtere deres ensomhed i stilhed, fremfor at benytte de åbenlyse initiativer mod ungdomsensomhed. Således håndterer ingen af de ti kvinder deres ensomhed ved at opsøge initiativer. Samtidig stigmatiserer de andre ensomme, hvor en ambivalens opstår, da kvinderne hverken oplever at kunne identificere sig med de ensomme eller ikke-ensomme. I analysen fremgår det ligeledes, hvordan fordømmelse kan ses som en håndtering. Det bevirker, at kvinderne oplever at være alene med deres ensomhed, da muligheden for tilknytning overskygges.

Kvinderne gør således alt for at hemmeligholde og skjule deres ensomhed for omverdenen og opretholde en identitet som ikke-ensom. Håndteringen påvirker kvinderne så sociale relationer bliver vanskelige at agere i, hvilket ofte betyder, at kvinderne fravælger samværet. Det, at kvinderne forsøger at håndtere deres ensomhed på egen hånd, kan derfor have negative konsekvenser for deres selvbillede. Analysen viser, hvordan mindreværdet og ensomheden potentiel kan blive en ond spiral, hvor følelsen af mindreværd øger risikoen for ensomheden, hvilket igen kan bevirke en lavere selvvurdering og øget ensomhed. Desuden viser analysen, at kvindernes frygt for stigmatisering sker ud fra en potentiel miskreditering, da ensomheden fortsat er skjult.

Det er tydeligt, at kvinderne ikke kan håndtere eller løse deres ensomhed alene. De har brug for anerkendende relationer til at genopbygge deres selvbillede og bryde den negative ensomhedsspiral. Dette bringer os til spørgsmålet om, hvordan kvindernes fortællinger bidrager med viden om det sociale problem og hvordan det sociale arbejde bedst muligt griber problematikken an, så der kan skabes effektive og forebyggende tiltag til afhjælpning og støtte i et bredere perspektiv samt hvad de unge kvinder selv mener.

## 7. Diskussion

Dette kapitel indeholder en diskussion af specialets validitet samt udvalgte resultater fra analyserne i forhold til at skulle besvare vores problemformulering. I kapitlet vil vi anskueliggøre og diskutere bestemte tematikker, herunder det sociale arbejdes rolle i håndteringen af det sociale problem set fra forskellige teoretiske tilgange.

### 7.1 Det sociale problem

Som det fremgår af vores analyse, er kvindernes forforståelser af omverdenens fordomme, medvirkende til, at de ønsker at skjule deres ensomhed og fravælger målrettede initiativer. Ønsket om hemmeligholdelse fremstår centralt, på trods af de problemer og udfordringer kvinderne oplever i deres ensomhed. Det fremstår som om, at frygten for tabuisering og stigmatisering overskygger de øvrige udfordringer ved mistrivsel i ungdomslivet.

Dette giver anledning til undren, og en diskussion om, hvorvidt problemet snarere bliver en frygt for stigmatisering end selve oplevelsen af ensomhed i ungdomslivet. På den ene side viser vores analyse, at kvindernes opfattelse af omverdenens syn på ensomhed har stor betydning for, hvordan de oplever og håndterer deres ensomhed. Hemmeligholdelsen bliver således en måde, at håndtere stigmatiseringen, da kvinderne spejler deres negative selvforståelse i omverdenens opfattelse. På den anden side viser analysens resultater, at hemmeligholdelsen paradoksalt nok, øger kvindernes negative selv vurdering, fordi de bliver isoleret fra samvær med andre unge. Derfor bevirker kvindernes hemmeligholdelse for at undgå en potentiel stigmatisering, en forstærkning af oplevelsen af ensomhed. At kvinderne skjuler problematikken, bidrager derfor isoleret set, til at undgå stigmatisering, men forværrer tabuiseringen og selve ensomheden.

Når kvindernes fortællinger i høj grad vægter skam, fordømmelse og hemmeligholdelse, frem for manglende relationer og socialt samvær, hvor placerer det så det sociale problem? Det kan være vanskeligt at svare entydigt på, men det er tydeligt, at kvinderne vælger at leve i stilhed og skjule deres ensomhed, hvilket bidrager til at bevare tabuiseringen af det sociale problem. Kvindernes håndtering skyldes på den ene side, at de oplever ensomheden som selvforskyldt, men også, at samfundets urealistiske krav og forventninger er medvirkende til et øget pres og higen efter idealet om det gode ungdomsliv. Vi vil derfor argumentere for, at ensomheden og tabuiseringen lader til at danne en negativ spiral, som øger begge problemstillinger.

Hvordan kan socialt arbejde gribe ensomheden som socialt problem an, og herved bryde den negative forstærkning af stigmatisering, når ensomheden opleves individuelt og selvforskyldt? Ud fra vores tilgang og resultater, er der ingen tvivl om, at fokus i højere grad bør være på aftabuisering af ensomheden, for først og fremmest at øge muligheden for at kvinderne bryder tavsheden om deres mistrivsel. Ikke mindst fordi det sociale problem, ungdomsensomhed, i værste fald kan risikere at blive overset, fordi det skjules bag tabuiseringen.

## **7.2 Det sociale arbejdes rolle**

Kvindernes fortællinger vidner om udfordringer og en stor kompleksitet i det sociale problem, eksempelvis i frygten for stigmatisering, medstigmatiseringen og hemmeligholdelsen. Når tavshed, hemmeligholdelse og skam omkredser det sociale problem og overskygger håndteringen af mistrivsel i ungdomslivet er det relevant, at diskutere hvilken rolle, det sociale arbejde bør varetage i håndteringen af ungdomsensomhed? Som nævnt er størstedelen af initiativerne i det frivillige sociale arbejde, mod ungdomsensomhed, baseret på en antagelse om, at social kontakt og samvær med andre ensomme er virksomt (Christiansen & Lasgaard 2017;17). I modsætning til denne antagelse viser vores analyse, at ungdomsensomhed er mere komplekst end det at være uønsket alene samt mangel på relationer, og det kan derfor diskuteres, om den nuværende tilgang er relevant i forhold til kvinderne? Når størstedelen af initiativer mod ensomhed fokuserer på øget socialt støtte og muligheden for øget socialt kontakt, (Ibid.;11) kan det medføre, at nogle af de andre aspekter af ensomhed, som følelsen af at være anderledes og utilstrækkelighed, overses. På den anden side arbejder initiativerne, der er målrettet unge også med, at de unge skal forbedre deres sociale færdigheder. Hvis kvinderne benyttede mødestederne, kunne de få mulighed for at spejle sig og dele ensomhedserfaringerne med andre i samme situation, hvilket muligvis kunne mindske deres følelse af at være anderledes og forkert (Ibid.;19). Vores analyse viser, at frygten for stigmatisering, følelsen af mindreværd og utilstrækkelighed i mødet med andre er altoverskyggende i forhold til at opsøge initiativerne, hvorfor vi vil argumentere for, at et bredere perspektiv på det sociale problem, og en forståelse af hvad ungdomsensomhed også rummer af udfordringer, ville medføre en ny og mere nuanceret tilgang til, hvordan problemet håndteres. I Goffmans teori forklares, hvordan samfundets strukturer opretholder og bekræfter en symbolsk undertrykkelse, hvor nogle individer kun modtager en forbeholden anerkendelse. Således vil kvinderne opleve at blive ekskluderet fra den respekt, som tilkommer de resterende i samfundet (Goffman 2018;24-25).



Det sociale arbejde bør derfor, ud fra vores analyser, fokusere på kompleksiteten i ungdomsensomhed, hvor den implicite frygt for tabuisering og stigmatisering står centralt i kvindernes fortælling. Det sociale arbejdes ansvar bliver derfor, at arbejde hen mod mindre stigmatisering af det sociale problem, ungdomsensomhed, hvor oplysningsarbejde bliver relevant. Det kan diskuteres, om oplysningsarbejdet ville hjælpe kvinderne, da fokus fjernes fra dem og deres situation, og i stedet rettes mod at ændre makrostrukturer, der bidrager til den kollektive definitionsproces. Indsatsen vil i højere grad være rettet mod, at ændre omverdenens forståelse fremfor at tage stilling til den enkelte kvindes oplevelser her og nu. Dette ville imødekomme vores viden om, at den vedblivende frygt for stigmatisering betyder, at kvinderne fortsat håndterer deres ensomhed i stilhed.

Juul beskriver, hvordan der i selvets kultur eksisterer en diskriminerende anerkendelsesorden, hvor især de dårligt stillede oplever at løbe panden mod muren. Kvinderne vil således have ringere anerkendelsesbetingelser og oftere føle sig stigmatiserede eller usynliggjorte (Juul 2017;57). Et andet opmærksomhedspunkt er, hvorvidt kvinderne har mulighed for at udvikle en vellykket identitet, når de kæmper med ensomhed. Hvis den etiske kerne i socialt arbejde er at understøtte det enkelte individ til at udvikle en identitet, der bygger på selvtillid, selvagtelse og selvværd (Høilund & Juul 2005;31) må der sigtes mod at hjælpe de ensomme unge, så dette kan opnås. Ud fra den viden vi har opnået i vores speciale, bør det sociale arbejde målrettes en aftabuisering af ungdomsensomhed, så den sårbarhed og usikkerhed kvinderne oplever, ikke udvikler sig til et ekstremt vilkår i ungdomslivet og dermed risikerer at blive et kronisk socialt problem. Det er derfor vigtigt at undersøge og videreformidle viden, der kan gavne de ensomme unges mulighed for anerkendelse og forfølge deres vision om det gode liv. Vores analytiske fund har således skabt en interesse for at se problemfeltet i en ny sammenhæng, og vi vil i perspektivering se nærmere på relevante initiativer mod ungdomsensomhed ud fra udvalgte modeller i socialt arbejde.

### **7.3 Gyldigheden af vores undersøgelse**

Vi vil vurdere specialets validitet og reliabilitet gennem en diskussion af udformningen og kvaliteten.

Meget af den eksisterende forskning er baseret på kvantitative metoder. (Lasgaard & Friis 2015;6-9). I litteraturstudiet fremgår det, hvordan det mest anerkendte redskab til måling af

ensomhed, er UCLA Loneliness Scale, som er en psykologisk måling med 20 spørgsmål. Udfordringen ved denne metode er fravær af konsensus om et minimumsniveau for, hvornår en person kan betegnes som ensom (Ibid.).

Vi har i forlængelse af vores videnskabsteoretiske position og valg af kvalitativ metode forsøgt, at bidrage til en bredere forståelse og fortolkning af ensomhedsoplevelsen. Vi har undladt at konkludere på, hvorvidt ensomheden er eksisterende hos kvinderne, men i højere grad tilstræbt, at give et indblik i det sociale problem, ungdomsensomhed, og hvilken betydning dette har for det enkelte menneske. Vi har vurderet, at den kvalitative metode er mest oplagt at anvende til at besvare vores problemformulering, da den har givet en bedre problemforståelse og udfoldelse af kvindernes subjektive oplevelse. I et forsøg på at højne validiteten har vi været bevidste om vores anvendelse af forforståelser, og har forsøgt først og fremmest at udfolde kvindernes udsagn.

Vi har anvendt eksisterende litteratur for at klarlægge, hvilke steder vores indsamlede empiri stemmer overens med andre undersøgelser. Ud fra den valgte litteratur fremlægges flere forskellige typer undersøgelser, hvor nogle udelukkende omhandler ensomhed, mens andre giver et perspektiv på ungdomslivet. Vi har valgt at tage udgangspunkt i dansk litteratur, da vores kontekst omhandler danske unge kvinders ensomheds erfaringer. Danmark er samtidig et af de førende lande, når det omhandler forskning i ungdomsensomhed, hvorimod international litteratur i højere grad undersøger ensomhed blandt ældre. Som supplement til de danske litteraturstudier har vi inddraget kapitler af internationale forskere som Cacioppo og Cacioppo for at sikre et mere dybdegående blik på ensomhedens forståelser og konsekvenser.

Det kan problematiseres, at Mathias Lasgaard indgår i størstedelen af vores udvalgte litteraturstudie. Hans forskning får dermed en central rolle, og kan betyde en vis begrænsning i specialets teoretiske kompleksitet. Dette kan dog retfærdiggøres, ved at Lasgaard er en af de førende forskere på det danske felt omkring ungdomsensomhed, og derfor er en yderst relevant aktør på feltet. En af de anvendte rapporter er udarbejdet i samarbejde med organisationen Ventilen, hvilket kan rejse en problemstilling i forhold til, hvorvidt perspektivet ud fra Lasgaards forskning bliver for snævert og kun er målrettet til den gruppe af unge ensomme, som netop benytter sig af Ventilen. Lasgaard samarbejder dog kun med Ventilen i ét af de tre studier. Derudover anbefaler han i et andet studie, at der evalueres, udvikles og afprøves nye indsatser mod unge der føler sig ensomme og beskriver utilstrækkelighed i de eksisterende tilbud (Christiansen & Lasgaard 2017;19). Vi har således benyttet flere af Lasgaards

undersøgelser til at skabe en kobling fra den eksisterende viden til vores analyse, hvilket vi er bevidst om, kan rumme både fordele og ulemper. Ulempen kan være, at inddragelsen af litteraturstudiet kan overskygge kvindernes individuelle pointer i forhold til, hvad vi i forvejen ved om ensomheden. Fordelen er, at det er tydeligere, hvor vores analyse skiller sig ud, når inddragelsen løbende belyser kontraster og sammenhængen. Vi finder på den baggrund, at vores inddragelse af eksisterende litteratur højner validiteten, fordi vi underbygger vores forståelser med anden litteratur.

Derudover mener vi, at det giver vores interviews en større troværdighed, at kvindernes ensomhedsoplevelser læner sig op ad den eksisterende litteratur.

Specialets pålidelighed og gyldighed påvirkes af den indsamlede empiri, og vi mener derfor, at det er relevant at diskutere tilblivelsen af kvindernes udsagn for at skabe større gennemsigtighed. Vi har valgt at foretage de forskellige interviews enkeltvis, da vi havde en forestilling om, at det ville gøre kvinderne mere trygge og de derfor ville fortælle mere ærligt om deres oplevelse af ensomhed. Det, at vi hver især har foretaget interviewene kan give forskellige resultater, da vi ikke nødvendigvis interviewer på samme måde. På den anden side har vi forsøgt at imødekomme det ved, at vi testede vores interviews, samt trænede hinandens fremgangsmåde. Samtidig er en af præmisserne ved det semistrukturerede interview, at det ikke vil kunne genskabes en til en, som ved for eksempel spørgeskemaundersøgelser (Andersen et al. 2012;426-427). Fordelen er, at vi som interviewer får mulighed for at spørge ind til de forskellige udsagn kvinderne kommer med og dermed kan forstå den enkeltes situation bedre. Det er svært at indfange alle faktorer omkring ensomhed, da fænomenet er komplekst og kan komme til udtryk på mange forskellige måder (Ejrnæs & Guldager 2010;127). Vi mener, at det kvalitative interview har gjort det muligt at forstå ensomhed endnu bedre, på trods af de mulige faldgruber. Der var dog visse begrænsninger i forhold til, at et enkelt interview blev foretaget på en cafe, mens to foregik via Skype. I de situationer kan det være svært, at skabe den intimitet og tryghed, som kræves for at få ærlige og uddybende svar. Dette var også grunden til, at vi kun foretog ét interview på en cafe. Vi har således truffet en række bevidste valg for at højne troværdigheden af kvindernes udtalelser.

Ensomhed er et tabubelagt emne, hvorfor der kan være begrænsninger i forhold til emnets sårbarhed, som kan have haft betydning i forhold til kvindernes villighed til at åbne sig overfor os. På den anden side sagde flere af kvinderne, at de følte sig trygge ved at dele deres ensomhedserfaringer med os. Blandt andet udtaler Fie;

*“(…) men det sjovt at snakke med dig, fordi jeg kender dig ikke og vi kommer måske aldrig til at snakke sammen igen. Så kan jeg sidde og krænke det hele ud og have en form for afstand, for vi har ikke nogle følelser involveret” (Fie).*

Vi vil således argumentere for, at ovenstående citat, samt vores øvrige overvejelser underbygger, at vi har opnået en fortrolighed i de forskellige interviews, og at den distance som Fie beskriver, har gjort det muligt for kvinderne at åbne sig og fortælle ærligt om deres ensomhedsoplevelse, hvilket højner specialets validitet. På den baggrund mener vi, at alle kvindernes udtalelser kan betragtes som gyldige udtalelser omkring ensomhed og dermed kan anvendes som valide data i vores undersøgelse.

## 8. Konklusion

I specialet besvarer vi problemformuleringen;

***Hvordan oplever og håndterer unge kvinder ensomhed, og hvorvidt kan deres fortælling bidrage med viden om det sociale problem?***

Vi har i specialet anvendt en fænomenologisk-hermeneutisk tilgang, hvor vi har tolket på ti unges kvinders beskrivelser af et ungdomsliv i ensomhed. Formålet med undersøgelsen har været, at opnå forståelse af kvindernes oplevelse og håndtering af ensomhed. Kvindernes fortællinger er tolket ved brug af teorier om sociale problemer. Vi har anvendt Søren Juuls “selvets kultur” og Anders Petersens “præstationssamfund” for at give makroforklaringer på den kontekst kvinderne oplever at skulle agere i. Derudover bidrager Erving Goffmans teori om stigma til at belyse kvindernes implicite frygt for stigmatisering, hvordan de håndterer deres potentielle miskreditering og hvordan alt dette har konsekvenser for kvindernes selvforståelse.

Vi kan ud fra undersøgelsen konkludere, at kvindernes oplevelser med ensomhed fysisk beskrives som hjertebanken, panik og smerter, hvilket kan manifestere sig til en ekstrem uro og ubehag i kroppen. Risikoen er, at den fysiske belastning med tiden risikerer, at udvikle andre sundhedsmæssige problematikker for kvinderne. Vi kan derudover konkludere, at kvinderne oplever ensomhed i selskab med andre, som den mest smerte- og skamfulde form for ensomhed i deres ungdomsliv. Her kan ensomheden opstå, selvom de er omgivet af venner, hvilket

opleves som et socialt nederlag, da den forventede kontakt til fællesskabet udebliver. Kvinderne fortæller, hvordan de vender oplevelsen indad og føler en skam og utilstrækkelighed ved at være anderledes, hvilket kan give udfordringer i forhold til at opbygge stabile sociale relationer.

Dermed kan vi konkludere, at når kvinderne føler sig utilstrækkelige og utilpasse i selskab med andre, giver det en følelse af ensomhed, men også mindreværd, da kvindernes selvforståelse netop kobles til andre. Ydermere kan vi konkludere, at kvindernes psykiske oplevelse med ensomhed beskrives som tomhed, overflod af tristhed og som et afsavn. Det skaber således en manglende tilfredsstillelse af den psykisk og sociale velfærd, og ensomheden manifesterer sig som et socialt problem. Kvindernes oplevelser er samstemmende i beskrivelsen, men opleves som en problematik, der skal håndteres individuelt. Derfor vender kvinderne følelsen indad og oplever, at ensomheden er selvforskyldt. Dette kan vise sig så voldsomt, at den psykiske belastning for enkelte af kvinderne, kan udvikle sig til en fysisk reaktion i form af selvskaade. I enkelte tilfælde kan vi konkludere, at kvinderne oplever, at ensomheden forstærkes med en psykisk sygdom, hvilket bidrager til en yderligere ensomhedsfølelse.

En anden konklusion er, at kvinderne oplever, at der er en kobling mellem årsagen til ensomhed og samfundets krav og forventninger, men også til de sociale normer, der er gældende som ung. Således opfattes ensomheden hos kvinderne som et symptom på et fejlslagent ungdomsliv. Ensomhedserfaringerne bærer derfor præg af, at være selvbebrejdende og skamfulde oplevelser, hvor både skyldfølelsen og ensomheden skjules og undertrykkes.

Vi kan yderligere konkludere at kvinderne oplever, at ensomheden opfattes, som en nedvurderende egenskab fra omgivelserne. Usikkerhed for den potentielle miskreditering gør, at kvinderne tier og skjuler ensomheden, for at undgå afsløring. I forlængelse af kvindernes fortællinger, er det tydeligt, at omgivelserne har en afgørende rolle, da deres selvopfattelse bliver påvirket, hvilket medvirker til en følelse af mindreværd for kvinderne. Dernæst kan vi konkludere, at kvinderne er medstigmatiserende overfor andre ensomme, på trods af, at de har kendskab til, hvor hæmmende en tilstand ensomheden kan være i et ungdomsliv. Dermed viser vores undersøgelse, at ensomhed i ungdomslivet anses, som endnu mere tabubelagt i kraft af kvindernes håndtering og blik på andre ensomme. Dette kan besværliggøre og mindske muligheden for, at kvinderne selv erkender eller fortæller om deres ensomhed. Kvinderne oplever, at det er særligt stigmatiserende at være ung og ensom, hvorfor de vælger at håndtere deres ensomhed i stilhed, fremfor deltagelse i de åbenlyse initiativer mod ungdomsensomhed.

At kvinderne netop også stigmatiserer andre ensomme, kan medvirke til, at de opfatter sig selv negativt og fostrer en ambivalens. Dermed håndterer kvinderne ensomheden ved at distancere sig fra andre og trækker sig fra fællesskaberne. Vi kan konkludere, at kvinderne oplever, at mindreværdet hæmmer muligheden for at opsøge nye fællesskaber, hvilket kan medvirke til en større ensomhedsfølelse.

Vores undersøgelse har således bidraget med ny viden om det sociale problem, hvor kvindernes beskrivelser og forståelser viser, at ungdomsensomhed er langt mere end en uoverensstemmelse mellem ønsket om og faktiske relationer. Oplevelsen af ensomhed handler ligeså meget om følelsen af mindreværd og utilstrækkelighed. Undersøgelsen viser, hvordan mindreværdet og ensomheden potentiel kan blive en ond spiral, hvor følelsen af mindreværd øger risikoen for ensomheden, hvilket igen kan bevirke en lavere selvvurdering og efterfølgende øget ensomhed. Dernæst kan vi konkludere, at kvinderne oplever ensomheden som en individuel problematik, som må håndteres individuelt. Her er ønsket om hemmeligholdelse centralt, på trods af de problemer og udfordringer kvinderne oplever i deres ensomhed.

Det bevirker, at kvinderne hemmeligholder deres mistro i ensomhed, for at undgå den potentielle stigmatisering, hvilket igen forstærker en oplevelse af ensomhed. At kvinderne skjuler problematikken, bidrager derfor til at undgå stigmatisering, men forværrer tabuiseringen og selve ensomheden.

Undersøgelsen viser således, at det sociale arbejde bør udvikles hen imod et større indblik i problematikens nuancer og tråde, som både strækker sig til psykiske belastninger, fordomme og stigmatisering. Dette for at bryde tabuet om ensomhed, da det fremstår i vores undersøgelse, at frygten for tabuisering og stigmatisering overskygger konsekvenserne ved mistro i ungdomslivet.

## 9. Perspektivering

I specialet har vi konkluderet, at ungdomsensomhed er karakteriseret ved andet end mangel på relationer. Tabuiseringen og frygt for stigmatiseringen præger ensomheden og ønsket om at hemmeligholde ensomheden overskygger konsekvenserne af mistro i ungdomslivet. Vi har beskrevet, hvordan kvinderne forsøger at håndtere deres ensomhed alene, og ikke ønsker at benytte sig af mødesteder målrettet ensomme unge. Vores analytiske fund fører til et ønske om, at undersøge problemfeltet i en ny sammenhæng i form af, hvordan det sociale arbejde kan

hjælpe kvinderne i deres ensomhed? Vores perspektivering vil derfor, ud fra forskellige modeller i socialt arbejde, anskueliggøre kvindernes ønske om et relevant initiativ sammenholdt med nuværende initiativer mod ungdomsensomhed. På den måde ønsker vi, at skabe en større kobling til feltet i socialt arbejde og understøtte vores diskussion af det sociale arbejdes rolle fra forrige afsnit.

Kvinderne efterlyser selv forskellige initiativer, da flere af dem, ikke ønsker at mødes udelukkende omkring ensomheden. I den forbindelse beskriver seks af kvinderne, at de gerne vil mødes med andre, men at bindeleddet skal være en fælles interesse og ikke ensomhed (Anna, Boline, Didde, Fie, Gitte & Ida). Kvindernes ønske om at mødes i forskellige aktivitetstilbud, kan tilgås ud fra en læringsteoretisk model, hvor fokus er på adfærden og ændring af denne. Menneskets handlen bunder i, at de har lært denne adfærd ud fra andres reaktion på deres adfærd og af de konsekvenser, dette har haft (Hutchinson & Oltedal 2006;295). Sociale læringsteorier betoner, at adfærden indlæres i social kontekst, hvor kvinderne i relation til andre udbygger deres kompetence og mestring ved hjælp af socialarbejderen (Ibid.;294-295).

Flere af kvinderne nævner, at de kunne have interesse i at mødes i en lille gruppe af unge og dele deres ensomhedserfaringer. I forhold til læringsteori ville der således være fokus på læring i de sociale situationer, hvor andres reaktioner skal medvirke til en bedre adfærd. Her vil socialarbejderen have en lederrolle, hvor fokus er på mestring og kompetenceopbygning (Ibid.;184). Dog er nogle af kvinderne forbeholdne over for dette. Blandt andet Fie og Jeanette beskriver, at hvis de oplever at ensomhedserfaringerne ikke er relaterbare, vil det øge deres ensomhedsfølelser. Jeanette forklarer, at initiativet kan fokusere på, at mødes om en psykisk sårbarhed i stedet for ensomhed, da det vil styrke det kvinderne kan være fælles om (Jeanette). Det, at kvinderne lægger stor vægt på kunne mødes omkring noget, kan skyldes, at de forbinder ensomhed i fællesskab med ikke at kunne relatere til andre, og selv har erfaringer med at føle sig alene selv når de er sammen med andre.

Gitte fremhæver, hvordan det, at mødes i små grupper også kan blive problematisk på grund af stigmatiseringen; *”Sådan som en støttegruppe eller et mega anonymt sted, hvor folk kunne komme og hvor man ikke var bange for det, hvis man kan sige det på den måde. Fordi jeg føler at der er mange som kunne blive skræmt”* (Gitte). En kritik af læringsteorien er, at den ofte er blind for samfundsmæssige sammenhænge, hvor frygten for stigmatiseringen således ikke inddrages i overvejelserne omkring tilbuddet (Hutchinson & Oltedal 2006;185).

Flere af kvinderne nævner, at hvis de skulle benytte et initiativ, vil det kræve en detaljeret viden om, hvem der deltager og hvad der skal foregå. Blandt andet Boline og Didde beskriver de eksisterende mødesteder som uoverskuelige. Ida nævner også et specifikt kendskab til Ventilen, og at hun ikke ønsker at benytte sådan et tilbud. Paradoksalt nok beskriver hun et lignende initiativ, da hun bliver bedt om at beskrive et relevant tilbud, men forklarer, at hun har brug for at kende deltagerne, inden hun selv har lyst til at deltage.

Kvinderne beskriver et ønske om et forløb med de samme deltagere og stor gennemsigtighed i forhold til aktiviteter. Ved modeller i socialt arbejde, kan kvindernes ønske om at mødes i fællesskaber, forstås ud fra de interaktionistiske modeller. I den symbolske interaktionisme er grundlaget George H. Meads teori om, hvordan selvet er socialt skabt (Ibid.;291). Her har kvinderne brug for tryghed, i forhold til hvem de møder, da relationerne er afgørende for deres selvforståelse. Det er afgørende for socialarbejderen, at forstå den andens fortolkninger og forståelser, da modellen har rødder i fænomenologien (Ibid.;292-293). De interaktionistiske modeller kritiseres for ikke at være handlingsorienterede nok, samt at mangle fokus på de samfundsmæssige strukturer.

På den anden side ønsker størstedelen af kvinderne et tilbud, hvor de mødes med en enkelt person, som de kan åbne sig op overfor og som derefter hjælper dem med at komme videre (Anna, Boline, Caroline, Elisabeth, Fie, Henriette & Jeanette). Tilbud som dette kan sammenlignes med de eksisterende samtaleforløb, som dog ikke er særlig udbredte og slet ikke som indsatser mod ungdomsensomhed (Christiansen & Lasgaard 2017;15). Således efterspørger kvinderne tilbud, som kan belyses ud fra psykodynamiske modeller. Her er socialarbejderen optaget af at få det ubevidste frem, da det antages at spille en central rolle for kvindernes handlinger, tanker og følelser (Hutchinson & Oltedal 2006;86). Formålet er, at der gennem tillid arbejdes mod at kaste lys over problemet, så det kan bearbejdes og virke mindre faretruende for kvinderne (Ibid.;290-291). I dette perspektiv efterlyser Boline, Henriette og Jeanette også flere rådgivningstilbud målrettet ensomhed, hvor de kan ringe anonymt og få vejledning. Her findes allerede flere tilbud som Headspace og Ungdommens Røde Kors (Christiansen & Lasgaard 2017;13).

Det tyder derfor på, at der generelt mangler oplysning om de eksisterende tilbud, da meget af det kvinderne efterspørger allerede findes, uden de har kendskab til det. Centralt i kvinders fortællinger er også, at de efterspørger flere oplysninger omkring initiativer og om



ungdomsensomheden generelt. De ønsker mere fokus på ensomhed i ungdomsårene, så omverdenens negative forståelse kan ændres.

Der eksisterer allerede en række af den type initiativer i form af undervisningsforløb og oplysningsarbejde, hvor Ventilen, Mary fonden og psykiatrifonden er hovedaktører (Christiansen & Lasgaard 2017;13).

Oplysningsarbejdet, i forsøget på at mindske stigmatiseringen af ungdomsensomhed, kan belyses ud fra konfliktteoretiske modeller. Her er socialarbejderens rolle, at hjælpe kvinderne med at forstå deres egen situation, så de kan se den i sammenhæng med samfundsmæssige forhold (Hutchinson & Oltedal 2006;297) Formålet er, at mobilisere indre kræfter, så de personer der begrænses, får en tro på sig selv og derved udvikler styrke til at ændre forhold i samfundet. Således vil socialarbejderen i samarbejde med individerne arbejde for at forebygge sociale problemer på makroniveau (Ibid.227-228). Kvindernes ensomhedsfortællinger viser tydeligt, at der er behov for, at ændre samfundet syn på ensomhed, hvis det sociale problem skal reduceres.

Som vist i ovenstående, fandt vi det interessant at undersøge, hvordan kvindernes ønsker om et relevant tilbud og allerede eksisterende initiativer mod ungdomsensomhed kan belyses ud fra modeller i socialt arbejde. Ligeledes blev det aktuelt at perspektivere i forhold til kvaliteten og effektivitet af de eksisterende indsatser, samt efterspørgslen efter andre typer af indsatser. Vores speciale er med til at afdække behovet for yderligere forskning, hvor ungdomsensomhedens kompleksitet bliver genstandsfeltet. En yderligere perspektivering kunne være aktionsforskning på både mikro- og makroniveau som et relevant, men noget større felt, der ligger udover dette speciales mulighed.

## 10. Litteraturliste

### 10.1 Bøger

Andersen H., Kaspersen L. (2007) *Klassiske og Moderne samfundsteori*. 4. udg., 4. oplag. Forfatterne og Hans Reitzels Forlag.

Andersen L., et al. (2012) *Metoder i statskundskab*. 2. udg, 3. oplag. Hans Reitzels Forlag.

Bjerg O., Villadsen K. (2008) *Sociologiske metoder*. 1.udg., 2 oplag. Forlaget Samfundslitteratur.

Ejrnæs M., Guldager J. (2010) *Helhedssyn og forklaring*. 1 udg. 2. oplag. Akademisk Forlag.

Goffman, E. (2018) *Stigma - Om afvigerens sociale identitet*. 2 udg., 5. oplag.

Samfundslitteratur.

Goffman, E. (2004) *Social samhandling og mikrosociologi*. 1.udg. Hans Reitzels Forlag

Guldager J., Skytte M. (2015). *Socialt arbejde - teorier og perspektiver*. 1. udg., 2. oplag.

Akademiske Forlag.

Hutchinson G., Oltedal S. (2006) *Modeller i socialt arbejde*. 2. udg., 6. oplag. Hans Reitzels Forlag.

Høilund P., Juul S. (2005). *Anerkendelse og dømmekraft i socialt arbejde*. 1.udg., 4.oplag.

Hans Reitzels Forlag.

Juul, S. (2017) *Selvets Kultur*. 1. udg., 1. oplag. Hans Reitzels Forlag.

Juul, S., Pedersen, K. (2012) *Samfundsvidenskabernes videnskabsteori - en indføring*. 1.udg., 1.oplag. Hans Reitzels Forlag.

Kvale, S. og Brinkmann, S. (2009). *Interview*. 2. udg., 5. oplag. København: Hans Reitzels Forlag.

Launsø, L. et al. (2011) *Forskning om og med mennesker*, 6. udg. Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck.

Pedersen, O. (2011): *Konkurrencestaten*. København, Hans Reitzels Forlag

Petersen, A. (2016). *Præstationssamfundet*. 1. udg., 2. oplag. Hans Reitzels Forlag.

## 10.2 Kapitler i bøger

Berg-Sørensen, A., 2012. Hermeneutik og fænomenologi. I: Jacobsen, M.H. et. al., *Videnskabsteori. I statskundskab, sociologi og forvaltning*. 2. udg. København: Hans Reitzels Forlag, s. 215-245.

Ejrnæs M, Monrad M. Teorier om sociale problemer. Guldager J., Skytte M. (2015). *Socialt arbejde - teorier og perspektiver*. 1. udg., 2. oplag. Akademiske Forlag. 50-86

Holstein, J.A. og Gubrium, J.F. (2004): The active interview. I: Silverman, D., red., *Qualitative research. Theory, method and practice*. London: Sage, s.140- 161.

Jacobsen, B. Tanggaard, L. og Brinkmann, S. (2010). Fænomenologi. I: Brinkmann, S. og Tanggaard, L. (red.) *Kvalitative metoder. En grundbog*. København: Hans Reitzels Forlag, s.185-205.

Juul, S. Fænomenologi. Juul, S., Pedersen K. (2012) *Samfundsvidenskabernes videnskabsteori - en indføring* 1. udg., 1. oplag. Hans Reitzels Forlag. s. 65-107

Juul, S. Hermeneutik. Juul, S., Pedersen K. (2012) *Samfundsvidenskabernes videnskabsteori - en indføring* 1. udg., 1. oplag. Hans Reitzels Forlag. s. 107-149

Kock I. Unge og ungdomsproblemer/mistrivsel. Nielsen J. m.fl. (2010). *Den svære ungdom - 10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel*. 1. udg. 1. oplag. Hans Reitzels Forlag. 19-35

Lasgaard M. Unge og ensomhed. Nielsen J. m.fl. (2010). *Den svære ungdom - 10 eksperter om unges trivsel og mistrivsel*. 1. udg. 1. oplag. Hans Reitzels Forlag. 35-49

### **10.3 Rapporter**

Bruselius-Jensen, M. & Sørensen, N.U. (2017). *Unge fællesskaber: Mellem selvfølgelighed og vedholdelse*. (1 udg.)  
Aalborg: Aalborg Universitetsforlag.

Christiansen J, Lasgaard M. (2017). *Kortlægning og analyse af danske initiativer til ensomme*.  
Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland.

Hedelund M., Nikolajsen A., Swane C. (2014). *Ensom midt i livet – livshistorier, erfaringer og mønstre*.  
Ensomme Gamles Værn, København.

Hedelund M., Nikolajsen A., Swane C. (2014) *“Palle alene i verden” - et kvalitativt studie af voksnes ensomhed midt i livet*.  
Ensomme Gamles Værn, København.

Lasgaard M, Friis K. (2015). *Ensomhed i befolkningen – forekomst og metodiske overvejelser*.  
Temaanalyse, vol. 3, Hvordan har du det?, Aarhus: CFK – Folkesundhed og Kvalitetsudvikling.

Nielsen J, Sørensen U. (2011). *Når det er svært at være ung i DK - Viden og råd om unges trivsel og mistrivsel.*

Center for ungdomsforskning (CEFU).

Sundhedsstyrelsen (2018). *Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2017.* Sundhedsstyrelsen.

## 10.4 Internetsider

Folkebevægelsen mod ensomhed. *Om Folkebevægelsen.* Lokaliseret: 02.11.2018:

<http://modensomhed.dk/om-folkebevaegelsen/>

Plexus: *Om Plexus.* Lokaliseret: 3.10.2018:

<http://www.plexus.dk/om-plexus/>

Psykiatrifonden 1. *Hvad er ensomhed?* Lokaliseret 20.09.2018:

<http://www.psykiatrifonden.dk/faa-hjaelp/taenk-dig-staerk/ensomhed/1-hvad-er-ensomhed.aspx>

Psykiatrifonden 2. *Hvad er ensomhed?* Lokaliseret 17.09.2018:

<http://www.psykiatrifonden.dk/faa-hjaelp/taenk-dig-staerk/ensomhed/2-forskeren-fortaeller-hvad-er-ensomhed.aspx>

Psykiatrifonden 3. *Syg af ensomhed* Lokaliseret 25.02.2019

<http://www.psykiatrifonden.dk/det-mentale-motionscenter/ensomhed/5-syg-af-ensomhed.aspx>

Ventilen: *Om Ventilen.* Lokaliseret: 2.10.2018:

<https://ventilen.dk/om-ventilen/>

Ventilen 2: *Primære problem.* Lokaliseret 27.3.2019:

<https://ventilen.dk/for-unge/#primaere-problem>

## 10.5 Andet

### 10.5.1 Artikler

Bo, I.; *Det sociale bånd og følelser, I menneskets interaktion - Thomas Scheffs socialpsykologiske perspektiv på stolthed og skam.* Psyke & Logos, 2012, 33, s. 7-26.

### **10.5.2 Antologi**

Antologi af Pedersen K. (2014): *Ensom men ikke alene - en antologi om unge og ensomhed*. Ventilen Danmark.

Nielsen, M. *Forord*. Pedersen, K.: I: *Ensom men ikke alene - en antologi om unge og ensomhed*. Ventilen Danmark, 2014. s. 6-10.

Madsen, K., Lasgaard M.: *Ensom, men ikke alene - viden om et ungdomsproblem*. I Pedersen, K: I: *Ensom men ikke alene - en antologi om unge og ensomhed*. Ventilen Danmark, 2014. s. 10-38.

Cacioppo, S., Cacioppo J.; *Ensomhed er ikke harmløs - det kan den sociale neurovidenskab lære os*. I Pedersen, K: I: *Ensom men ikke alene - en antologi om unge og ensomhed*. Ventilen Danmark, 2014. s. 46-56.

### **10.5.3 Konferencer**

Konference om: *Ensomhedsbekæmpelse i praksis*.  
Afholdt af Folkebevægelsen mod ensomhed d. 12. september 2018.

Konference om: *Dannelse*.  
Afholdt af Guldborgsund Kommune d. 6. september 2018.

## 11. Bilag

### 11.1 Bilag 1 - Interviewguide

Skitsering af formålet:

Vi er to studerende fra kandidatuddannelsen i Socialt Arbejde fra Aalborg Universitet, og er netop i gang med at skrive speciale med min studiekammerat, hvor vi ønsker at belyse ensomhed gennem unges oplevelser og erfaringer.

Dine besvarelser vil indgå i vores projekt i samspil med andre interviews, og vil vare ca. én times tid, og er selvfølgelig anonymt - og allerførst vil jeg høre om jeg må optage interviewet?

og jeg gentager lige igen, er det okay med dig vi optager interviewet?

Endnu engang tusind tak fordi du har lyst til at deltage i dette interview, og du vil dele dine oplevelser med mig.

Der kan komme spørgsmål, som måske kan være lidt følsomme, og her har du selvfølgelig mulighed at sige, hvis ikke du har lyst til at svare, da jeg gerne vil understrege at det er frivilligt at deltage, og vi gerne vil gøre det så behageligt for dig som muligt.

Og husk vi vil gerne høre om dine oplevelser og erfaringer, så der findes ingen forkerte svar. Det er vigtigt for mig at få sagt.

Først vil jeg meget gerne spørge lidt ind til dig, hvem du er og din historie. Efterfølgende vil vi gerne snakke lidt om dine oplevelser og erfaringer med ensomhed. Så lad os gå stille og roligt i gang.

**Vi har først lige lidt overordnede spørgsmål, som vi vil spørge om:**

- Hvor gammel er du?
- Hvad laver du til dagligt? (Uddannelse og arbejde)
- Har du kæreste, gift eller single?
- Og til sidst, har du nogle fritidsinteresser? Er du f.eks. med i nogle foreninger eller laver frivilligt arbejde i din fritid?

Og nu til lidt mere personlige spørgsmål.

**Personkarakteristik og selvbillede:**

- Kan du beskrive "det gode liv" for dig? (Hvad gør dig glad?).
- Kan du beskrive situationer hvor du føler dig allermest som dig?
- Kan du beskrive situationer hvor du føler dig mindre som dig?
- Hvordan vil du beskrive dit selvbillede? (Hvordan ser du dig selv?).
- Hvorfor tror du, at dit selvbillede er som det er?

- Hvordan tror du andre opfatter dig? (Overensstemmelse med selvbillede, hvorfor/hvorfor ikke).
- Påvirker dit selvbillede bestemte dele af dit liv?
- Og føler du, at du har mulighed for at leve det liv du gerne vil?

### **Ung og hverdagsliv:**

- Kan du fortælle om dit barndomsliv og de sociale relationer du havde dengang?
- Er der nogen særlige relationer du husker fra dengang?
- Er der nogle særlige relationer eller fællesskaber som du vil fremhæve fra dit liv i dag?
- Oplever du at kunne henvende dig til nogen, som virkelig forstår dig, hvis du har brug for det?
- Kan du beskrive hvad en god relation er for dig?
- Føler du at du har tilpas med gode relationer?
- Kan du beskrive nogle af dine tanker og følelser inden, du skal møde nye mennesker? (Påvirker dine tanker din adfærd - før/efter?).

### **Ensomhedserfaringer**

- Hvad lægger du i ordet "ensom"?
- Kan du huske, første gang du oplevede følelsen af ensomhed? (Kan du beskrive den?)
- Har du oplevet følelsen af at være ensom, mens du var sammen med andre? (Kan du beskrive situationen?)
- Mærkes ensomhed på en bestemt måde?
- Er der situationer hvor du ofte oplever at være ensom? Hvilke – Og hvorfor tror du ensomheden opstår lige netop i de situationer?
- Har du haft perioder hvor din ensomhed har været større eller mindre? Kan du forklarer hvorfor?
- Har du oplevet, at ensomhedsfølelsen har stået i vejen for noget i dit liv?
- Deler du dine oplevelser om ensomhed med andre? (Hvordan og hvem?) Oplever du der er forståelse for din ensomhed?

### **Initiativer/handlemåder**

- Gør du noget særligt, når du oplever at være ensom? (f.eks. Går en tur, tænder radioen) Og hjælper det?
- Hvordan tror du andre unge håndterer ensomhed?
- Kender du til initiativer der håndterer ensomhed for unge? (Der findes blandt andet Ventilen og Plexus som er tilbud til unge der oplever ensomhed).
- Har du benyttet nogle af disse initiativer? Føler du de er relevante for dig - hvorfor/hvorfor ikke.
- Hvis du skulle beskrive et tilbud/initiativ som kunne være relevant for dig, hvordan så det så ud?
- Hvorfor tror du at så mange unge oplever ensomhed? Tænker du der er en særlig årsag og forklaring?
- Og hvad tænker du der kan gøres noget, så færre oplever at være ensom?

- Oplever du at der er forståelse for ensomhed? f.eks. blandt din omgangskreds, samfundsmæssigt?
- Kan unge have gavn af at dele erfaringer med hinanden ift. ensomhed? Og har du selv gjort noget lignede?
- Hvad ville dit råd være til andre unge der oplever ensomhed?

### Afrunding

Tusind tak fordi du gad deltage.

- Er der noget, vi ikke har talt om, som også hører med til historien om dine erfaringer med ensomhed?
- Er der ting, du synes, vi skal tænke over eller ændre, næste gang vi taler med en, som også har erfaring med ensomhed?

Endnu engang tusind tak for din deltagelse. Du må endelig kontakte os hvis du kommer i tanke om noget, som du synes ikke blev belyst nu.

### 11.2 Bilag 2 - Facebookopslag



**Camilla Ellegaard Olesen**

10. september 2018 · 🌐 ▼



**OBS. TAK FOR DELINGERNE - Vi har fået alle informanter i hus!**

Kære Fb-fællesskab

Vi er to specialestuderende fra kandidatuddannelsen i Socialt arbejde på Aalborg Universitet CPH, som er i gang med vores afsluttende opgave, der omhandler ungdomsensomhed.

Vi søger i den forbindelse unge i alderen 16-29 år, der har mod på at fortælle om deres oplevelse med ensomhed, da vi ønsker at belyse ensomhed ud fra de unges perspektiv, gennem et personligt, men anonymt interview.

Så har du lyst og mod på at deltage i et interview, der varer ca. én time, kan foregå lige hvor det passer dig, og hvilken som helst dag i september eller oktober (gerne hurtigst muligt) må du meget gerne kontakte os.

Vi byder på lidt lækkert til ganen og betaler gerne den eventuelle transport - alt efter hvor du ønsker at interviewet skal finde sted.

Du kan fange os her - [colese16@student.aau.dk](mailto:colese16@student.aau.dk) og [Lineklosterlarsen@gmail.com](mailto:Lineklosterlarsen@gmail.com) eller facebook.

De bedste hilsner [Line K. Larsen](#) og [Camilla Ellegaard Olesen](#)

Må meget gerne deles - på forhånd tak.



Anne Pilely, Frederikke Fechtenburg og 16 andre

23 delinger



### 11.3 Bilag 3 - Skema over informanter

	Rekruttering:	Alder:	Beskæftigelse:	Civilstatus :	Andet personligt:
Kvinde 1 - Anna  Interview på en Café.	Opslag på Find en veninde	27	Studerende	Single	Social angst
Kvinde 2- Boline  Interview i et lokale på AAU, CPH.	Opslag på Find en veninde	26	Arbejder som pædagog	Single	Har deltaget i gratis gruppeterapi via sit studie ift. dårligt selvværd - selvværdsgruppe. Depression, uden lægeerklæring
Kvinde 3 - Caroline  Interview hjemme hos hende	Opslag på Facebook	26	Socialrådgiver	Gift og har en datter.	Sygemeldt med depression, stress, og OCD.  Medlem af gymnastikforening.
Kvinde 4 - Didde  Interview hjemme hos hende	Opslag på "ensomme unge og voksne"	22	Studerende - Gartner	Single	Politisk aktiv.  Lider af angst.
Kvinde 5 - Elisabeth  Interview i et kontorlokale	Opslag på "Find en veninde"	24	Arbejder, har læst International virksomhedsko mmunikation	Single	Tidligere selvskadende. Søvn- problemer
Kvinde 6 - Fie  Interview hjemme hos Line.	Opslag på "Find end veninde"	25	Studerer kandidat i sprog	Bor med sin forlovet.	
Kvinde 7- Gitte	Opslag på "Find en veninde".	20	Sabbatår. Ønsker at læse til	Bor med sin kæreste	Diagnosticeret med depression og bulimi

Interview over skype.			socialrådgiver		
Kvinde 8 - Henriette  Interview i et lokale på AAU, CPH.	Opslag på "Find en veninde"	25	Ledig - nyuddannet fra CBS.	Kæreste	
Kvinde 9 - Ida  Interview hjemme hos hende.	Opslag på "Find end veninde".	23	Studerende på RUC i internationale studier og journalistik.	Bor med sin kæreste	Angst - Psykose skitzo affektiv, depression. OCD.
Kvinde 10 - Jeanette  Interview over skype.	Opslag på "Find en veninde".	21	Uddannelseshjælp og diagnose-tillæg.	Bor med sin kæreste	Angst og borderline.