

Ensomhet



Innledning til lærerne

Fra før vi er født er livene våre sammenvevd med andres. Gjennom hele livet knyttes nye bånd til mennesker, mens andre rives av. Alle mennesker trenger gode relasjoner, vi ønsker kjærlighet og sterke bånd til de som er viktige for oss. Trygge og sterke relasjoner gir beskyttelse også mot utfordringer senere. Det skaper tiltro og tillit til andre mennesker.

Den vonde ensomhetsfølelsen er en del av tilknytnings-systemet vårt, som bidrar til at vi søker fellesskap med andre. Vi trenger flokken for å overleve. Vi kan kjenne det i kroppen når vi står i fare for å bli isolert. Å være ensom påvirker både vår psyke, vår fysiske helse og livslengde. Å føle på ensomhet kan sammenliknes med å være sulten fordi man ikke har spist. Det er et signal om behovet for sosial kontakt. Det minner oss om at vi ikke kan klare oss alene.

Ensomhetsfølelsen kan være flyktig, som et signal om å ta kontakt. Den kan være situasjonsbestemt, som ved flytting, brudd eller å slutte på et idrettslag. Den kan også være kronisk, at man over tid opplever manglende tilknytning. Man kan dele inn våre relasjoner i intime relasjoner, vennsapsrelasjoner og kollektiv tilhørighet. Selv om man har flere gode

relasjoner (for eksempel vennsapsrelasjoner) kan man føle at man mangler noe likevel, en ensomhet på et annet område (for eksempel en intim relasjon).

”Ensomhet er en vond følelse som oppstår når det blir et sprik mellom den sosiale kontakten du har med andre og den kontakten du ønsker å ha.”

Hvorfor er ensomheten så vond? Følelsen av å være ensom forteller en om hvor ubetydelig man er i den store sammenhengen. Ensomhet er en sosial smerte, og denne smerten blir ekstra vond og skamfull når den blir sosialt synlig. Å være ensom er å mislykkes med å skape den relasjonen til én eller flere andre som man behøver. Den ensomme får ikke bekreftet sin verdi. Den ensomme er en som ønsker en relasjon til andre mennesker, men som mangler det.

I ulike undersøkelser svarer de som føler seg «ofte» eller «svært ofte» ensomme, ikke at tilbringer mer tid alene. Det handler altså ikke om antall mennesker man har rundt seg, men om relasjonene oppleves meningsfulle og tilfredsstillende behovet for tilknytning.

Derfor kan noen føle seg ensomme selv om de har masse venner. Og noen kjenne seg ikke ensomme selv om de bare sitter inne og leser bøker eller spiller dataspill.

Å føle seg ensom og være alene er ikke det samme.

Noen liker å ha tid for seg selv. Så lenge de har mulighet til å være med andre og få venner så kan alenetid være å foretrekke, og ikke et problem. Vi voksne kan også noen ganger bekymre oss for barn og unge når de er mye for seg selv. Noen ganger med rette, andre ganger uten at det er nødvendig. Mye utvikling skjer i oppvekstårene og tid for seg selv kan være en viktig del av en sunn vekstperiode.

Vi har alle bruk for en evne til selvtilstrekkelighet, til å kunne være til stede i oss selv. Vi trenger å kunne elske oss selv. Å kunne være alene kan også beskytte mot ensomhet fordi vi får mulighet til å være oss selv, finne ut av oss selv og representere oss selv. Men selvtilstrekkeligheten blir aldri total, og for at den gode ensomheten skal være god, må det også være en vei tilbake til de andre. Når man er sammen med andre er det viktig å kunne være seg selv som den man er.

«Du trenger ikke forandre den du er, tilhørighet er å være deg selv»

Brené Brown

“You are only free when you realize
you belong no place
– you belong every place
– no place at all.

The price is high. The reward is great.”

Maya Angelou

Det finnes en del myter om ensomhet. Ut fra norske levekårsundersøkelser er det ikke noen økning i utbredelsen av ensomhet. Norge er dessuten blant landene med lavest utbredelse av ensomhet. Noen grupper er overrepresenterte i statistikken: innvandrere, funksjonshemmede, unge og eldre. Det er mindre forskjell mellom ulike aldersgrupper i Norge enn i de fleste andre land, og norske eldre er antakelig klodens minst ensomme. Det er liten forskjell på større og mindre byer i Norge, men det er noe lavere ensomhetstall i de største byene. Ungdata har spurt ungdomsskole-elever om ensomhet. I 2018 svarte



22 % at de var ganske mye eller veldig mye plaget (2011 svarte 16 % det samme). De fleste barn kan føle seg ensomme fra tid til annen. Det er noe annet å føle seg ensom hele tiden. Det likevel god grunn til å bekymre seg for dem som virkelig opplever at de er ensomme på grunn av det store konsekvensene for livskvalitet og helse.

Barn som lærer og tenker annerledes er mer utsatt for å føle seg ensomme og kan ha problemer med å få venner. De har større sjanse til å føle seg utenfor og ha negative tanker om seg selv. De kan trekke seg tilbake og ha problemer med å håndtere situasjoner som krever selvkontroll, konversasjon, sosiale ferdigheter, fokus og selvtillit.

Kronisk ensomme har gjerne høyere forventninger til mellommenneskelige relasjoner enn hva ikke-ensomme har. De er sosiale perfektionister som stiller høyere krav enn andre både til seg selv og andre i sosial interaksjon. Ensomme opplever også i større grad sine sosiale omgivelser som truende. Andre oppfattes som mindre pålitelige og støttende. Så hva kan vi gjøre når vi føler oss ensomme?

«Jo mer tillitsfull, desto mindre ensom.»

Lars Fr. H. Svendsen

Tillit til verden omkring oss er en viktig faktor, i følge filosofiprofessor Lars Svendsen. Jo mindre tillitsfull, desto mer ensom. Evnen til å kunne stole på andre

er nært koplet sammen med evnen til å kunne knytte seg til dem. Mangel på tillit fører til tilbakeholdenhet og gjør tilknytningen vanskeligere. For å ha tillit til verden må være modige, ta kontakt og ta sjansen på å at andre vil ta imot oss.

Mot og sårbarhet er innsatsen. Tillit og relasjon er gevinsten.

«Sårbarhet er fødestedet til kjærlighet, tilhørighet, glede, mot, empati og kreativitet.»

Brené Brown

Ensomhet utfordrer oss til å ta positiv risiko. Vi må prøve nye ting og bygge selvtillit som igjen fører til nye interesser og ferdigheter. Barn som allerede føler seg avvist og sårbare vil ikke så gjerne ta denne risikoen. De kan være redd for å få oppmerksomhet og risikere å feile. Det er en misforståelse at tillit kommer uten risiko. Vi må våge å være sårbare for å få erfaringer som bygger tillit. Du må tåle at sosial samhandling ikke er perfekt. Du må kanskje oppgi både perfektjonisme, selvkritikk og selvopptatthet. Ingen andre kan presse seg inn i ensomheten din og tvinge den bort. Men du kan slippe noen inn i din ensomhet. Dette krever mot.

Kjernen i LINK gjenspeiles i hovedmålene om selvbylde, tilhørighet og mestring. Dypest sett er dette et arbeid ingen andre kan gjøre for deg. LINK-samlingene utfordrer elevene til å våge tillit og ta risiko og på den måten forebygge ensomhet og bygge tilhørighet.

Ensomhet kommer gjerne til uttrykk på indirekte måter, som tilbaketrekking men også som sinne. Noen eksempler på utsagn som kan handle om ensomhet:

- Jeg føler meg så trøtt hele tida.
- Om jeg forsvant i morgen ville ingen bry seg.
- Jeg føler meg usynlig.
- Jeg har nok av venner rundt meg, men jeg føler likevel at noe er galt med meg.
- Jeg er dårlig i alt.

Skolen har mye fokus på å legge til rette for at alle får oppleve tilhørighet og trygghet. Vi kan alle oppleve at vi skiller oss ut og kjenner oss annerledes. Derfor er vi avhengig av at ulikheter anerkjennes og verdsettes. Å inkludere alle, også de som ikke kan møte på skolen, er også med å forebygge ensomhet. Et eksempel er kommunikasjonsroboten AV1, som gjør det mulig for elever med langtidssykdom å delta sosialt og i undervisningen. I tillegg til arbeid for inkludering,

vennskap og forebygging av mobbing kan også ansatte i skolen motivere elevene til å våge å vise sårbarhet og ta positiv risiko. Dette er livsmestring.

REFERANSER:

Brené Brown, Uperfekt

Siw Ellen Jakobsen, Er vi flere som blir ensomme? Intervju med Anders Barstad, forsker i Statistisk sentralbyrå. Onsdag 01. januar 2020

<https://ung.forskning.no/sosiale-relasjoner/er-vi-flere-som-blir-ensomme/1612713>

Kate Kelly - Why Kids Who Learn and Think Differently Might Feel Lonely <https://www.understood.org/en/friends-feelings/managing-feelings/loneliness-sadness-isolation/how-loneliness-can-impact-kids-who-learn-and-think-differently>

Lars Fr. H. Svendsen, 3.10.19.

<https://www.civita.no/politisk-ordbok/hva-er-ensomhet>

Lars Fr. H. Svendsen, 2. oktober 2015. Min, din eller vår ensomhet? Morgenbladet

Ungdata: <http://www.ungdata.no/Venner/Ensomhet>

Vivek H. Murthy; Together. Loneliness, Health and What Happens When We Find Connection



Gjennomføring i klassen

Mål for samlingen

Målene for LINK

Å bidra til styrket selvbilde

Å bidra til opplevelse av tilhørighet

Å bidra til mestring

Kompetansemål for samlingen

Kunnskap: Ensomhet forteller oss at vi har behov for en økt kontakt med andre.

Ferdighet: Øve på strategier for å komme ut av den vonde ensomheten og bidra til at andre får plass i fellesskapet.

Verdier: Vi er alle helt avhengig av fellesskapet for å leve. Mennesker trenger også et eget rom for å bli seg selv.



Innledningsritual

Start hver samling på samme måten. Spill gjerne musikk, tenn lys, pynt med blomster, håndhils på alle, eller gjør andre hyggelige ting. Poenget er å signalisere at dette er en link-time, og at link-timer er annerledes enn andre timer.

Dagens gullkorn

Alle forteller om en hyggelig ting de har opplevd siden sist samling. Husk at det er små og enkle hverdagsglede vi er på jakt etter, ikke grensesprengende happeninger.

Presentasjon av tema

Lærer presenterer dagens tema helt kort. Si noen få setninger om hva samlingen skal handle om. Her kan man plukke ut noe av det som står i innledning til læreren. Innledningen skal bare spore elevene på tematikken og bør derfor ikke ta mer enn noen få minutter.

Her ligger en musikkvideo om å være alene og savne pappa: [Daddy – Coldplay](#)

For barn kan du gjerne vise denne korte filmen fra Røde Kors: [En film om ensomhet, ensomhet har ingenting med alder å gjøre](#) (1 min).

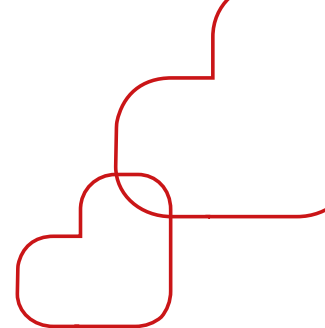
For ungdom kan du gjerne vise denne korte filmen fra Røde Kors Ungdom: [Den usynlige ensomheten](#) (1 min).

Bruk gjerne utarbeidet Power Point (PP) som utgangspunkt for samtale om temaet. Under PP-bildene fins det støttespørsmål du kan bruke i samtalen med elevene. Du kan også lage egne spørsmål, men det er viktig at spørsmålene er åpne. De skal legge til rette for refleksjon og felles undring og utforskning. Vi er ikke på jakt etter fasitsvar, men ønsker at barn/unge skal få satt ord på egne tanker, følelser og meninger.

Det ikke er et poeng å komme gjennom alle bildene. Hvis elevene har mye å snakke om til de første bildene, er det viktigere å bruke tid på disse, enn å avbryte og forte seg videre for å rekke alt.

Vi jobber med tema. Velg, vrak og tilpass

Her kommer mange ulike oppgaver du som lærer kan velge mellom. Det er ikke meningen å gjøre alt som er foreslått. Velg de oppgavene som passer best for din gruppe og for deg som gruppeleder. Vi anbefaler likevel at du velger oppgaver som gjør det mulig å jobbe med temaet på ulike måter, både gjennom aktivitet og samhandling, lek og latter og ikke bare gjennom å snakke.



Gruppeoppgaver hvor alle gruppene får forskjellige oppgaver.

1. Ensomhet og følelser

Ensomhet regnes ikke en av de ni grunnfølelsene, selv om vi ofte tenker på ensomhet som en følelse. Gi gruppen denne illustrasjonen og gi oppgaven: Tenk på en gang du følte deg ensom og snakk sammen om hvilke av grunnfølelsene du kjenner når du føler deg ensom. Noter stikkord så dere kan dele med de andre. Man kan også kombinere denne med seigmannen, og be gruppen: Tegn inn hvor ensomheten kjennes i kroppen.

2. Hva kan vi gjøre når vi føler oss ensomme hjemme?

Skriv en tipsplakat med så mange tips som mulig. Gjerne tips dere selv har prøvd.

3. Hva kan vi gjøre når vi føler oss ensomme på skolen?

Skriv en tipsplakat med så mange tips som mulig. Gjerne tips dere selv har prøvd.

4. Hva kan vi gjøre når du merker at en klassekamerat føler seg ensom?

Skriv ned en ting dere tenker at man ikke bør gjøre, og pek på minst to ting man kan gjøre i stedet. Skriv ned en ny ting dere tenker at man ikke bør gjøre, og pek på minst to ting man kan gjøre i stedet. Fortsett om dere får tid.

Snakke om filmen "Odd er et egg"

<https://tv.nrk.no/se?v=MSUI31009516&t=667s>

1. Snakk om hvordan Odd hadde det i starten av filmen og på slutten av filmen.
2. Snakk om hva som skjedde med Odd. (Han ble forelsket, fikk en venn, fant en som også var annerledes, fant en som fikk Odd til å møte opp, vente på, en som først ikke kom -men som kom til slutt).
3. Snakk om hvordan vi kan kjenne oss igjen. Kan vi ha dager vi føler at vi ikke tåler noe og blir lettere lei oss? Andre dager tåler vi alt. At vi trenger en venn. Når vi har en eller noen gode venner, så vil vi gjerne leke med flere også? At venner kan være forskjellige, osv.

For de eldste - Innafor

NRK dokumentaren Innafor – Ensomhet fra 2018, omhandler ung ensomhet på en ærlig og åpen måte

som kan være grunnlag for samtale og refleksjon for elever i videregående og de eldste på ungdomstrinnene. Man må sette av god tid da dokumentaren varer i (52 min, kan evt. kortes ned). Etter filmen kan klassen først deles i smågrupper som tar for seg et tema hver før drøfting i hele klassen.

Tema til drøfting etter filmen kan være:

- Er vi alle redde for å være ensomme, og i så fall hvorfor?
- Ulik personlighet, har vi samme behov for sosiale kontakter?
- Kan vi føle oss mer ensomme ved å sammenlikne oss med andre?
- Kan vi være ensomme når vi er sammen med mange?
- Hva kan vi gjøre når vi føler oss ensomme?
- Hvordan kan vi oppføre oss når vi er sammen med mange vi ikke kjenner?

https://www.nrk.no/video/innafor—ensomhet_310830

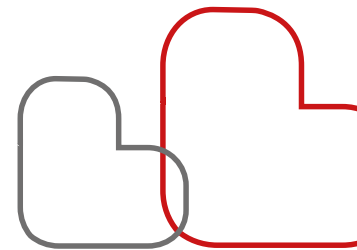
For de eldste - Dagbok fra Ti råd mot ensomhet

Se for dere en ungdom som har følt seg veldig ensom men har bestemt seg for å gjøre noe med situasjonen. Hen er i gang med å sette ut i livet «Psykologenes ti gode råd mot ensomhet». Hen må ta sjanser og gjøre ting på en litt ny måte.

Gå sammen i grupper på to eller tre. Skriv et kort dagbok-notat fra hvordan det går å prøve ut de gode rådene i hverdagen. Det er lov å leke litt med hva som går bra og hva som går dårlig, men prøv likevel å tenke realistisk. Velg alle eller bare noen av de gode rådene.

1. Våg å gjøre deg synlig
2. Våg å si hvordan du egentlig har det
3. Let etter tankefeilene og avslør dem
4. Legg perfektionismen på hylla
5. Senk forventningene
6. Slutt å sammenlikne deg med andre mennesker
7. Aksepter at vi har ingen garantier
8. Praktiser takknemlighet
9. Medfølelse for deg selv
10. Du er verdifull

Kilde: Psykologenes ti gode råd mot ensomhet av Carina Poulsen og Rebekka T. Egeland. <https://www.aftenposten.no/meninger/debatt/i/JwIJ/psykologenes-ti-raad-mot-ensomhet>



Lyden av norsk ungdom i 2019

I anledning VG-listeshow på Rådhusplassen 2019 ble ungdom oppfordret til å sende inn sine ord og tanker rundt temaet ensomhet. Alle bidragene har havnet i fanget på artist Lauren. VG-lista hadde lyst til å la ungdommen selv fortelle hvordan de har det, og hva de tenker. Undersøkelser viser at flere unge føler seg ensomme, til tross for at de fleste oppgir at de har minst én nær venn.

– Jeg synes det er kjempegøy at så mange har deltatt, samtidig som det er ganske trist at så mange går rundt og føler seg dårlig og alene, sier Lauren. Over 23.000 ungdommer har bidratt. Ordene som har gått igjen blant ungdommens bidrag er «ensom», «kroppspress», «mobbing», «alene» og «ingen er meg». 157 ganger er det skrevet «jeg er dårlig i alt». – Mye av det som kommer frem er at ting ser mye bedre ut på utsiden, og at det kan virke som om man har det skikkelig bra, men så føler man seg fortsatt alene eller har det dårlig med seg selv (<https://www.vg.no/rampelys/i/50r1yb/over-23000-ungdommer-har-sendt-inn-sine-tanker-om-ensomhet-det-har-blitt-laat>)

Se samtalen mellom Helsesista og Lauren: Q&A om ensomhet (10 min).

<https://www.youtube.com/watch?v=UspreMbtsFU>

Etter samtalen kan du be elevene notere sine første tanker på en post-it lapp i 3 minutter. Samtal om spørsmålene: Hvilke tanker fikk du når du så samtalen? Hva kom fram om ensomhet som du kan kjenne deg igjen i? Fortell om en gang du grudde deg til å gå et sted alene, men gjorde det likevel? Hvordan følte det, hva var det verste øyeblikket og hvor lenge varte det? Hva kan du gjøre når du er et sted og en annen kommer alene?

Mer eller mindre ensom uten mobilen?

Se musikkvideoen Lonely av Joel Corry. Videoen handler om mennesker som prøver å bli kvitt avhengigheten av mobilen, og hva som skjer med dem når de må leve uten telefon. Drøft om mobilen gjør oss mer ensomme eller mindre ensomme?

<https://www.youtube.com/watch?v=IIG4GgGKdKo>

Filosofiske spørsmål

For de som er ekstra glad i å filosofere.

- Hva tenker dere at disse sitatene handler om?
- Å være alene kan beskytte mot ensomhet.

- Hva er menneskeheten, utenom en familie av familier?
 - De fleste av oss møter ensomme mennesker hele tiden uten at vi vet det.
 - Kraften i å være alene kan ligge i de aller minste øyeblikkene.
 - Å være knyttet til andre gir oss en andel i noe større enn oss selv.
 - Å være hjemme, er at noen kjenner deg, å bli elsket for den du er.
 - Å være ekte er å være sårbar.
 - Å være alene gir oss sjansen til å bli trygge i oss selv, noe som gjøre det lettere å være oss selv sammen med andre. Å kunne være seg selv sammen med andre hjelper med å bygge sterke relasjoner.
- Kilde: Vivek H. Murthy, fritt oversatt

Bare for gøy

Det er et poeng at alle skal le i løpet av en Link-time, også når vi snakker om vanskelige ting, ja kanskje særlig da.



Fokusøvelsen 1-2-3-1

Først kan du la hele klassen være et lag mens lærer er den andre parten. Du sier En, klassen svarer To, du sier Tre og klassen sier En. Så fortsetter dere med lærer- To, klassen- Tre, lærer – En, klasse- To osv. Etter en liten stund bytter man ut To med et klapp og prøver det en liten stund.

Del klassen opp i to og to og la de prøve med en – klapp – tre – en – klapp osv. Dersom det begynner å gå nokså bra kan du bytte ut tre med et rop, Hoi!, -og til slutt kan dere prøve å bytte ut En med et tramp. Øvelsen er over når dere har holdt rytmen en liten stund.

Ekstra fint blir det om du kan innføre at hver gang vi gjør en feil så roper vi «Hurra, jeg gjorde feil!». På

denne måten viser vi hverandre at alle gjør feil og det er OK.

Etterpå kan man snakke sammen om at øvelsen skaper latter, gjør oss fokuserte og at vi trenger å holde blikk-kontakt og samarbeide for å få det til.

Boka mi

Skriv ferdig en eller alle disse setningene:

Jeg vil være modig når jeg føler meg ensom på skolen.
Da vil jeg tørre å...

Jeg vil være modig når jeg føler meg ensom hjemme.
Da vil jeg tørre å...

Jeg vil være snill og modig når noen jeg kjenner er ensomme. Da vil jeg tørre å...

Oppsummering

Som oppsummering anbefaler vi krøll-og-kast-oppgaven, men dere kan også velge ”Tre ting”.

Krøll-og-kast

Krøll-og-kast-oppgavene finner dere i opplegget for samlingen. Elevene skal svare på spørsmålene anonymt og krøller arket sammen. Spør så hvem som vil være dagens skyteskive. Vedkommende stiller seg opp med ryggen mot gruppa. Resten peprer skyteskiva med papirballene sine. Skyteskivas privilegium er at hun/han får lese opp noen av svarene, kanskje tre ark er passelig? Hvis det er populært å være skyteskive, er det viktig at dette går på omgang. Noen synes det er stas når deres svar blir lest opp og vil gjerne si det, andre vil helst ikke gi seg til kjenne. Begge deler er helt greit. Det er lov å komme med positive kommentarer til det som leses opp.

Bruk krøll-og-kast-oppgaven nederst på arket her. Forklar hvorfor vi gjør denne oppgaven.

Tre ting

Alle noterer ned 3 ting de husker fra dagens samling, og 3 ting de har lært. Læreren ber noe lese hva de har skrevet. Elevene kan selv velge hva de vil dele.

Neste gang

Fortell hva som er tema neste gang. Si til elevene at hvis det er noe de synes er problematisk med temaet, kan de si ifra til læreren så finner dere løsninger sammen.

Avslutningsritual

Avslutt alltid samlingene på samme måte. Ritualet skal være hyggelige og bidra til at elevene føler seg verdsatt. Et avslutningsritual kan være at alle elevene står i ring og sender klassebåndet i sirkelen mens man spiller et musikkstykke.

Klassebåndet lages ved at alle elever klipper til et tøyestykke på ca.50 cm. Hver elev får velge sitt tøyestykke. De kan eventuelt også få litt tid til å pynte det. Alle båndene knyttes så sammen til en sirkel. Vi foreslår at alle tøystykkene legges i en haug, og så får en og en elev bind for øynene og trekker hvilket tøyestykke som skal være det neste. På den måten blir rekkefølge og sammensetning tilfeldig. Fordelen med å knytte båndene i stedet for å sy, er at man kan gi rom til nye tøystykker dersom gruppa får nye medlemmer.

Klassebåndet er et symbol på at alle hører til, at alle har en plass i fellesskapet. Vi er knyttet til hverandre. Derfor er vi avhengig av hverandre og vi velger å ta vare på hverandre. I gruppa skal alle ta plass, og alle skal gi plass. Båndet sirkulerer og binder oss sammen.

Krøll og kast oppgaven

Svar på en eller flere oppgaver

1. Hva kan jeg gjøre når jeg føler meg ensom?

2. Hva kan jeg gjøre når en jeg kjenner føler seg ensom?

3. Hva er forskjellen på å være ensom å være alene?

