



PSYKT ENSOM.

Om ensomhet blant barn og unge

Norges Røde Kors
Postboks 1, Grønland
0133 Oslo
Norge

E-post: post@redcross.no

Webadresse: www.rodekors.no

Forfattere: Ingrid Iversen Hølaas, Inga Laupstad, Sol Sigurjonsdottir, og Una Cecilie Aagesen.
Tove Botnen og Nora Clausen fra Opinion har skrevet kapittel 2.

Redaktører: Kristin Blomstrand Koch og Una Cecilie Aagesen

Spesiell takk: Takk til alle som har delt erfaringer og ideer i spørreundersøkelse og intervjuer, til Egmont Fonden for økonomisk støtte, og til gode kollegaer som har lest og bidratt på andre måter: Heidi Kathrine Bang, Amalie Bogen, Camilla Ringdal Dukefos, Kathrine Holden, Ivar Stokkereit, og Håvard Solbakken Therkelsen.

Referanse: Røde Kors (2021): Psykt Ensom. Om ensomhet blant barn og unge.

ISBN: ISBN 978-82-7250-216-3 (Trykt)
ISBN 978-82-7250-217-0 (E-bok, PDF)

Designet av: Wittusen & Jensen

Illustrasjoner: Kathrine Kristiansen

EGMONT
Fonden

INNHold

Forord	4
KAPITTEL 1: INNLEDNING – PSYKT ENSOM	5
Hva er ensomhet?	6
Ensomhetstall	7
Ensomhetens årsaker og konsekvenser	7
Ensomhet blir ofte knyttet til psykiske plager og uhelse	8
Samspill for utvikling og mening	8
Skoleprestasjoner, stress og press	9
Lavinntekt og redusert tilgang til aktiviteter	9
Barns rettigheter på spill?	10
Røde Kors mener	11
KAPITTEL 2: ENSOMME UNGE – EN UNDERSØKELSE UTFØRT FOR RØDE KORS AV OPINION	12
Ensomhet favner bredt	13
Mange grunner til ensomhet	14
Sosialt liv og vennskap	16
Bekymringer og fremtidsutsikter	17
Hvordan kan vi få mindre ensomhet blant unge?	17
KAPITTEL 3: «GENERASJON ISOLASJON». Intervju med YouTuber Sandra Thoen	19
KAPITTEL 4: VI MÅ HA FLERE TANKER I HODET SAMTIDIG NÅR DET GJELDER ENSOMHET. Intervju med psykolog Heidi Wittrup Djup	22
KAPITTEL 5: – ENSOMHET OG ØKT PSYKISK UHELSE BEKYMRE oss. Intervju med leder for Helseyskepleierne, Ann Karin Swang	26
KAPITTEL 6: OPPSUMMERING OG ANBEFALINGER	29
Oppsummering – utbredelse og utfordringer	29
Myndighetenes ansvar	30
Alle barn har rett til høyest mulig oppnåelige helsestandard	30
Alle barn har rett til hvile, fritid, og lek, og til å delta i kunst- og kulturliv	30
Retten til å bli hørt	31
Røde Kors anbefaler:	32
Hva gjør Røde Kors i arbeidet mot ensomhet for barn og unge?	32
Kors på halsen	32
Fellesverket	33

FORORD

ET VARSELROP OM BARN OG UNGES ENSOMHET



Bare halvparten av ungdommene mellom 16 og 19 år vi har spurt, forteller at det går bra med dem akkurat nå. Ikke i noen annen aldersgruppe finner vi en tilsvarende selvrappotering om at det står dårlig til med så mange. Dette er bare ett av flere oppsiktsvekkende funn i Opinions undersøkelse som er gjennomført på vegne av Røde Kors. I den samme undersøkelsen oppgir hele 82 prosent av jentene og 63 prosent av guttene at de føler seg ensomme, ofte eller av og til, nå for tiden.

Røde Kors er bekymret for økt ensomhet blant unge. Undersøkelsen som presenteres i denne rapporten, er bare én av mange indikasjoner på at altfor mange unge mennesker sliter med vonde tanker og ensomhet. Dette er en utfordring vi har registrert over tid, først og fremst gjennom de over 100.000 møtene Røde Kors-frivillige har med barn og unge i ulike aktiviteter gjennom hele året. Særlig har vi merket at ensomhet lenge har vært et dominerende tema i samtalen med barn og unge gjennom samtaletilbudet Kors på halsen.

Tittelen på denne rapporten er Psykt Ensom. Det er ikke dermed sagt at det må være likhetstegn mellom ensomhet og psykisk uhelse. Det trenger ikke være farlig å føle seg ensom en gang iblant. Men når ensomhet fører til isolasjon, utgjør det en klar risiko for både psykiske og fysiske helseplager. Årsakene til ensomhet trenger ikke være individuelle. De kan være strukturelle, og da handler det fort om barns rettigheter. Når barn og unge opplever ensomhet er det ikke i seg selv et brudd på deres rettigheter, men ensomhet kan komme av, eller føre til, at rettigheter blir brutt.

Røde Kors har laget denne rapporten, med støtte fra Egmont Fonden, for å sikre økt kunnskap om hva ensomhet handler om for barn og unge

og hvordan vi som samfunn kan forebygge den. Ensomhet er ofte et usynlig problem, både fordi mange opplever det som skamfullt at de ikke er del av et fellesskap og fordi det ikke nødvendigvis er en sammenheng mellom antall venner og opplevd ensomhet. Ensomhet blir dessuten ofte lagt på den enkelte og avskrevet som en følelse, – noe uangripelig. Å ta ensomheten på alvor og lytte til dem det gjelder, er avgjørende for å finne løsninger.

Voksne har et spesielt ansvar for å ta barn og unges vonde opplevelser på alvor, gripe inn når noen systematisk blir holdt utenfor, og sikre at alle barrierer for deltakelse blir borte. Dessverre har vi sett det motsatte av dette under koronapandemien. Smittevernrestriksjonene har ikke bare isolert unge, men pålagt dem å velge venner. Med det har de også måttet stenge andre ute. Noen har ikke hatt venner å velge. En utilsiktet konsekvens av restriksjonene, er at utenforskap og ensomhet er blitt satt i system av nasjonale og lokale myndigheter.

Vi erfarer at koronapandemien både har forsterket utfordringer som allerede var der, og at den har skapt nye utfordringer. Dette er ikke utfordringer som blir borte med en vaksine. Også etter at vi har lagt pandemien bak oss, må fellesskapet ta barn og unges varselrop på største alvor. I verste fall kan unges følelse av ensomhet på sikt føre til økt utenforskap og psykisk uhelse. Dette er med andre ord et problem som både rammer enkeltmennesker og hele samfunnet. Det kan vi ikke sitte stille og se på.

BERNT G. APELAND

Generalsekretær i Røde Kors

KAPITTEL 1

INNLEDNING – PSYKT ENSOM



«**Om du var ensom, ville du ha sagt det til noen?**» slik starter NRKs episode om ensomhet i programmet «Innafor»¹.

Lenge har ensomhet vært tabubelagt å snakke om. Å være ensom er ofte knyttet til skam. Ingen vil være den som ikke håndterer den sosiale scenen, den som ikke har venner eller ikke er populær,

den som ikke får det til. Kanskje er det særlig tabu i ungdomstiden når det foreligger forventninger om et hektisk sosialt liv. Som programlederen i Innafor sier: «*jeg har nesten inntrykket av at det er lettere for folk å snakke om at de har angst enn at de er ensomme*».

1 Gander, F. (reg.) (2018) Innafor – Ensomhet NRK https://www.nrk.no/video/innafor----ensomhet_310830

Røde Kors er bekymret for økt ensomhet blant barn og unge. I tillegg til å ramme den enkelte svært hardt, kan høye ensomhetstall gi utslag på samfunnsnivå i form av økt utenforskap og psykisk uhelse. Røde Kors mener dette er et samfunnsproblem som må tas på alvor. I denne rapporten ønsker Røde Kors å sette søkelys på ulike sider ved barn og unges ensomhet. Vi ønsker spesielt å fremme barn og unges egne stemmer rundt opplevd ensomhet, og være med på å skape et rom hvor deres løsningsforslag blir presentert. Røde Kors håper denne rapporten kan bidra til at det blir mer åpenhet rundt temaet ung ensomhet, og slik kanskje kan det føles mindre tabubelagt å snakke om og finne hjelp for ensomhet.

Røde Kors har kalt rapporten «Psykt Ensom». I tillegg til en undersøkelse blant unge i målgruppen presentert i kapittel 2, har vi snakket med Sandra Thoen som droppet ut av skolen på grunn av ensomhet og mobbing, og som nå snakker åpent om ensomhet til sine over 100.000 følgere på YouTube (kap. 3). Vi har også spurt fagpersoner hva de tenker om årsaker til og konsekvenser av ung ensomhet. Både psykolog Heidi Wittrup Djup (kap. 4) og leder for Helsepsykiatrien Ann Karin Swang (kap. 5) er intervjuet i rapporten og deler bekymringer og forslag til løsninger. Rapporten avsluttes med en tydelig oppfordring til norske myndigheter (kap. 6). I lys av blant annet FNs barnekonvensjon er det en rekke strukturelle grep som kan tas for å forebygge og forhindre ensomhet blant barn og unge.

I dette kapitlet ser vi nærmere på ensomhetstall og hva forskning sier om ensomhetens årsaker og konsekvenser. Vi ser også nærmere på noen av de grunnleggende rettighetene som er slått fast av FNs barnekonvensjon som vi mener er relevante når vi snakker om ensomhet blant barn og unge. Sitatene uthevet i oransje i dette kapitlet er hentet fra en undersøkelse gjort av Røde Kors' samtaletilbud, Kors på Halsen, hvor Røde Kors ønsket å lære mer om hvordan de som tar kontakt med Kors på Halsen opplever og tenker rundt temaet ensomhet.

HVA ER ENSOMHET?

Ensomhet er ikke lett å definere. I Ungdata 2020² er ensomhet beskrevet som «(...) en subjektiv følelse, som kan oppstå når man opplever å ha mindre sosial kontakt med andre enn man ønsker, eller kontakten ikke er av tilstrekkelig kvalitet». Videre presiseres det at ensomhet ikke er det samme som sosial isolasjon, men at personer med lite sosialt nettverk eller som ofte er alene gjerne har større sjanse for å føle seg ensomme.

Ensomhet er ofte koblet til andre tilstander eller kontekster, og er tett vevd sammen i mange andre følelser. Psykolog Heidi Wittrup Djup, som blir intervjuet senere i rapporten, forteller om ungdommer hun møter i sitt arbeid. Mange har sammensatte følelser rundt temaet ensomhet, og temaet ensomhet kommer erfaringsmessig frem etter hvert i samtalen når tilliten og tryggheten har kommet på plass.

At ensomhet er sammensatt ser vi også tydelig i henvendelsene som kommer inn til Røde Kors sitt samtaletilbud for barn og unge, Kors på Halsen. Med over 30.000 henvendelser til Kors på Halsen i 2020 får Røde Kors et godt bilde av hvordan barn og unge har det. I samtaletilbudet er det registrert flest samtaler om tema som psykisk helse, følelser og relasjoner, og i svært mange av disse samtalene snakker de frivillige med barn og unge som kjenner på ensomhet. Ensomheten er ofte pakket inn i andre følelser og tema som for eksempel vennskap, tristhet, relasjon til foresatte, depresjon, angst, kroppsbilde, selvskading eller selvmord. Noen vil snakke om helt andre ting enn ensomhet, men tar kontakt fordi de føler seg alene og trenger noen å snakke med.

Ikke alle følelser knyttet til ensomhet er farlige eller bekymringsverdige. Likevel er det faresignaler knyttet til ensomhet som vi ikke bør overse. Forskning viser til både en økning i ensomhet blant unge, og til mulige langtidskonsekvenser av ensomhet.

2 Bakken, A. (2020) Ungdata 2020 NOVA-rapport 16/20 [http://www.forebygging.no/Global/Ungdata-2020-Nasjonale-resultater-NOVA-Rapport%2016-20%20\(1\).pdf](http://www.forebygging.no/Global/Ungdata-2020-Nasjonale-resultater-NOVA-Rapport%2016-20%20(1).pdf)

ENSOMHETSTALL

Røde Kors ønsket å skaffe et oppdatert kunnskapsgrunnlag om unges ensomhet og ba derfor Opinion om å gjennomføre en undersøkelse blant unge i aldersgruppen 16-19 år. Undersøkelsen ble gjennomført 12. februar til 3. mars 2021 og gir en tilstandsrapport om ensomhet blant unge ett år etter covid-19- pandemien kom til Norge. Den består av en spørreundersøkelse blant 761 unge i alderen 16 til 19 år i tillegg til 10 dybdeintervjuer i samme målgruppe. Formålet var å kartlegge ensomhet blant unge. Røde Kors ønsket å lære om erfaringene med ensomhet generelt, og hvordan dette ble opplevd under pandemien. I tillegg ser undersøkelsen nærmere på unges opplevelse av ensomhet og deres forslag til løsninger.

Funnene viser høye ensomhetstall. Over syv av ti oppgir at de føler seg ensomme nå for tiden, nesten hver fjerde føler seg ensom ofte, mens halvparten svarer at de føler seg ensomme av og til. På spørsmål om de kjente på ensomhet før pandemien, svarer over halvparten bekreftende på dette. 82% av jentene i undersøkelsen oppgir at de føler seg ensomme, mot 63% av guttene.

Statistisk sentralbyrås artikkel «Blir vi stadig mer ensomme?»³ fra mai 2021 viser til at det er vanskelig å sammenligne data fra ulike år, mye på grunn av metodiske utfordringer, men at flere undersøkelser viser til en økning i ensomhet blant ungdom. SSBs artikkel bruker data fra Ung-HUNT⁴ med datamateriale i tre regionale undersøkelser fra 1995 til 2008, PISA-undersøkelsene mellom 2003 og 2018, Ungdata fra perioden 2011 til 2019, og «Oslo-ungdom i koronatiden» med datamateriale for 2018 og 2020.

Ifølge Ungdata 2020, som har det mest omfattende datamaterialet fra målgruppen ungdoms- og vide-

regående skole, har det vært noe økning i ensomhetstallene gjennom 2010-tallet⁵. Ungdatatallene fra 2020 ble samlet inn før mars 2020, altså før nedstengningene i forbindelse med covid-19-pandemien. I undersøkelsen fra 2020 oppgir 24% i aldersgruppen 13-19 år at de er ganske mye (13%) eller veldig mye (11%) plaget med ensomhet.

SHoT er en undersøkelse blant studenter i Norge og gir viktige data blant annet for aldersgruppen 18-20 år og unge som gjerne nylig har flyttet hjemmefra. Undersøkelsen⁶ som ble publisert våren 2021 viser høye ensomhetstall. 44% oppgir at de ofte/svært ofte savner noen å være sammen med, 24% oppgir at de ofte/svært ofte føler seg utenfor, og 37% at de ofte/svært ofte føler seg isolert. Bekymringen er størst for deltakerne i undersøkelsen mellom 18 og 20 år hvor omfanget av ensomheten er størst. Vi ser at de yngre studentene, som rapporterer om det høyeste nivået av psykiske plager, ikke oppsøker hjelp i samme utstrekning som de eldre. Data fra omfattende undersøkelser, som Ungdata, SHoT, Ung-HUNT og Røde Kors' egen undersøkelse finner ensomhet mer utbredt blant jenter enn gutter.

ENSOMHETENS ÅRSAKER OG KONSEKVENSER

«Ensom deler seg i to: noen er det inni seg, noen vil bare henge. For de første er det ikke så lett, for de andre lett»

Dette sitatet er hentet fra en samtale med en ungdom om ensomhet⁷ og setter fingeren på en viktig distinksjon når vi snakker om ensomhet. For enkelte handler ensomhet om å savne noen å være sammen med, eller å mangle nære venner. Selv om det å ønske å ha noen å «henge med» ikke nødvendigvis er så lett for dem det gjelder som ungdommen her hevder, skiller det seg fra en ensomhet

3 Barstad, A. (7.5.2021). Blir vi stadig mer ensomme? SSB analyse 2021/08 <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/blir-vi-stadig-mer-ensomme>

4 HUNT har i 2021 pågående undersøkelsen Ung-HUNT Covid <https://www.ntnu.no/hunt/ungcovid>. Resultatene fra undersøkelsen vil gi viktig informasjon om ungdoms hverdagsliv og livskvalitet.

5 Bakken, A. (2020) Ungdata 2020 NOVA-rapport 16/20 [http://www.forebygging.no/Global/Ungdata-2020-Nasjonale-resultater-NOVA-Rapport%2016-20%20\(1\).pdf](http://www.forebygging.no/Global/Ungdata-2020-Nasjonale-resultater-NOVA-Rapport%2016-20%20(1).pdf)

6 Sivertsen, B. (2021) SHoT Tilleggsundersøkelse 2021 Studentenes helse- og trivselsundersøkelse. SiO, Sammen, SiT og FHI <https://sioshotstorage.blob.core.windows.net/shot2018/SHOT2021.pdf>

7 Hølaas, I. I. (2019) Evaluering av prosjekt Fellesverket Røde Kors 2019 Røde Kors. Internt dokument.

som kommer innenfra. Når ensomheten kommer innenfra handler det ikke nødvendigvis om mangel på sosialt samvær, venner eller familie. Det kan være en følelse av å ikke bli hørt, sett eller forstått, eller at man sliter med psykisk uhelse som vanskeliggjør kontakt med andre. I disse tilfellene kan ensomhet være en subjektiv følelse, og det er viktig at det ikke blir satt likhetstegn mellom ensomhet og størrelse på sosial krets eller antall likerklikk på sosiale medier.

Ensomhetens årsaker og konsekvenser kan være et vekselspill, og slik innvevd i hverandre. Psykisk uhelse kan føre til ensomhet, og motsatt. Ensomhet kan også skyldes strukturelle og reelle hindre for inkludering. Ensomhet i form av utestengelse eller utenforskap kan være en konsekvens av årsaker som lavinntekt. Utenforskapet kan forsterkes av strukturer i samfunnet og vedvare inn i voksenlivet. I det følgende ser vi nærmere på dette.

Ensomhet blir ofte knyttet til psykiske plager og uhelse

Psykolog Djup advarer mot å sykeliggjøre ensomhet. Det å kjenne på ensomhet fra tid til annen trenger ikke være farlig. Samtidig påpeker hun at isolasjon som følge av ensomhet utgjør en reell risikofaktor for en rekke psykiske og fysiske helseplager, og er forbundet med både angst, depresjon og økt selvmordsfare. Dette finner vi støtte i fra ulik litteratur. En større gjennomgang i *Journal of Public Health*⁸ viser at man kan være mer utsatt for psykiske plager om man er ensom. Artikkelen «*Psykisk helse hos ungdom under covid-19*»⁹ tar opp viktigheten av fysisk kontakt og samvær for den psykiske helsen og viser til at manglende fysisk kontakt med venner ble assosiert med ensom-

het, angst og depresjoner. En studie av NKVTS, som omhandler barn i alderen 13-16 år, viser til at det er mulig at ensomhet bidrar til opplevde psykiske vansker¹⁰. Filosofen Lars Svendsen¹¹ viser til en sterk sammenheng mellom ensomhet og dødelighet og beskriver at «(...) virkningen kan sammenlignes med å røyke 10-15 sigaretter daglig, og er sterkere enn effekten av fedme og fysisk inaktivitet». Merk at Svendsen ikke spesifikt refererer til ungdom her, men til befolkningen generelt.

«Å være ensom er veldig slitsomt, det er bare meg og meg bare»

Røde Kors-undersøkelsen, som presenteres i kapittel 2, viser at annenhver ungdom har fått dårligere fysisk form under koronapandemien, og den viser til en sammenheng mellom å havne i dårlig form og å føle seg ensom.

Samspill for utvikling og mening

Samspill med andre er viktig for barn og unges utvikling. Dette understrekes av legen og samfunnsdebattanten Charlotte Lunde som i perioden med nedstengning av samfunnet under pandemien har påpekt at evnen til å være sosial har blitt hardt rammet, og videre at dette kan ha kritisk påvirkning på unges utvikling og psykiske helse¹². Evnen til samspill og kommunikasjon med andre, og hvordan hjernen prosesserer og bearbeider sosial informasjon, er særlig viktig for barn og unge. Mangelen på menneskelig kontakt, kan gi fremtidige konsekvenser for barn og unges utvikling.

«Å få bekreftelse fra andre at du er en som er verdt å være med er helt sinnssykt viktig i lengden, for å kunne skape et godt selvbilde»

8 Leigh-Hunt N, Bagguley D, Bash K et al. An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health* 2017; 152: 157–71 <https://digitalwellbeing.org/wp-content/uploads/2020/03/An-overview-of-systematic-reviews-on-the-public-health-consequences-of-social-isolation-and-loneliness.pdf>

9 Bekkhus, M., v.Søest, T, Fredriksen, E., (2020) Psykisk helse hos ungdom under covid-19 – Ensomhet, venner og sosiale medier *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, Vol.57 (nummer 7) <https://psykologtidsskriftet.no/vitenskapelig-artikkel/2020/06/psykisk-helse-hos-ungdom-under-covid-19>

10 Hafstad, G.S. og Augusti, E-M., (2020) Barn, ungdom og koronakrisen. En landsomfattende undersøkelse av vold, overgrep og psykisk helse blant ungdom i Norge våren 2020. Delrapport 1 av 3 NKVTS Rapport nr. 2

11 Svendsen, L., Fr., H. (2020) *Ensomhetens filosofi* (2.opplag). Universitetsforlaget

12 Hølaas, I. I. (2021) Velferdssamfunnet satt på prøve. Humanitære konsekvenser i kjølvannet av covid-19-pandemien. Røde Kors. https://www.rodekors.no/contentassets/77b143c137b545c994e22b38b6d53f7c/konsekvenser_av_covid19.pdf

I en rapport¹³ basert på forskning over en periode på 13 år følges personer i alderen 13 til 31 år i Norge. Her trekkes det frem hvor påvirkelig man er for ensomhet i oppvekst- og ungdomsårene. Det skjer store endringer på mange plan i denne perioden. Et viktig funn viser at ensomhet i unge år kan ha en påvirkning på jobbkarrierer og inntektsnivå. Dette forklares blant annet med at unge som har vært ensomme har hatt vansker med å knytte kontakter og bygge nettverk gjennom oppveksten. Denne manglende kompetansen ser ut til å tas med videre inn i arbeidslivet.

Ungdommer Røde Kors har snakket med i forbindelse med denne rapporten trekker frem frykt for vedvarende utenforskap dersom samfunnet ikke tar forebygging av ensomhet på alvor.

Skoleprestasjoner, stress og press

Ungdommene som har svart på Røde kors-undersøkelsen trekker frem at de utsettes for stress knyttet til skoleprestasjoner. Dette stemmer overens med funn i Ungdata 2020 som viser at 48% av ungdommene ofte eller svært ofte blir stresset av skolearbeidet¹⁴. Prosentandelen for jenter er langt høyere enn for gutter. Ungdommene forteller at de er opptatt av å prestere godt på mange arenaer som skole, fritidsaktiviteter, jobb eller sosiale medier. Leder for Helsepsykiatrien Ann Karin Swang, uttaler i et intervju med henne i kapittel 5 at helsepsykiatere observerer et økende press og krav om å passe inn, som igjen bidrar til at gruppen som faller utenfor stadig blir større. Swang bemerker at også de ressurssterke sliter – særlig de som stiller høye krav til seg selv. I kapittel 4 beskriver psykolog Djup disse forventningene unge prøver å innfri som en ensomhet som «ikke bare handler om et savn etter andre, men et savn etter seg selv».

«Da det var på sitt verste gråt jeg nærmest hver kveld alene i senga, for jeg ville ikke at mamma og pappa skulle vite hvor ille det faktisk var. Vi er jo "generasjon prestasjon" ikke sant, og jeg ville ikke at folk skal vite at jeg ikke hadde venner. For det er helt sinnsykt pinlig å anerkjenne at du ikke har det, da er det jo noe galt med deg».

Sosiale medier trekkes frem av både fagpersoner og de unge vi har snakket med som en mulig kilde til ensomhet. Dette er i tråd med studier som har blitt gjort, blant annet en studie referert til over i Psykologitidsskriftet som viser at mer tid på sosiale medier henger sammen med et høyere nivå av angst, depresjonssymptomer og ensomhet¹⁵. Her er det viktig å bemerke at sosiale medier for mange også kan ha en viktig funksjon som møteplass og arena for sosial kontakt.

I Røde Kors-undersøkelsen fant vi at ungdom foreslo å gi mer plass til vennskap og sosialt samvær, også på høyere skoletrinn, for å imøtegå det økende presset i skolen. Skolen kan være en positiv møteplass på tvers av interesser, kjønn og alder. De mener også at det bør rettes mer oppmerksomhet mot mental helse i skolen, og ønsker seg også flere og mer tilgjengelige helsepsykiatere. Alternative mestringsarenaer, utover skolen, er noe som trekkes frem av flere i denne rapporten som viktige for at barn og unge kan føle seg betydningsfulle. Disse signalene er viktige å fange opp, og støttes også av Swang i kapittel 5 som fremmer viktigheten av arenaer for mestring, hvor barn og unge kan føle seg betydningsfulle.

Lavinntekt og redusert tilgang til aktiviteter

Det er også viktig å sette søkelyset på strukturelle utfordringer i samfunnet som setter grenser for

13 v.Soest, T., Luhmann, M., Gerstorf, D. (2020) The Development of Loneliness Through Adolescence and Young Adulthood: Its Nature, Correlates, and Midlife Outcomes *Developmental Psychology* doi 10.1037/dev0001102 https://www.researchgate.net/publication/343126416_The_Development_of_Loneliness_Through_Adolescence_and_Young_Adulthood_Its_Nature_Correlates_and_Midlife_Outcomes

14 Bakken, A. (2020) Ungdata 2020 NOVA-rapport 16/20 [http://www.forebygging.no/Global/Ungdata-2020-Nasjonale-resultater-NOVA-Rapport%2016-20%20\(1\).pdf](http://www.forebygging.no/Global/Ungdata-2020-Nasjonale-resultater-NOVA-Rapport%2016-20%20(1).pdf)

15 Bekkhus, M., v.Soest, T., Fredriksen, E., (2020) Psykisk helse hos ungdom under covid-19 – Ensomhet, venner og sosiale medier *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, Vol.57 (nummer 7) <https://psykologtidsskriftet.no/vitenskapelig-artikkel/2020/06/psykisk-helse-hos-ungdom-under-covid-19>

barn og unges deltakelse, og skaper reelle hindre for vennskap og inkludering. Helsepsykepleierne (kapittel 5) trekker særlig frem en bekymring for sosial ulikhet blant unge og ser dette i sammenheng med den økte ensomheten.

Når barn og unge faller utenfor det sosiale nettverket, slik som ved manglende deltagelse i organiserte fritidsaktiviteter, kan det få konsekvenser. Vi vet at 115.000 barn vokser opp i lavinntektsfamilier¹⁶, og at dette kan være en barriere for deltagelse. Organiserte fritidsaktiviteter spiller en viktig rolle i utvikling av vennskap og sosiale fellesskap, men krever samtidig betydelige økonomiske ressurser for deltagelse. I rapporten *Sosial ulikhet i barn og unges deltagelse i organiserte fritidsaktiviteter* fra Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor, trekkes fritidsaktiviteter frem som en viktig kilde til fellesskap, identitet og mestring, som igjen gir unge ferdigheter og erfaringer som har betydning senere i livet¹⁷. Det er tydelige forskjeller i deltagelse i organiserte aktiviteter, og deltagelse er ujevnt fordelt mellom sosiale lag. Ungdom fra hjem med høyest sosioøkonomisk status har nesten dobbelt så høy sannsynlighet for å delta i organiserte fritidsaktiviteter sammenlignet med dem som kommer fra hjem med lavest sosioøkonomisk status. Økonomiske ressurser har fått økt betydning for deltagelse i idrett. Når det gjelder fritidsklubber finner man det motsatte. Her er det ungdom som kommer fra hjem med lavest sosioøkonomisk bakgrunn som i størst grad deltar regelmessig.

Fattigdom er ofte forbundet med skam og gjør at barn forsøker å skjule sin situasjon for jevnaldren-

de. I noen tilfeller ønsker de å beskytte foreldre mot aktiviteter eller arrangementer som de vet kan skape økonomiske bekymringer. Både skam og bekymring begrenser barnas sosiale liv ved at de trekker seg tilbake. Psykolog Djup tar opp isolasjon og utenforskap i intervjuet i kapittel 4.

NOVA-rapporten *Muligheter og hindringer for barn i lavinntektsfamilier*¹⁸ trekker frem ungdom som vokser opp i lavinntekt som en oversett gruppe som bør følges opp bedre. Å vokse opp i familier med svak økonomi gir en dobbel ulempe: De som mangler mulighet til deltagelse får heller ikke de samme muligheter til å utvikle vennskap, mestring og tilhørighet som sine jevnaldrende. Dette kobles direkte til ensomhetsproblematikken for unge.

BARNES RETTIGHETER PÅ SPILL?

Når barn og unge opplever ensomhet er det ikke i seg selv et brudd på barns rettigheter, men ensomhet kan komme av, eller føre til, at rettigheter blir brutt. Det er myndighetenes ansvar at barns menneskerettigheter blir oppfylt, og derfor er det også relevant å se nærmere på noen av de grunnleggende rettighetene som er slått fast i FNs barnekonvensjon.

Ensomhet kan oppleves svært forskjellig, og i de mest alvorlige tilfellene kan ensomhet påvirke barns helse og utvikling. Alle barn har rett til den høyest mulig oppnåelige helsestandard¹⁹. Det betyr at alle barn ikke bare skal ha rett til forebyggende og behandlende helsetiltak, men også rett

16 Epland, J., Norman, T. M. (29.3.2021) 115.000 barn i familier med lavinntekt. SSB. <https://www.ssb.no/inntekt-og-forbruk/artikler-og-publikasjoner/115-000-barn-i-husholdninger-med-vedvarende-lavinntekt>

17 Jacobsen, S.E. m.fl. (2021) Sosial ulikhet i barn og unges deltagelse i organiserte fritidsaktiviteter. Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor Rapport 2021:01. <https://samfunnsforskning.brage.unit.no/samfunnsforskning-xmlui/bitstream/handle/11250/2728534/Sosial%2bulikhet%2bi%2bbarn%2bog%2bunges%2bdeltakelse%2bi%2borganiserte%2bfritidsaktiviteter.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

18 Hyggen, C., Brattbakk, I. og Borgeraas, E. (2018) Muligheter og hindringer for barn i lavinntektsfamilier. En kunnskapsoppsummering. NOVA-rapport 11/2018 <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/5129/Nettutgave-NOVA-Rapport-11-2018-Muligheter-og-hindringer-.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

19 Barnekonvensjonen. (2003). Artikkel 24. FNs konvensjon om barnets rettigheter: Vedtatt av De Forente Nasjoner den 20. november 1989, ratifisert av Norge den 8. januar 1991: Revidert oversettelse mars 2003 med tilleggsprotokoller. Oslo: Barne- og familiedepartementet https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/bfd/bro/2004/0004/ddd/pdf/v/178931-fns_barnekonvensjon.pdf



Når barn og unge opplever ensomhet er det ikke i seg selv et brudd på barns rettigheter, men ensomhet kan komme av, eller føre til, at rettigheter blir brutt”

til å vokse og utvikle seg til sitt fulle potensial og få leve med best mulig helse²⁰. De helsetjenestene som er nødvendig for å oppfylle denne rettigheten skal være tilgjengelige for alle barn, både fysisk og økonomisk, men også på en ikke-diskriminerende måte. I tillegg må det gis god nok informasjon om tjenestene som finnes. I de tilfellene hvor ensomhet fører til psykisk uhelse, er det myndighetene sitt ansvar å sørge for at barn får god nok helsehjelp.

Barnekonvensjonen slår fast at alle barn har rett til hvile, fritid og lek, og til å delta i kunst- og kulturliv²¹. Rettigheten innebærer blant annet at alle barn må ha tid til å ta seg fri, men også ha tilgang til fritidsaktiviteter som passer barnets alder og som barnet selv kan velge å delta på. Å oppfylle retten til hvile, fritid og lek kan bidra til å bedre helsen og fremme utvikling hos barnet, og dermed støtte opp under andre grunnleggende rettigheter som alle barn har²². FNs barnekomité har i en egen kommentar om denne rettigheten understreket at det er viktig at visse rammer er på plass for å sikre

at rettigheten blir oppfylt tilstrekkelig. Barnekomiteen trekker blant annet frem at barna må være frie fra stress eller sosial eksklusjon²³. Barnekomiteen har også påpekt at det er mange utfordringer som må tas hensyn til for at denne rettigheten skal oppfylles, og den peker blant annet på resultatpress i skolen og at den økte bruken av sosiale medier potensielt kan være risikofyllt og føre til skade på barn²⁴.

RØDE KORS MENER

Høye ensomhetstall kan gi utslag på både individ og samfunnsnivå i form av økt utenforskap og psykisk uhelse. Røde Kors mener dette gir stor grunn til bekymring og er et samfunnsproblem som må tas på alvor. Når utfordringene knyttes opp mot FNs barnekonvensjon, forplikter dette myndighetene. Les mer om hva Røde Kors mener og våre anbefalinger til myndighetene i kapittel 6 i denne rapporten. Anbefalingene tar utgangspunkt i de unges egne stemmer.

20 Generell kommentar nr.15 (2013) om barnets rett til å nyte godt av den høyest oppnåelige helsestandard (art.24) CRC/C/GC/15. Barnekonvensjonen. (2003). https://www.regjeringen.no/contentassets/1376fac2fe2a427389f9f94b52acdefc/crc-c-gc-15_en_nor.pdf

21 Barnekonvensjonen. (2003). Artikkel 31. FNs konvensjon om barnets rettigheter: Vedtatt av De Forente Nasjoner den 20. november 1989, ratifisert av Norge den 8. januar 1991: Revidert oversettelse mars 2003 med tilleggsprotokoller. Oslo: Barne- og familiedepartementet https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/bfd/bro/2004/0004/ddd/pdfv/178931-fns_barnekonvensjon.pdf

22 Generell kommentar nr.17 (2013) om barns rett til hvile, fritid, lek, fritidsaktiviteter, kulturliv og kunstnerisk virksomhet (art.31) CRC/C/GC/17. Barnekonvensjonen. (2003). Punkt 8-13. https://www.regjeringen.no/contentassets/1376fac2fe2a427389f9f94b52acdefc/crc-c-gc-17_en_nor.pdf

23 Generell kommentar nr.17 (2013) om barns rett til hvile, fritid, lek, fritidsaktiviteter, kulturliv og kunstnerisk virksomhet (art.31) CRC/C/GC/17. Barnekonvensjonen. (2003). Punkt 32. https://www.regjeringen.no/contentassets/1376fac2fe2a427389f9f94b52acdefc/crc-c-gc-17_en_nor.pdf

24 Generell kommentar nr.17 (2013) om barns rett til hvile, fritid, lek, fritidsaktiviteter, kulturliv og kunstnerisk virksomhet (art.31) CRC/C/GC/17. Barnekonvensjonen. (2003). Punkt 41 og 46. https://www.regjeringen.no/contentassets/1376fac2fe2a427389f9f94b52acdefc/crc-c-gc-17_en_nor.pdf

KAPITTEL 2

ENSOMME UNGE

Opinion AS har på oppdrag for Røde Kors gjennomført en undersøkelse om ensomhetsmatikk blant ungdom i alderen fra 16 til 19 år. Undersøkelsen er gjennomført i form av henholdsvis en landsrepresentativ spørreundersøkelse og en kvalitativ studie med dybdeintervjuer med ungdommer. Undersøkelsen kartlegger ensomhet blant ungdommer, herunder hva de legger i ensomhet, erfaringer med og behov knyttet til ensomhet, samt hva de mener må til for å bli mindre ensomme. Spørreundersøkelsen er gjennomført i perioden fra 12. februar til 3. mars 2021 i et utvalg på totalt 761 personer i alderen fra 16 til 19 år. Selve datainnsamlingen ble gjennomført i befolkningspanel (panel.no). Den kvalitative undersøkelsen ble gjennomført i form av ti dybdeintervju med gutter og jenter fra 16 til 19 år i februar 2021. Intervjuene ble gjennomført via videosamtale.

SKREVET AV: NORA CLAUSEN OG TOVE BOTNEN I OPINION AS

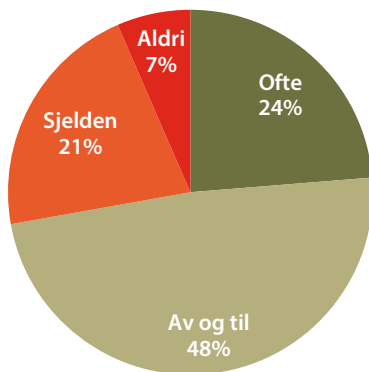


Røde Kors har bestilt en undersøkelse som ser nærmere på ungdoms opplevelse av ensomhet både før og under pandemien. Opinion har siden nedstengingen i mars 2020 gjennomført jevnlig befolkningsundersøkelser som viser at ensomheten har økt, og i klart størst grad blant de unge. Funnt fra denne undersøkelsen, som har sett spesifikt på målgruppen 16-19 år, bekrefter dette. Det fremgår også at årsakene til ensomhet er sammensatte, og at konsekvensene kan være tunge å bære. De unge selv har flere forslag til løsninger.

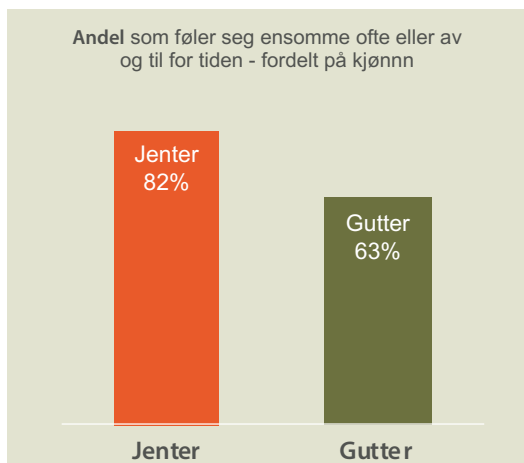
Undersøkelsen viser at over syv av ti ungdommer i alderen fra 16 til 19 år føler seg ensomme nå for tiden.

Nesten hver fjerde sier at de gjør det ofte, mens halvparten gjør det av og til.

Hender det at du føler deg ensom nå for tiden? (n=761)



Andel som føler seg ensomme ofte eller av og til for tiden - fordelt på kjønn



Jentene føler seg mer ensomme enn guttene. Hele 82 prosent av jentene og 63 prosent av guttene i undersøkelsen oppgir at de føler seg ensomme ofte og eller av og til for tiden.

Selv om ensomheten har økt og blitt forsterket gjennom pandemien, er det et viktig funn at over halvparten av ungdommene sier at de følte seg ensomme også før koronautbruddet og smitteverntiltakene ble innført i mars i fjor. Vi ser også at de som var ensomme før, i større grad er ensomme nå.

Når ungdommen selv skal beskrive hva ensomhet er og hvordan det oppleves, er det mange vonde og tunge følelser som går igjen. Ord som tomhet, trist, meningsløst, uviktig, liten, alene, nedstemt, tungt, mislykkethet, tungsinn, uro, fortvilelse, usosial og ubetydelig brukes i beskrivelsene.

Man føler seg litt alene, at det ikke er noen rundt deg og at det kanskje ikke er noen å gå til. Jente, 17 år

At man bare venter på at dagen skal bli ferdig. Det er ingenting som skjer og er hele tiden alene. Jente, 18 år

ENSOMHET FAVNER BREDT

Følelsen av ensomhet er mangefasettert og kan utspille seg på svært individuelle og ulike måter. Flere av ungdommene forteller i dybdeintervjuene at de også føler seg ensomme når de er sammen med andre. Selv om de er omgitt av venner og bekjente i sosiale settinger, kan følelsen av ensomhet være sterkt til stede. Denne ensomheten handler for flere om *utenforskap*. Ungdommene kan være fysisk til stede i en gruppe, men ikke føle seg som en del av felleskapet.

Det handler ikke bare om å være alene. Man kan være ensom med andre mennesker også. Det er to forskjellige ting. Det er noe du føler. Det er kanskje å føle at du ikke er en del av noe. Å føle seg utenfor. Gutt, 17 år

Flere forteller at når de er alene, så kommer en del sterke følelser til overflaten. Om de ikke har det så

bra, så knyttes disse følelsene til ensomhet, da de først og fremst kjenner på dem når de er alene.

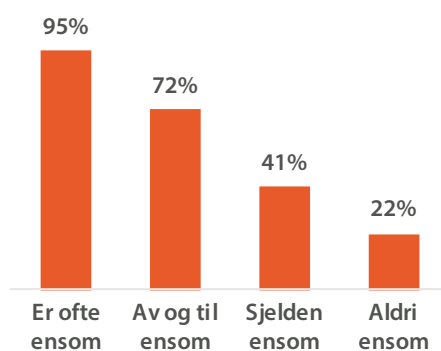
I spørreundersøkelsen blir ungdommene også bedt om å vurdere sin egen situasjon akkurat nå. Kun fem av ti sier at det går bra med dem. To av ti sier at det går dårlig, mens resterende tre av ti sier verken eller. Sammenlignet med befolkningen totalt, i samme periode, er det dobbelt så stor andel av ungdommene som vurderer egen situasjon som dårlig for tiden (hhv. 20 prosent, mot i snitt 10 prosent i hele befolkningen), ifølge befolkningsundersøkelsen Norsk koronamonitor fra Opinion.

Man kan være ensom sammen med andre også, men er man ensom alene, så føler du at du ikke har noen rundt deg som bryr seg. Mer depresjonsaktig, økt angst, økte suicidale tanker. Gutt, 18 år

I spørreundersøkelsen oppgir også to av tre at de har følt seg nedfor eller trist den siste uken (67 prosent). Hele 79 prosent av jentene oppgir dette, og 56 prosent av guttene.

Vi finner en tydelig sammenheng mellom det å være ensom og å føle seg nedfor eller trist, hvor de som i størst grad er ensomme, også oppgir i størst grad at de har vært nedfor eller deprimert siste uken. Figuren under viser andel som har følt seg nedfor eller trist siste uken, fordelt på grad av ensomhet.

Har du i løpet av den siste uken følt deg nedfor eller trist?
Andel som svarer ja fordelt på grad av ensomhet



MANGE GRUNNER TIL ENSOMHET

Det er flere faktorer som i særlig grad påvirker

ensomhet blant dagens ungdommer, og flere av faktorene forsterkes i tillegg av pandemien. Det gjelder ikke minst prestasjons- og forventningspresset som ofte anses å kjennetegne dagens ungdommer.

Press og prestasjonskultur

Det fremgår av undersøkelsen at ungdommene er veldig opptatt av å prestere og yte godt på arenaene de deltar på. Det være seg skole, fritidsaktiviteter, jobb eller sosiale medier. Mange oppgir at dersom de ikke evner å prestere i tråd med forventningene, så kan de føle at de ikke strekker til og dette kan akkumulere i følelse av ensomhet og psykiske plager. Ensomheten gjenspeiles av at man ikke får det til slik «alle» andre gjør. Flere forteller at det er mer krevende å få hjelp til skolearbeid under koronapandemien, spesielt i perioder med hjemmeundervisning. Terskelen for å spørre om hjelp er høyere når en må kontakte læreren eller medelever skriftlig for å få hjelp. Dette forsterker følelsen av ensomhet for mange: De sitter med en utfordring alene, og det er ingen i nærheten de bare kan spørre om hjelp til å forklare det.

Forutsigbarhet, skole og fritidsaktiviteter

Livet i koronapandemien er generelt preget av unntakstilstand, tiltak og anbefalinger, rødt nivå og periodevis hjemmeskole. Mangel på forutsigbarhet, trygge rammer og rutiner var roten til mye vondt for flere av ungdommene vi intervjuet. Det å ikke ha sine faste aktiviteter og gjøremål å gå til, oppleves å være en stor utfordring for mange.

Mange oppgir at stresset knyttet til det å prestere på skolen har blitt enda større etter pandemien inntraff. De opplever at folk generelt har mer tid og at stadig flere benytter denne tiden til å studere eller lære mer. Det jobbes med skole fra morgentil kveld.

Skolen er naturlig nok også en svært viktig arena for de unges sosiale liv og trivsel, og flere gir uttrykk for å ha tatt skolens rolle i hverdagen litt for gitt før pandemien. Skolen handler ikke bare om læring og utdanning, men er også en viktig arena for sosialt stimuli og mestringsfølelse – noe som

SKOLE FRA SENGEN

«Det var veldig trege dager. Jeg sover mer. Det er skole klokken 8. Da tar jeg frem PC-en som ligger på bakken. Jeg åpner teams. Også bare logger man på og sier «ja, jeg er her». Også følger man egentlig ikke med resten av timen. Det er for vanskelig å følge med når man er alene. Det er ikke noen som kan drive deg til å gjøre oppgaver og skolearbeid. Så man blir lite effektive.

Etter første timen så legger jeg meg igjen. Jeg tar meg en liten blund. Så er det kvarter friminutt og ny time. Så det hender jo ofte at jeg ikke står opp av sengen hele skoledagen. Jeg bare ligger der. Og så spiser jeg ikke så mye heller. Etter skolen var ferdig er det første gangen jeg står opp av sengen. Når mamma kom hjem fra jobb, står jeg opp og det er middag. Egentlig middag til frokost da.» Gutt, 17 år

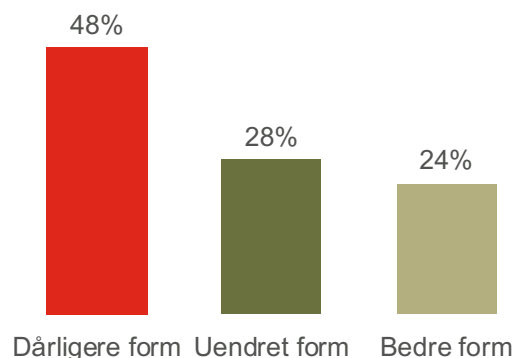
uteble for mange i både 2020 og 2021.

De fleste ungdommene har naturlig nok også nedskalert eller sluttet med ulike fritidsaktiviteter som de drev med fast før korona. I spørreundersøkelsen oppgir 72 prosent at de pleide å delta på faste fritidsaktiviteter før korona, slik som trening, foreninger og fritidsklubber. Av de som drev fast med trening/idrett har seks av ti nedskalert eller sluttet med aktiviteten; det samme gjelder for åtte av ti som deltok i en forening, og også for åtte av ti som var fast på fritidsklubb.

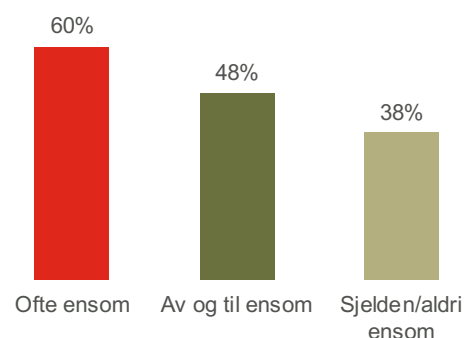
Aktivitetsnivået har også konsekvenser for den fysiske formen, og så mye som annenhver ungdom mellom 16 og 19 år oppgir at de er i dårligere fysisk form nå, sammenlignet med før koronautbruddet (48 prosent). 28 prosent sier at formen er uendret, mens 24 prosent sier at den er bedre.

Undersøkelsen viser en klar sammenheng mellom det å være i dårlig form og å føle seg ensom, hvor andelen som oppgir dårligere fysisk form, øker med grad av ensomhet. Seks av ti som ofte er ensomme, oppgir at de er i dårligere form nå enn før koronaen, mot fem av ti av de som er ensomme av og til, og fire av ti av de som sjelden eller aldri er ensomme.

Annenhver har fått dårligere fysisk form



Andel i dårligere form, fordelt på ensomhet



Sosiale medier

I dybdeintervjuene trekker mange av ungdommene uoppfordret frem sosiale medier som en kilde til ensomhet blant unge i dag. Sosiale medier gjør det usedvanlig lett å måle seg mot andre og uoppnåelige standarder, og det konstante innblikket i andres hverdag og liv bidrar til at flere føler seg utenfor og ensomme.

Mange oppgir at sosiale medier bidrar til å skape et usunt bekræftelsesbehov der jaget etter liker-klikk frustrerer mer enn det gleder. Det å ikke få «nok» liker-klikk på et innlegg eller bilde kan gjøre at unge ikke føler seg bra nok. Flere jenter forteller at de aktivt har valgt å slette enkelte sosiale medier, som Instagram, for å verne seg selv og egen mentale helse.

På ungdomskolen var jeg helt sykkelig opptatt av likes på Instagram. Jeg brukte så mye tid på å analysere hvilke bilder som fikk mest oppmerksomhet osv. Det tappet meg helt for energi så jeg endte faktisk opp med å slette det. Har ikke vært på Instagram på 2 år. Jente, 19 år

Noen nevner i undersøkelsen at sosiale medier har senket behovet for å møtes fysisk, da man har litt kontakt på sosiale medier. Dette oppleves som negativt, da de gjerne egentlig heller ønsker å møte venner fysisk enn å bare kommunisere på sosiale medier. Noen trekker frem sosiale medier som en arena for å møte nye mennesker. De møtes gjerne først på sosiale medier, og deretter fysisk, mens noen vennskap forblir digitale.

SOSIALT LIV OG VENNSKAP

Sosialt samvær og venner er særlig viktig i ungdomsårene, og de sosiale begrensningene i pandemien rammer de unge hardt. Mange forteller at de gjennom det siste året har gjort nye oppdagelser når det gjelder vennskap og relasjoner. De som kanskje ikke var helt med i kjernen av gjengen før pandemien, har ikke blitt inkludert når man måtte velge ut sine X antall nærkontakter. Flere sier at de har fått øynene opp for hvem som er deres virkelig

nære venner. Noen har også mistet flere venner på veien.

Jeg tror mange merket det veldig når første lockdown kom i mars i fjor. For hvis man da kanskje ikke hadde så mange nære som man hadde daglig kontakt med for eksempel utenfor skolen så ble det plutselig veldig tydelig når man satt hjemme helt alene. Jeg tror ikke vi tenkte så mye over det før vi ble satt i isolasjon fordi man er så vant til å ha mange folk rundt seg på skole og fritiden (...). Jente, 17 år

I spørreundersøkelsen sier totalt en av fire ungdommer at de enten ikke har, eller er usikre på om de har, nære venner som de kan snakke fortrolig med eller betro seg til når de har det vanskelig. Nesten samme andel oppgir at de mangler eller er usikre på om de har noen nære fortrolige i familien å snakke med.

Digital kontakt

Mye av samværet med gode venner skjer digitalt fremfor fysisk. Halvparten av ungdommene oppgir at de daglig er sammen med gode venner digitalt, mot kun hver fjerde som er det fysisk.

De som er mest ensomme har også mindre omgang med venner – særlig fysisk. Av de som ofte eller av og til er ensomme oppgir 67 prosent at de er sammen med nære venner fysisk ukentlig eller oftere, mot 84 prosent av de som sjelden/aldri er ensomme.

Ungdommen selv er tydelig på at digital kontakt ikke kan erstatte fysisk kontakt, og sosiale medier trekkes frem av flere som en kilde til ensomhet blant unge i dag.

Det beste er å møtes. Digitale løsninger er bedre enn ingen løsninger, men jeg tror sosiale medier har gjort at vi er mer ensomme enn tidligere generasjoner. Gutt, 19 år

Med sosiale medier skal man være så koblet til folk, men på samme måte ikke. Man har hele tiden kontakt med folk, men på samme måte ikke. For eksempel Snapchat: du har kontakt, men det er ikke ekte kontakt. Dette skape en følelse av ensomhet. Felles snapping for eksempel, det er jo på en måte absolutt ingen kontakt egentlig. Gutt, 19 år

Mange beskriver det å være inkludert i de «riktige» gruppechattene på sosiale medier som avgjørende for å føle seg som en del av gjengen. Dette kan være grupper på Snapchat, Messenger, WhatsApp eller lignende. Dersom de oppdager at venner chatter sammen i en gruppe på sosiale medier, hvor de selv ikke er inkludert, føler de på et utenforskap. Selv om flere uttrykker at de ønsker å henge med venner fremfor å chatte med dem, så er det viktig å få ta del i de samtalene som foregår på sosiale medier.

BEKYMNINGER OG FREMTIDSUTSIKTER

Undersøkelsene viser også at egne fremtidsutsikter i jobbmarkedet er en bekymring for mange ungdommer. Totalt 42 prosent av de unge oppgir dette, hvor 18-19-åringene er noe mer bekymret enn 16-17-åringene.

De som er mest ensomme er gjennomgående mer bekymret for både økonomiske forhold og fremtiden, sammenlignet med de som er mindre ensomme. Hele 50 prosent av de som er ensomme er i stor grad bekymret for egne fremtidsutsikter i jobbmarkedet, mot kun 21 prosent av de som er mindre ensomme.

Over halvparten av ungdommene tror de blir mindre ensomme etter korona (55 prosent). Dette gjelder stort sett alle - uansett kjønn eller alder, eller hvorvidt man i er ensom i dag eller ikke.

HVORDAN KAN VI FÅ MINDRE ENSOMHET BLANT UNGE?

Ungdommene i undersøkelsen er bevisste på og

åpne om at ensomhet og mental helse blant unge er en økende utfordring. De mener dette må tas på alvor og at det særlig må jobbes med forebygging for å unngå større problemer for både dem det gjelder og det norske samfunnet fremover. Flere trekker frem at ensomhet bidrar til å hindre ungdoms utvikling og til at ungdom faller utenfor.

Ensomhet påvirker alt, tror jeg. Man blir lat og tiltaksløs som igjen fører til at man får dårligere selvtillit. Jeg tror man blir veldig usikker på seg selv og dersom man føler på ensomhet over veldig lang tid vil det kunne gi negative ringvirkninger senere i livet. Jente, 18 år

Jeg føler ungdomstiden er veldig definerende for hvem man blir senere i livet. Det er liksom på videregående man finner ut hva man vil bli og hvem man vil være med. Hvis de årene da bare preges av depresjon og ensomhet så føler jeg hele det grunnlaget blir ødelagt. Det er ikke bra! Jente, 17 år

Ungdommen selv etterlyser økt fokus på unges mentale helse. Selv om det har skjedd mye når det gjelder åpenhet om mental helse de siste årene, ønsker de enda mer informasjon. De mener det ikke kan snakkes nok om – verken på skole, i mediene eller andre arenaer de oppholder seg.

Videre fremhever de arenaer som idrett, fritidsaktiviteter og frivillig engasjement som viktige gjennom oppveksten, og mener det bør legges mer til rette for at ungdom er aktive på disse arenaene lengre. Flere har sluttet med organiserte aktiviteter, og uttrykker at det hadde vært bedre om de fortsatte lengre, gjerne også på ungdomskolen og videregående.

Jeg tror mye er gjort hvis man klarer å holde ungdom aktive gjennom de aktivitetene de driver med lenger. Jeg mistet mye av det sosiale når jeg sluttet på fotball, men jeg hadde ikke energi til å fortsette. Angrer kanskje litt på det i dag, men det ble vanskelig å kombinere med så mye skole. Jente, 18 år

Mange etterlyser også et større fokus på *det sosiale inn i skolen* – for eksempel turer eller andre aktiviteter som gjør at man blir bedre kjent og som styrker følelsen av fellesskap. Overgangen fra ungdomsskole til videregående skole beskrives som stor, og mange opplever et overdrevent fokus på det faglige på videregående, mens det sosiale aspektet uteblir i større grad enn det gjorde på ungdomsskolen.

Kanskje skolen burde ha mer fokus på trivsel. Fra ungdomsskole til videregående blir det kun fokus på det faglige. Det er liksom ikke noe fokus på aktiviteter eller generell trivsel. Det burde vært prioritert i mye større grad. Jente, 17 år

I tillegg oppleves *helsesykepleier og veileder* gjennom skolehelsetjenesten å kunne ha en viktig rolle på skolen, og de som har egen erfaring med samtaler har alle gode opplevelser. Men flere sier at terskelen for å ta kontakt er for stor grunnet sprengt

kapasitet og begrenset tilstedeværelse.

SAVNER MØTESTEDER

Ungdommene gir klart uttrykk for at de mangler gode steder å være sammen på i fritiden. Flere savner møteplasser for unge som er for alle - på tvers av interesser, kjønn og alder. Temakvelder, konkurranser, workshops og kulturelle innslag foreslås som innhold.

Det er imidlertid viktig at møteplassene ikke knyttes til ensomhet, for eksempel «Møteplass for ensomme / klubb for ensomme». Mange tror dette vil heve terskelen for eventuell deltakelse. Det samme gjelder avsender av en slik møteplass. De unges klare råd til Røde Kors og andre humanitære organisasjoner er å tone ned egen merkevare som ofte forbindes med bistand, og fokusere på nøytrale møteplasser som er åpne for *alle*.



KAPITTEL 3

«GENERASJON ISOLASJON»: – HELT KLART INNTRYKK AV AT ENSOMHET ER EN STOR UTFORDRING

Åpnet opp om ensomhet: – Vi må snakke mer om den psykiske følelsen av ensomhet. Ensomhet handler om så mye mer enn å bare være alene. Under koronatiden har det nesten vært umulig å ikke føle seg ensom når man er så langt fra det vanlige livet man lever, sier YouTuber Sandra Thoen.



Da YouTuber Sandra Thoen (23) åpnet opp om ensomhet, ble hun overveldet over responsen. – Jeg trodde først jeg var alene, men det er skremmende hvor mange som føler seg ensomme.

– Det er merkelig at når alle i verden går gjennom akkurat det samme for første gang i vår levetid, så skal vi plutselig føle oss alene og kjenne på ensomhet? Det er noe jeg har tenkt mye på. Alle er isolert til en viss grad og alle må avlyse avtaler. Er det én tid vi burde forstå og burde snakke om ensomhet, så er det jo nettopp nå.

Det sier Sandra Thoen (23), en av Norges mest populære YouTubere. Over 100.000 abonnerer på kanalen hennes, hvor hun deler innhold om livet sitt. Under koronatiden har hun vært åpen om at isolasjonen sliter på psyken.

– Jeg er redd for at vi kommer til å slite med ettervirkningene av pandemien i lang tid. Hvorfor har vi da ikke snakket mer om ensomhet underveis? Når vi alle sammen står sammen om denne utfordringen, så må vi også snakke om det veldig mange av oss kjenner på.

DELER ÅPENT OM ENSOMHET

Thoen er blant dem som har vært åpne om ensomheten under koronatiden. Responsen fra følgerne har vært overveldende – og tidvis skremmende.

– Det var så mange forskjellige mennesker som fortalte hvor vanskelig de hadde det – alt fra barn på barneskolen til alenemødre og studenter og folk som ikke hadde sett familien sin på lenge. Det var overraskende å se hvor stort spennet var, sier hun.

Det aller vanskeligste var tilbakemeldinger fra folk som sa de ikke orket mer, hvor de følte de ikke ble hørt.

– Flere fortalte om at de prøvde å få time hos psykolog uten hell. Mange fortalte også at pandemien trigget andre ting, som for eksempel angst. Jeg har jo ikke løsningene, men ofte tror jeg det hjelper å dele tankene med noen, bare det å bli sett og hørt hjelper. Det å høre at noen andre går gjennom det samme som deg, at man ikke er helt alene.

Ensomhet har lenge vært et tabubelagt tema. Selv synes ikke Thoen det har vært vanskelig å være åpen om mental helse.

– Samtidig følte jeg at jeg var litt alene om det. Alle andre var ute på hengekøyetur eller bakte bananbrød hjemme og delte smilende bilder, mens jeg var hjemme og følte ting var kjipt. Da spurte jeg om det bare var jeg som hadde det sånn? Det ble en kanal som åpnet seg og responsen var massiv, forteller hun.

BEDRE MED ÉN GOD VENN ENN MANGE DÅRLIGE

– Jeg tror mange kan kjenne på ensomhet selv om de har mange mennesker rundt seg. Man kan føle seg alene i en folkemengde, og man kan også kjenne seg alene fordi man er ekskludert.

Det siste kjent Thoen selv mye på i ungdomstiden.

– For meg var den tiden preget av mye ensomhet og mobbing. Jeg droppet ut av videregående skole på grunn av mobbing. Det er mye som skjer i ungdomstiden, og man skal ta valg for studielinje, venner og hva du vil videre. Det har mye å si hva slags miljø man havner i. Det var i ungdomsårene jeg bestemte meg for at det er mye bedre å ha én ekte venn enn ti venner som ikke inkluderer meg.

Selv om erfaringene var vonde, mener Thoen hun har vokst på det.

– Selvfølgelig er det vondt når man er 15-16 år og blir ekskludert. Samtidig er jeg glad for det nå i ettertid. I dag har jeg venner som jeg vil bruke energi på, og som ikke får meg til å føle meg alene. Jeg måtte gå inn i meg selv for å tenke “Er det meg eller er det miljøet og menneskene rundt meg” som gjør meg ensom?

HUSK PÅ VENN NUMMER 11, 12 OG 13

Fordi ensomhet kan være så mangfoldig, er det også vanskelig å gi konkrete råd eller tips til hvordan komme ut av ensomheten. Thoen mener noe av det viktigste vi kan gjøre, er å snakke mer om det som er utfordrende.

– Vi trenger å høre historiene om de som satt ale-

ne på 17. mai. Det gjør kanskje at man tenker mer over hvem man inviterer og om man kan organisere det annerledes. Kanskje kan man invitere til noe utendørs?

Det siste året har man gjerne møttes i små grupper på tre, fem eller ti – alt etter de gjeldende restriksjonene. Thoen oppfordrer flere til å tenke alternativt, kanskje man kan møtes i mindre grupper.

– Hva med venn nummer 11, 12 eller 13 som ikke får bli med? Kanskje man kan ta en tur eller møtes for en kaffe. Eller bare spørre hvordan det går med folk. Ofte skal det ikke så mye til.

ØNSKER MER ÆRLIGHET PÅ SOSIALE MEDIER

Sandra Thoen tror det er viktig at hver og en av oss forbereder seg på et mer normalt samfunn, for å forhindre mer ensomhet. Hun peker også på at det ikke nødvendigvis blir enklere når samfunnet er mer åpent og normalt igjen.

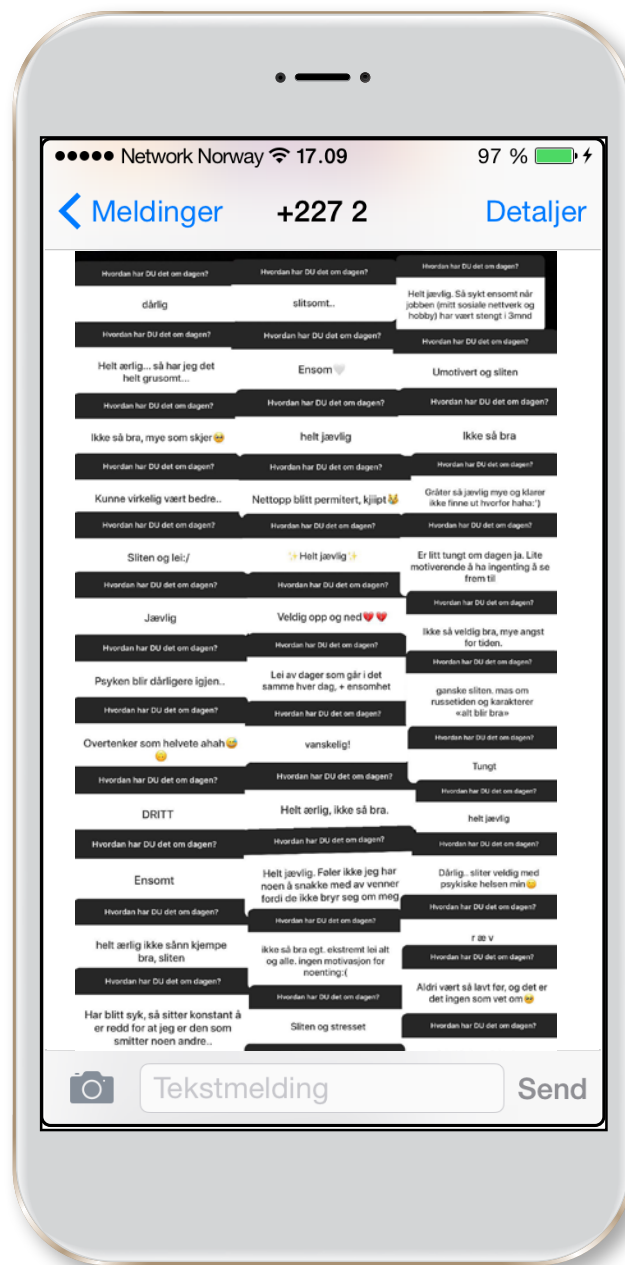
– For mange blir det nok mye bedre – men for noen tror jeg det blir verre. Man blir kanskje ikke spurt om å være med i parken eller på fest. Det kan kanskje være enda mer sårt, og enda mer synlig, sier hun og legger til:

– Når det er mye som skjer blir det mer synlig om man ikke er en av dem som får være med. Jeg hører fra mange som sier at de ikke er noens prioritert. Det gjør vondt å høre.

Kanskje er det ikke så mye som skal til for å glede andre i hverdagen, en liten Snap eller “Lykke til på eksamen”-melding kan gjøre en stor forskjell. Hun tror også det er viktig at vi slutter med falske fasader på sosiale medier.

– Jeg har ikke energi til å reise ut på hengekøyetur hver uke. Alle ser så glade ut på alle bilder og er ute på tur hele tiden – men det er jo ikke hele bildet. Selvfølgelig kan ikke alle være hundre prosent ærlige om alle følelser til enhver tid, men jeg tror det hjelper om man snakker mer om også det som er kjipt og vanskelig, sier hun og legger til:

– Du er en påvirker selv om du ikke er en influenser. Du påvirker søsteren din, vennene dine. Jeg tror at vi alle i fellesskap burde slutte å late som om alt er så bra hele tiden. Det er lov å dele også flauer eller litt vonde dager.

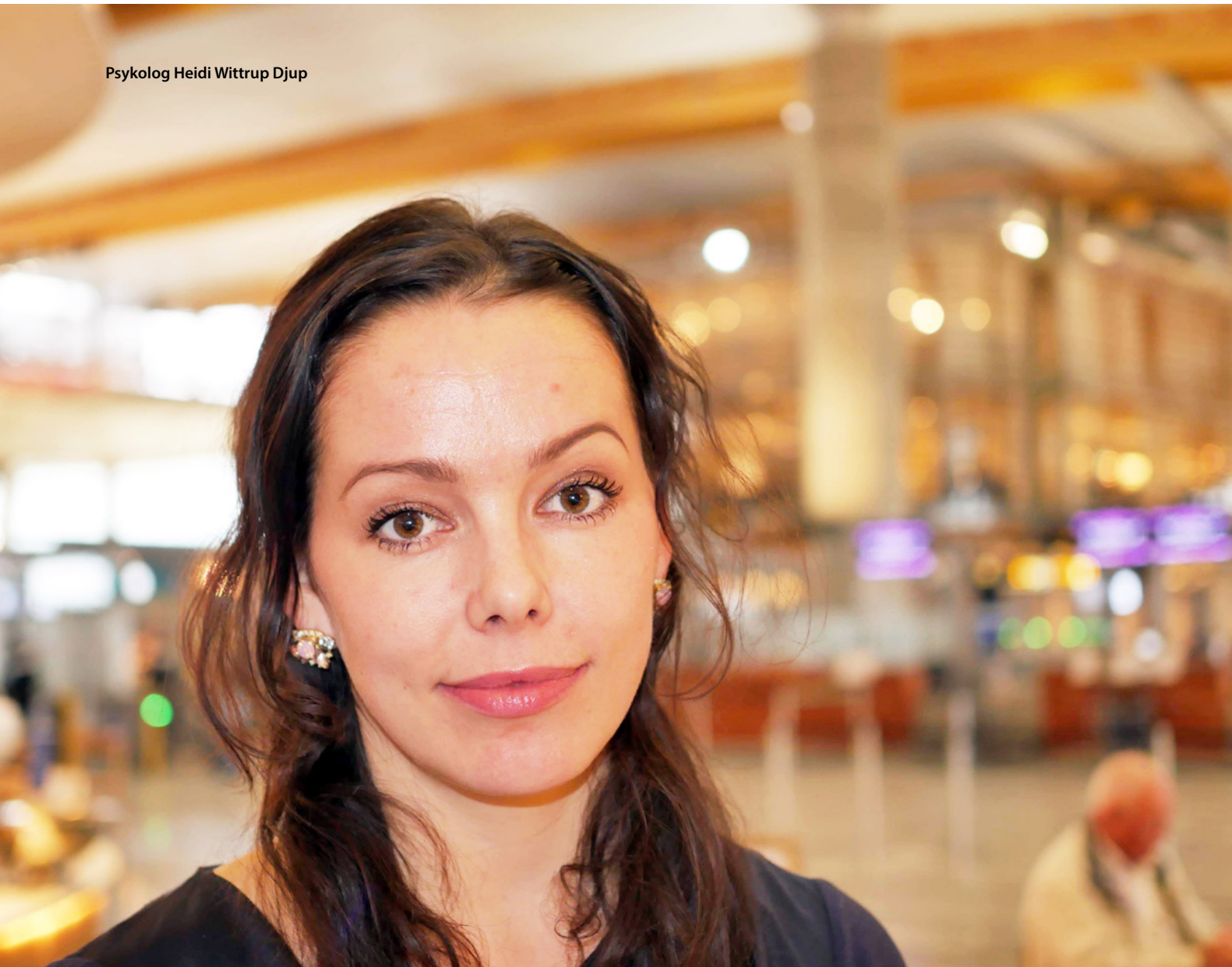


Skjermdump fra Sandra Thoen av responsen hun fikk av følgerne sine på spørsmål om hvordan de har det.

KAPITTEL 4

– VI MÅ HA FLERE TANKER I HODET SAMTIDIG NÅR DET GJELDER ENSOMHET

Psykolog Heidi Wittrup Djup



Det å kjenne på ensomhet fra tid til annen trenger ikke være farlig. Samtidig kan ensomhet utgjøre en reell helserisiko. Psykolog Heidi Wittrup Djup mener vi må snakke om ensomhet som en sammensatt utfordring.

– Jeg har møtt flere unge i krise som føler seg helt alene – selv om de har mange venner rundt seg. Når alvorlige livsbelastninger rammer, kan ungdom føle seg veldig fremmedgjort fra sine jevnaldrende. Det kan føles som om ingen forstår dem eller kan sette seg inn i hvordan de har det. Det kan være veldig ensomt i mørket, og vanskelig å få øye på de som står der og ønsker å støtte deg, forteller psykologspesialist Heidi Wittrup Djup ved Klinikk for krisepsykologi i Bergen. Her jobber hun blant annet med barn og voksne rammet av sorg, traumer og kriser.

Ensomhet er en følelse med mange ulike aspekter. Som Djup beskriver over kan man kjenne seg ensom selv om man har venner og tilgang på et fellesskap rundt seg. Følelsen av å være alene med det som gjør vondt, er tung å bære.

– Ensomhet er et sammensatt fenomen og kan ha ulik betydning for dem som opplever det. Årsakene til hva som fører til ensomhet kan være veldig forskjellige, og derfor må vi også tenke bredt når det gjelder hvilke tiltak som kan hjelpe mot ensomhet, forklarer psykologen.

For noen kan ensomhet handle om at man savner vennskap eller et sted å høre til. Det å oppleve at man psykologisk sett er helt alene er smertefullt.

– De aller fleste mennesker trenger å oppleve at man har en betydning i andres liv – at man finnes i andres tanker og følelser. Det er en trygghet i at man har noen å søke til og som ikke bare stiller opp når livet er vondt, men som også deler gleder og viser entusiasme i møte med det som er godt.

SAMMENSATT HVORFOR ENSOMHETEN OPPSTÅR

Samtidig peker Djup på at ensomheten ikke bare kan forstås som et individualisert fenomen. Ensomhet kan være mer enn en følelse av å ikke høre til, det kan også dreie seg om opplevelsen av at omgivelsene rundt ikke rommer deg.

– Det å oppleve mobbing eller utenforskap som følge av at man ikke blir akseptert eller inkludert

i et sosialt miljø gjør at ensomhet ikke bare er en følelse, men en reell og direkte konsekvens av å bli avvist av andre. Årsakene til hvorfor ensomhet oppstår kan med andre ord være personlige og de kan være kontekstuelle. Derfor må vi passe på at vi ikke skyver ansvaret for å hjelpe over på den enkelte som kjenner på ensomhet, sier hun.

Fortsatt er ensomhet forbundet med høy grad av skam. Skammen kan gjøre at den det gjelder skjuler sine vansker og trekker seg unna andre. Det kan gjøre det enda mer krevende å komme seg ut av situasjonen.

– Skam kan være overveldende og dermed være til hinder for at man forteller hvordan man har det til noen man stoler på. Min erfaring er at ensomhet sjelden er årsaken til at folk oppsøker psykolog eller profesjonell hjelp, men det er noe som kan komme frem som et tema etter hvert som tilliten og tryggheten er på plass. Det gir jo mening at et menneske som forventer å bli avvist eller har erfaring med å ikke bli sett, opplever det som vanskelig å sette ord på den sårbarheten som ligger i å være ensom.

ENSOMHET KAN OGSÅ VÆRE BEVISSTGJØRENDE

Djup er opptatt av at vi må ha flere tanker i hodet samtidig når det gjelder ensomhet. Mens man på én side har farlig ensomhet vi må ta på alvor, må vi også normalisere følelsen av ensomhet.

– Jeg synes vi skal være tilbakeholdne med å sykeliggjøre vanskelige opplevelser og reaksjoner i livet. Å kjenne seg ensom iblant er ikke farlig. Tvert imot kan det være bevisstgjørende fordi det tydeliggjør at vi trenger hverandre. Det kan gi motivasjon til å ta kontakt med andre, bli med på aktiviteter eller oppsøke ulike sosiale arenaer, sier hun og legger til:

– Dersom ensomhet fører til sosial isolasjon og det er mange risikofaktorer som opptrer samtidig, kan dette ha skadelige helsemessige konsekvenser. Å stå utenfor det sosiale miljøet handler ikke bare om at man mister tilgang på et fellesskap, man

mister også mestringserfaringer, læringsmuligheter og andre arenaer å delta på.

Veldig mange vil kunne si at de en eller annen gang i løpet av livet har kjent på ensomhet uten at det har fått store konsekvenser. Smertefulle erfaringer trenger ikke være skadelige. Derfor må vi også være forsiktige med å overdrive hvilket skadepotensiale ensomhet har. Hvilke konsekvenser ensomhet fører til, avhenger av en rekke andre forhold, sier hun og nevner blant annet:

– Opplevs ensomheten som et forbigående problem eller kjennes det som en umulig situasjon å komme seg ut av? Hvilke ressurser har den unge å spille på? Finnes det jevnaldrende eller voksne rundt som er tilgjengelig og i stand til å støtte? Alt dette har mye å si for hvor altoppslukende ensomheten blir, forklarer psykologen.

Vi kan alle kjenne på ensomhet fra tid til annen, men for noen kan ensomhet også være en del av større psykiske vansker som depresjon, angst eller traumatisering.

– Den viktigste tilhørigheten og støtten er som regel å finne i våre relasjoner. Å hjelpe en som kjenner på ensomhet med å nyttiggjøre seg av disse relasjonene, by på seg selv, ta plass og øve på å delta, kan ofte være det riktige å gjøre. Andre ganger må innsatsen rettes mot omgivelsene og deres evne til å ta imot andre som trenger hjelp. Psykiske lidelser og vonde følelser kan utløse destruktive strategier som tilbaketrekning og selvisolasjon. Da vil behandling for disse vanskene bli nødvendig, og i sin tur også være til hjelp når det gjelder følelsen av å være ensom, sier Djup.

ISOLASJON KAN VÆRE FARLIG

Psykologen understreker samtidig at ensomhet er en høyst reell risikofaktor for en rekke psykiske og fysiske helseplager, og noe som er forbundet med angst, depresjon og økt selvmordsrisiko.

– Å være sosialt isolert over tid, uten å se en vei ut av situasjonen, er potensielt livsfarlig. Vi må derfor ta dette alvorlig, særlig når det rammer unge.

De har ikke nødvendigvis strategier eller livserfaring nok til å finne veien ut selv. Det er heller ikke alltid mennesker rundt som fanger dette opp eller ser hvor vanskelig ensomheten kan være, forteller Djup og understreker:

– Ungdomstiden er spesiell. Det å høre til og kjenne felles identitet med dem rundt deg er viktig. Da er det særlig vanskelig for dem som opplever at fellesskapet ikke har plass til “en som meg”. Hvis man i tillegg har opplevd krenkelser eller kjent mye på skam, kan unge liv gå tapt.

I kartlegging etter kartlegging ser man at selvrapporert ensomheten øker i omfang, spesielt blant ungdom og unge voksne. Hvorfor ser vi denne trenden?

– Det er fristende å peke på sosiale medier og eksponeringen som unge utsettes for. Andres liv fremstilles sosialt og vellykket, og legger føringer for hva et vellykket liv skal inneholde. Listen kan ligge på et urealistisk høyt nivå. I tillegg lever vi i en konstant strøm av input og stimuli som gjør det vanskelig å skille ut hva som er viktig. Vi er påkoblet så mange enheter samtidig at vi distraherer oss selv vekk fra hverandre og vekk fra det som betyr noe for oss, sier Djup.

Selv om sosiale medier og digitale plattformer har mye godt ved seg, mener hun likevel at man mister noe ved å flytte kommunikasjonen bort fra det nære.

– Det å løse relasjonelle problemer ansikt til ansikt og stå i det ubehaget det fremkaller, men komme gjennom det sammen, det tror jeg er viktig læring. Jeg tror vi mister en emosjonell dybde i relasjonene våre om vi ikke er sammen og nær hverandre – fysisk og mentalt.

Psykologen peker også på press og forventninger i samfunnet gjør at mange unge fokuserer mye på hva en tror andre mener eller forventer om en fremfor å være seg selv.

– Mens vi leter etter den vi tror det er meningen å være, mister vi kanskje en del av den vi er. På den måten handler kanskje ensomheten ikke bare om

et savn etter andre, men vel så mye om et savn etter en selv. Det er ikke bra for oss å leve med så stor avstand fra hverandre. Kanskje alt fokuset på solidaritet og samhold i denne pandemien har lært oss at vi trenger hverandre og vi trenger å bry oss. Jeg tror vi kan føle oss ensomme hvis vi ikke er orientert mot noe som er større enn oss selv.

FOREBYGGING NØKKELEN TIL LØSNINGENE

Når ensomhet er et såpass komplisert og sammensatt fenomen, kan også løsningene være utfordrende. Her mener Djup vi må arbeide mer med forebygging - før den potensielt farlige ensomheten oppstår.

– Forebygging må skje på ulike nivå, fra det individuelle plan, til relasjonene rundt oss, i lokalmiljøet, og helt opp til de overordnede samfunnsstrukturene. Ensomhet kan som nevnt handle om så mye forskjellig, og derfor må også hjelpen tilpasses fleksibelt avhengig av hvilket problem vi ser på, sier hun.

Hun peker på at opplevelsen av å få følelser anerkjent og respektert hos andre må være en forutsetning for lindring og endring hos den som kjenner på ensomhet.

– Først og fremst tror jeg det er viktig at vi gir barn og unge håp. De trenger å tro på at de kan påvirke sin egen livssituasjon og fremtid, og det inkluderer også at de kan være med på å endre en ensom tilværelse. Vi må møte de unge med raushet og forståelse.

Hun mener det også er viktig at folk vet hvordan de kan være en god venn. Barn trenger å lære tidlig å stille opp for hverandre, ta vare på hverandre, legge merke til dem som står utenfor, be trygge voksne om hjelp og bidra til å skape godhet i det sosiale miljøet.

– Jeg har veldig troen på hvilke muligheter som ligger i barns hverdagsliv – i barnehager, skoler, fritidstilbud og nærmiljø. Barns oppvekstvilkår består av summen av alt vi tilbyr dem. Jeg tror også at det er viktig å lære om vennskap og utenforskap

fra tidlig alder, slik at barn lærer å ta ansvar for hverandre og forstå andres følelser og behov. Like viktig som å motta omsorg, er det å føle omsorg for andre.

MÅ SE ENSOMHET I STØRRE PERSPEKTIV

Det er også en rekke ytre faktorer som kan bidra til følelsen av ensomhet. Utenforskap vil ofte være forbundet med ensomhet, og det må vi ta innover oss dersom vi skal greie å løse ensomhetsproblematikk, mener Djup.

– Et barn som mobbes på skolen eller som ikke finner sin plass i det sosiale miljøet, skal selvsagt få hjelp. Ensomhet kan også ses på i et rettighetsperspektiv. Barn har rett til et trygt og godt skolemiljø, rett til fritid, rett til å bli hørt i saker som angår dem og ikke minst rett til omsorg og beskyttelse. Det er imidlertid ikke alle barn som får like muligheter eller anledning til å delta. Vi liker å tro at vi er et fyrårn i verdenssammenheng når det gjelder barns rettigheter. Men spør du et barn med funksjonsnedsettelse, fluktbakgrunn eller et dårlig skolemiljø, er de ikke nødvendigvis enig i det.

Djup mener vi må erkjenne at ensomhet ikke bare handler om den unges opplevelse av å ikke høre til og om å skape vennskap og godt miljø.

– Det handler også om reelle hindre på veien mot fellesskapet. Over 115.000 barn lever i vedvarende fattigdom her i landet. Vi vet at det er en stor risiko for psykisk uhelse hos foreldre, for økte familiekonflikter, omsorgssvikt, utenforskap og for utvikling av psykiske vansker hos barna - også i et livsløpsperspektiv. Ensomhet og sosial isolasjon kan være en konsekvens av at man ikke har forutsetning til å kunne delta på lik linje med andre. Løsningene må da eies av fellesskapet.

KAPITTEL 5

HELSESYKEPLEIER: – ENSOMHET OG ØKT PSYKISK UHELSE BEKYMRE oss

Helsesykepleier Ann Karin Swang,
leder for helsesykepleierne i Norsk
sykepleierforbund .



Mer oppsøkende helsetjeneste er blant tiltakene som kan bidra til å løse ensomheten, mener lederen for helsesykepleierne.

– Vårt inntrykk er at ensomheten har økt og at sosiale forskjeller er blitt større. Når barn og ungdom faller utenfor det sosiale, har det konsekvenser, sier helsesykepleier Ann Karin Swang, leder for helsesykepleierne i Norsk sykepleierforbund .

Helsesykepleieren forteller at hun er bekymret for konsekvensene av hva ensomheten kan føre til.

– Vi er bekymret for den psykiske uhelsen mange unge opplever, som selvskading og i verste fall selvmord. Vi er også bekymret for at unge lettere blir rekruttert til miljøer som ikke er bra for dem. Dette kan være rusmiljø, ekstremistiske miljøer eller skjulte nettsamfunn, forteller Swang.

PANDEMIEN FORSTERKER ENSOMHET

Hun forteller videre at mange helsesykepleiere har erfart at unge opplevde ytterligere ensomhet under pandemien.

– Familiekonstellasjoner er ulike, og ikke alle har sine primære eller beste relasjoner i familien. Barn og ungdom har behov for kontakt med noen på egen alder. I pandemien opplevde ungdom i tillegg digital undervisning, de fikk ikke delta på innendørstreninger, og en periode ikke fått ha besøk av venner. De mistet undervisning, sosialt samvær og fritidsaktiviteter, sier hun.

Helsesykepleierne har gjennom pandemien fått godt innblikk i hverdagen til mange barn og unge gjennom samtaler og kontakt.

– Mange unge beskrivelser følelser av motløshet og utenforskap. Dette gir større sosiale forskjeller, påvirker skolegangen og kan bidra til å øke skolefraværet - for å nevne noen eksempler. Dette kan helt klart gi psykisk uhelse. Dette vil både ha konsekvenser for hver enkelt, men også konsekvenser for samfunnet om de faller utenfor.

MESTRING OG ANERKJENNELSE ER VIKTIG

Presset og økende krav om å «passe inn» med riktige klær, mobiltelefoner og gode karakterer på

skolen kan bidra til at gruppen som faller utenfor blir større. Swang peker på at også gruppen som er ressurssterk sliter med å oppfylle alle kravene – særlig de som stiller høye krav til seg selv.

– Både barn og ungdom opplever både et høyt press og et høyt stressnivå. De må styrkes slik at de håndterer livets utfordringer. Vi lever i en «glansbildeverden» og kravene til oss selv blir høye og urealistiske. Vi må klare å stryke barnas selvfølelse, i større grad enn selvtilliten, mener hun.

Barn og unge må bli sett og anerkjent som den de er. Det vil bidra til å kunne gjøre dem trygge i seg selv og enklere å leve i et samfunn med høye krav. Det er også viktig å ha steder der barn og ungdom opplever mestring og følelser seg betydningsfulle, påpeker Swang.

– Barnehage og skole må være en arena for mestring, både for gutter og jenter. Samfunnet bør ha tilbud for alle barn og sikre at fritidsaktiviteter er flinkere å inkludere alle barn. Det er viktig med bredde i tilbudet, og høy grad av inkludering. Organisasjoner og det offentlige bør ha tettere og mer strukturert samarbeid, slik at mulighetene som ligger i frivillige organisasjoner blir brukt på best mulig måte. Ensomhet bør avhjelpes gjennom mestring, aktiviteter og sosial kontakt. Alle må kjenne seg betydningsfulle!

Swang peker også på at det må finnes gode tjenester som ivaretar og gir hjelp til foreldre som sliter, slik at man på den måten også ivaretar barn og unge. Det er viktig for barn og unge at foreldrene får hjelp.

– Ventetiden på DPS må bli kortere for de som sliter psykisk og som skal ivareta små barn hjemme. Det er også viktig at våre samarbeidspartnere, som for eksempel BUP og barnevern, er lett tilgjengelige. Det må være lav terskel for kontakt og veiledning, mener hun.

For å styrke skolehelsetjenesten mener hun at de statlige overføringene til kommunene må øremerkes. Videre mener hun det er viktig å få på plass et eget kompetansesenter for helsestasjoner og skolehelsetjenesten.

– Dette vil blant annet kunne gi oss viktig kunnskap om hva som hjelper og ikke hjelper, og bidra til et likere tilbud til alle barn og unge.

TRYGGE VOKSNE

Hun mener det er viktig at helsesykepleiertjenesten er tilgjengelig og at man skal ha lav terskel for å ta kontakt. I tillegg mener hun det er viktig at helsetjenesten for barn og unge er oppsøkende.

– Det skal være åpne dører. Barn og unge må få informasjon om hvor og hvordan de kan få kontakt med sin helsetjeneste, som i praksis ofte er helsesykepleier på helsestasjonen eller i skolehelsetjenester, forteller Swang.

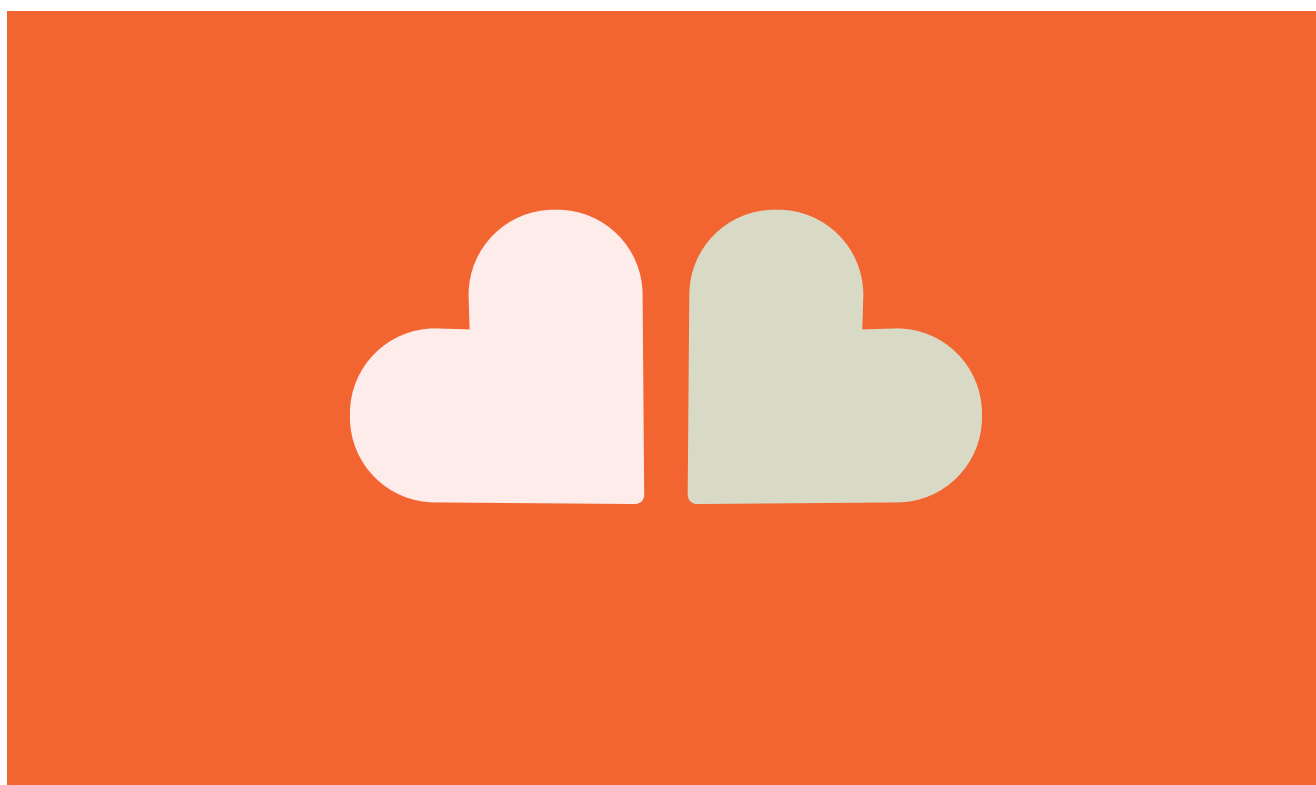
Helsesykepleiere snakker gjerne med barn og unge om psykisk helse og bidrar til å normalisere følelser. Swang sier at helsetjenesten også må involvere barn og unge slik at tjenesten bedre forstår og

kjenner til hva de trenger av hjelp og informasjon.

– I dag har vi ingen godkjente digitale plattformer hvor barn og ungdom kan ta kontakt med skolehelsetjenesten. Noen unge trenger helsesykepleiere som er tilgjengelige på telefon eller videomøte i tillegg til vanlig kontortid på skolene. Vi trenger derfor trygge digitale verktøy for å kunne være tilgjengelige.

Det viktigste voksne kan gjøre i møte med ensomhet og utenforskap, er å skape trygghet og struktur.

– Barn og unge trenger forutsigbarhet, struktur og trygge voksne i sin hverdag. Det er viktig at alle voksne opptrer rolige, trygge og tydelige. Barn trenger trygge foreldre, lærere, helsesykepleiere og andre rundt seg. Voksne må være gode rollemodeller. Spesielt må voksne skape trygghet og struktur, sier hun.



Røde Kors opplyser om at Ann Karin Swang er tilknyttet Røde Kors som leder for lokaråd omsorg i Ringerike og Hole Røde Kors. Swang er i denne rapporten intervjuet som representant for helsesykepleierne og leder for Norsk Sykepleierforbunds Landsgruppe av helsesykepleiere.

KAPITTEL 6

OPPSUMMERING OG ANBEFALINGER

Røde Kors har laget denne rapporten for å sikre økt kunnskap om hva ensomhet handler om for barn og unge, og hvordan vi som samfunn kan forebygge det. Ved å sette ord på det som for mange fortsatt oppleves skamfullt, håper vi å kunne bidra til å bryte ned tabuer. Ved å ta ensomheten på alvor og snakke med dem det gjelder, tror vi at vi finner de beste løsningene. Ved å se på strukturelle hindre for deltakelse og barns rettigheter, plasserer vi ansvar.

OPPSUMMERING – UTBREDELSE OG UTFORDRINGER

Innledningsvis kunne vi lese at forskning viser til en økning i ensomhet blant ungdom de siste ti årene. Dette er bekymringsfullt og vises blant annet i Ungdata-undersøkelsen som har det mest omfattende datamaterialet fra målgruppen i ungdoms- og videregående skole. Ungdata-tallene publisert i 2020 ble samlet inn før nedstengningene i forbindelse med covid-19-pandemien. I undersøkelsen oppgir 24 prosent i aldersgruppen 13-19 år at de er ganske mye eller veldig mye plaget med ensomhet. Det tilsvarer tusenvis av ungdommer i hvert årskull. Koronapandemien, med tilhørende smittevern, har forsterket denne tendensen betraktelig.

Undersøkelsen som Røde Kors har fått gjennomført i forbindelse med denne rapporten studerer unges opplevelse av ensomhet både før og under pandemien. Ungdommene har svart på spørsmålene midt i tredje smittebølge. I undersøkelsen oppgir over syv av ti at de føler seg ensomme nå for tiden, nesten hver fjerde føler seg ensom ofte, mens halvparten svarer at de føler seg ensomme av og til.

Røde Kors sin bekymring knytter seg både til belastningen den enkelte ungdom står i, og til det utslaget høye ensomhetstall kan gi på samfunnsnivå i form av psykisk uhelse og utenforskap. Ensomhet er ofte et usynlig problem, både fordi mange opplever det som skamfullt at de ikke er del av et fellesskap, og fordi det ikke nødvendigvis er en sammenheng mellom antall venner og opplevd ensomhet. Ensomhet blir dessuten ofte lagt på den enkelte og avskrevet som en følelse, – noe uangrikelig. Å ta ensomheten på alvor og lytte til dem det gjelder, er avgjørende for å finne løsninger.

For noen handler ensomhet om mangel på vennskap og tilhørighet. For andre kan det handle om en følelse av å ikke ha et fellesskap å høre til, til tross for en sosial krets. Årsakene kan være mange og forskjellige og knytte seg til både individuelle og strukturelle utfordringer. Ofte kan vi se at ensomhetens årsaker står i et vekselspill med konsekvensene, og slik er innvevd i hverandre. Psykisk uhelse kan føre til ensomhet, og motsatt. Ensomhet i form av utestengelse eller utenforskap kan være en konsekvens av årsaker som lavinntekt. Utenforskapet kan forsterkes av strukturer i samfunnet og vedvare inn i voksenlivet.

Selv om ensomhet ikke trenger å være farlig, påpekes det flere steder i denne rapporten at isolasjon som følge av ensomhet gir en økt risiko for fysiske og psykiske helseplager, og er forbundet med både angst, depresjon og økt selvmordsfare. Forskning viser at evnen til samspill og kommunikasjon med andre er særlig viktig for barn og unge, og at ensomhet kan gi konsekvenser for barn og unges utvikling. En studie referert til i innledningskapitlet peker også på at man er spesielt påvirkelig for ensomhet i barne- og ungdomsårene, og at ensomhet

i unge år blant annet kan ha negativ påvirkning på jobbkarriere og inntektsnivå. Ungdom vi har snakket med frykter at varig utenforskap kan bli en konsekvens dersom vi ikke tar ensomhetsutfordringen på alvor. Helsepsykiatere Swang (intervjuet i kapittel 5) er bekymret for at ensomhet kan føre til at ungdom trekkes til miljøer som ikke er bra for dem. Hun nevner blant annet rusmiljø, ekstremistiske miljø, eller skjulte nettsamfunn. Alle disse eksemplene på mulige konsekvenser er med på å understreke alvoret både for enkeltindividet og samfunnet.

Når årsakene til ensomhet er sammensatte og komplekse, så vil det også ha konsekvenser for løsningene. Røde Kors mener at det må settes inn tiltak på flere nivå for å møte behovet, og sikre at vi både forebygger ensomhet og tilbyr riktig hjelp til dem som sliter. I denne rapporten har Røde Kors lyttet til de unges egne forslag til løsninger, og knyttet disse opp mot relevante rettigheter.

MYNDIGHETENES ANSVAR

I innledningskapitlet stiller vi spørsmålet om barns rettigheter settes på spill når så mange barn er ensomme. Når barn og unge opplever ensomhet er det ikke i seg selv et brudd på deres rettigheter, men ensomhet kan komme av, eller føre til, at rettigheter blir brutt. Det er myndighetenes ansvar at barns menneskerettigheter blir oppfylt. Både Barnekonvensjonens artikkel 24 som handler om rett til den høyest mulig oppnåelige helsestandard, og artikkel 31 som handler om barns rett til hvile, fritid og lek, er relevante når vi snakker om ensomhet.

Alle barn har rett til høyest mulig oppnåelige helsestandard

Retten til høyest mulig oppnåelige helsestandard handler om at alle barn har rett til forebyggende og behandlende helsetiltak som er tilgjengelig både fysisk og økonomisk, og på en ikke-diskriminerende måte. Både ungdommene og fagpersonene vi har snakket med etterlyser flere og mer tilgjengelig helsepsykiatere for å forebygge ensomhet og psy-

kisk uhelse. Skolehelsetjenesten har over tid vært for lavt bemannet i forhold til antall elever de skal ivareta. Dette har blitt langt verre under koronapandemien når mange helsepsykiatere har blitt omdisponert til testing og vaksinerings. Røde Kors mener at tilgangen og antallet på helsepsykiatere i skolen bør økes.

I de tilfellene hvor ensomhet fører til psykisk uhelse, er det myndighetene sitt ansvar å sørge for at barn får god nok helsehjelp. Omfanget av opplevd ensomhet som denne rapporten synliggjør, gir grunn til bekymring for en mulig økning i psykiske helseutfordringer blant unge. Røde Kors mener at køen for å få psykologhjelp må ned, og at tilbud om rask psykisk helsehjelp til unge må styrkes.

Alle barn har rett til hvile, fritid, og lek, og til å delta i kunst- og kulturliv

Barns rett til hvile, fritid og lek innebærer blant annet at alle barn må ha tid til å ta seg fri, men også ha tilgang til fritidsaktiviteter som passer barnets alder og som barnet selv kan velge å delta på. Å oppfylle denne retten kan bidra til å bedre helsen og fremme utvikling hos barnet. Som beskrevet i innledningskapitlet har FNs barnekomité i en egen kommentar om denne rettigheten understreket at det er viktig at visse rammer er på plass for å sikre at rettigheten blir oppfylt tilstrekkelig, som for eksempel at barna må slippe stress eller sosial eksklusjon. Barnekomiteen peker også på at resultatpress i skolen og den økte bruken av sosiale medier potensielt kan være risikofylt og føre til skade på barn, og at dette spesifikt utfordrer denne rettigheten.

I denne rapporten har vi sett at *tilgang på fritidsaktiviteter er svært ulikt fordelt*, og at økonomi er en faktor som spiller inn her. Det å vokse opp i lavinntekt gir lavere sannsynlighet for deltakelse. Fritidsaktiviteter beskrives som en viktig sosial arena og kilde til fellesskap, men krever samtidig betydelige økonomiske ressurser for deltakelse. Barn og ungdom som vokser opp i fattigdom mister ikke bare muligheten til deltakelse, men får heller ikke de samme muligheter til å utvikle vennskap, mestring og tilhørighet som sine jevnaldrende.

Ungdom vi har snakket med understreker behovet for flere åpne, gratis møteplasser og mener at dette er et viktig tiltak for å forebygge ensomhet. Det er myndighetenes ansvar at retten til lek og fritid blir oppfylt, men her kan også frivilligheten spille en rolle. Da må det gjøres noe med de økonomiske rammevilkårene. Røde Kors mener det er bekymringsfullt at antall kommunale fritidsklubber reduseres, og at det ikke settes av nok penger til gratis møteplasser i regi av frivilligheten.

Ungdommene vi har snakket med trekker uoppfordret frem *sosiale medier som en årsak til ensomhet*. Denne bekymringen løftes også av fagpersoner vi har snakket med. Bekymringen knytter seg både til sosiale medier som en arena for sammenlikning mot uoppnåelige idealer, men også som en arena for utestenging, et sted der det gjelder å være en del av de til enhver tid riktige gruppene, et sted der man kan være sosial på en overflatisk og tidvis usosial måte, og der vennskap og viktig kommunikasjon mister en dimensjon i kraft av å være digital. Det at FNs barnekomité trekker frem dette som en utfordring for å få oppfylt barnekonvensjonens artikkel 24, er tankevekkende. Røde Kors mener vi må ta på alvor at kontakten og vennskap mellom barn og unge endrer seg, og i større grad styres av digitale flater. Røde Kors mener at vi som samfunn trenger å øke kunnskapen om konsekvensene av denne endringen generelt, og om sosiale og digitale mediers sammenheng med ensomhet og psykisk uhelse spesielt.

FNs barnekomité trekker også frem resultatpress i skolen som en utfordring for å få oppfylt barnekonvensjonens artikkel 31. Både fagpersoner og ungdommene vi har snakket med fremhever press på skolen som en årsak til ensomhet. Forskning viser at opplevd press er svært utbredt blant skoleelever. For mange handler dette om et overdrevent fokus på faglige prestasjoner og en søken etter å få til det «alle andre» får til. Forventningene de unge prøver å innfri blir beskrevet av psykologen vi har intervjuet som en ensomhet som ikke bare handler om et savn etter andre, men et savn etter seg selv.

For å imøtegå det økende presset i skolen har ungdom vi har snakket med foreslått å gi mer plass

til vennskap og sosialt samvær, også på høyere skoletrinn. De mener det kan lette presset, gi økt trivsel og mindre ensomhet. De mener også at det bør rettes mer oppmerksomhet mot mental helse i skolen, og etterlyser både åpenhet og kunnskap. Skolen er en arena hvor vi kan treffe bredt og tidlig med forebyggende tiltak, og er også en positiv møteplass på tvers av interesser, kjønn og alder. Røde Kors mener skolen har et ansvar for å gi barna kunnskap om følelser og psykisk helse. På denne måten vil unge bedre kunne forstå seg selv, møte og mestre livets utfordringer, og ta gode valg for eget liv. Røde Kors mener også at skolen har et ansvar for å redusere resultatpresset i skolen. Vi mener at ved å sikre at skolen legger til rette for gode sosiale arenaer der elevene kan bygge relasjoner og oppleve samhold og vennskap også på høyere trinn, kan resultatpresset lette og gi rom for økt trivsel og mindre ensomhet for flere. Røde Kors mener også at mindre testing kan redusere stresset i skolen.

Retten til å bli hørt

Til slutt vil vi nevne at barn trenger å bli lyttet til og har rett til å bli hørt og si sin mening – også i saker om ensomhet. Barn og unge trenger arenaer der de kan bli hørt og få mulighet til å dele tanker og problemer med noen før det vokser seg stort. Røde Kors erfarer at det er et stort behov for både å normalisere de utfordringene mange opplever ved å være ung, og samtidig avdekke og ta på alvor de bekymringer ungdom sliter med gjennom åpenhet og dialog. Lavterskel samtaletilbud i regi av frivilligheten kan være en viktig arena for å øve seg på å fortelle om det som er vanskelig og finne løsninger sammen med trygge voksne. For noen er det starten på å kunne be om profesjonell hjelp. Når barn får sagt sin mening finner vi også ofte de beste løsningene. Røde Kors sitt samtaletilbud Kors på halsen fikk 30.000 henvendelser i 2020. Det vitner om et stort behov. Røde Kors mener at myndighetene må sikre støtte til samtaletilbudet Kors på halsen også i årene fremover.

RØDE KORS ANBEFALER:

For å forebygge og lindre ensomhet blant unge mener Røde Kors at myndighetene må:

- Sikre at det er tilstrekkelig tilgang på helse- sykepleiere for elever på alle klassetrinn, og at kommunene har nok ressurser til dette.
- Sikre kortere ventetid på psykologhjelp og styrke tiltaket Rask psykisk helsehjelp for ungdom.
- Lovfeste retten til gratis møteplasser for ungdom. I forlengelsen av dette må det øremerkes midler til gratis møteplasser i regi av frivilligheten for å sikre et langsiktig og forutsigbart tilbud til målgruppen.
- Satse på forskning på barn og bruk av sosiale og digitale medier for å øke kunnskap om virkningene dette kan ha for vennskap, kommunikasjon, ensomhet og psykisk helse.
- Bidra til å redusere press i skolen ved å:
 - Sikre at inkludering, vennskap og sosialt samvær får plass og jobbes aktivt med i både ungdomsskole og videregående skoler. Dette er med på utjevne et opplevd ensidig fokus på fag, og gir rom for økt trivsel og mindre ensomhet for flere.
 - Redusere testing i skolen
- Sikre økt kunnskap og åpenhet om følelser og psykisk helse i skolen ved å gjøre livsmestring og psykisk helse til et eget fag.
- Øremerke støtte til Røde Kors sitt samtaletilbud Kors på halsen for å sikre at barn og unge får et forutsigbart tilbud om en nøytral og trygg arena hvor de kan bli hørt og få mulighet til å dele sine bekymringer.

Røde Kors mener videre at voksne har et stort ansvar for å forebygge ensomhet blant barn, og har følgende oppfordring til oss alle:

- Husk å inkludere alle barna når det inviteres til bursdag eller andre opplevelser. Det er de voksnes ansvar å sikre at alle føler seg inkludert, og å være gode rollemodeller for de unge.

HVA GJØR RØDE KORS I ARBEIDET MOT ENSOMHET FOR BARN OG UNGE?

Røde Kors er opptatt av å kunne møte ensomme unge på best mulig måte, og jobber for å finne gode og innovative metoder og aktiviteter. I dag har vi flere arenaer der vi jobber for inkludering av barn og unge. Ved å tilby aktiviteter og møteplasser som retter seg mot en bred målgruppe, håper vi også å treffe de som trenger oss mest. Spesielt to arenaer stikker seg ut i Røde Kors sitt arbeid med ensomme barn og unge. Under får du en nærmere beskrivelse av samtaletilbudet Kors på halsen, og de landsdekkende lavterskel møteplassene våre som har fått navnet Fellesverket.

Kors på halsen

Kors på halsen er Røde Kors sitt samtaletilbud for barn og unge, og er et landsdekkende lavterskeltilbud til barn og unge opp til 18 år. Kors på halsen er i dag den eneste nasjonale hjelpelinjen som er gratis, anonym, kjønnsnøytral og åpen for alle barn uansett tema. Hensikten er å gi barn som ønsker det en mulighet til å snakke med trygge voksne. Samtalene gjennomføres på telefon, mail og chat. I tillegg har Kors på halsen en nettside med tematisk informasjon, samt et forum hvor unge gir hverandre råd og støtte. For å styrke medvirkning og være sikre på at barn og unge blir hørt når beslutninger skal tas, har Kors på halsen et eget ekspertpanel.

Siden pandemien brøt ut i mars 2020 har antall henvendelser økt, og Kors på halsen har utvidet åpningstidene. Samtaletilbudet har åpent 14-22, alle dager, hele året. I 2020 registrerte Kors på halsen 30.000 henvendelser fra barn og unge. Henvendelsene til Kors på halsen besvares av frivillige som har fått god opplæring i å lytte og snakke med barn og unge.

Flere av samtalene til Kors på halsen handler om ensomhet. Barn og unge forteller at de mangler tilhørighet til vennegjengen eller i familien. Noen forteller at de ikke har venner, at de blir utestengt eller mobbet, mens andre har venner som de opp-

lever at de ikke kan snakke ordentlig med og som ikke forstår hvordan de faktisk har det. Ensomheten barn og unge opplever kan være kortvarig eller noe de har levd med i mange år. For noen føles det for tungt og bære, og de uttrykker at de ikke lenger ønsker å leve. Flere gir også uttrykk for at ingen forstår eller bryr seg om hvordan de har det.

Under pandemien har frivillige i Kors på halsen snakket med barn og unge som har lite kontakt med venner og som beskriver vanskelige familieforhold i en tid hvor alle tilbringer mye tid hjemme. Kors på halsen opplever at de vanskelige følelsene er blitt forsterket under pandemien, og at barn og unge kjenner mer på ensomhet enn det de kanskje har gjort tidligere.

Blant de som tar kontakt med Kors på halsen er det flere som forteller om vanskelige ting for første gang. Samtidig har mange et ønske om at familie og venner skal vite hvordan de egentlig har det. Da er Kors på halsen et fint sted å øve på å fortelle om det som er vanskelig. I disse samtalene oppmuntrer frivillige barnet til å dele tanker og følelser om ensomhet med trygge voksne rundt seg. I noen tilfeller oppfordres de også til å oppsøke profesjonell hjelp.

Fellesverket

Fellesverket er Røde Kors sin nasjonale satsing på ungdomsarenaer og består av ungdomshus med gratis aktivitetstilbud for alle mellom 13 og 25 år. Røde Kors har i dag 17 Fellesverk i 14 norske byer, og 3 nye Fellesverk er under etablering. Ungdommene som besøker Fellesverket skal oppleve et fellesskap der de føler seg hjemme, møter andre, lærer og mestrer. Leksehjelp, Gatemegling, Arbeidstrening og Åpen møteplass er faste aktiviteter på alle våre Fellesverk.

Frivilligheten er selve hjertet i Fellesverket og Røde Kors. Når våre frivillige er til stede for ungdommene, så er det fordi de selv ønsker det. De frivillige bidrar til å skape et sted der alle kan føle seg hjemme, og møter ungdommene med initiativ, interesse og tilgjengelighet. På denne måten skapes et godt, trygt og inkluderende miljø. Alle våre

Fellesverk kjennetegnes ved høy voksentetthet, og frivillige som er godt kurset. Rundt 500 trygge, voksne frivillige er aktive på de ulike Fellesverkene.

Fellesverket spiller en viktig rolle som alternativ mestringsarena hvor ungdom som kan ha erfaring med å mislykkes på andre arenaer i livet, får en mulighet til å prøve seg på alternative aktiviteter. Gaming, DJ-skole, sjakk, eller baristakunst er bare noen av eksemplene på det ungdommene kan få prøve seg på. Fellesverket er også en viktig sosial arena, hvor man kan stifte nye bekjentskaper eller trene på noe man synes er sosialt vanskelig, sammen med en trygg frivillig. Det å kunne gi ungdommene et pusterom fra en stressende eller vanskelig hverdag, er viktig. Det samme er det å gi dem en mulighet til å medvirke. Navnet Fellesverket beskriver det vi mener tiltaket handler om, nemlig å skape noe sammen: Røde Kors satser på ungdom – sammen med ungdom.

Alle aktivitetene på Fellesverket er åpne og gratis for all ungdom. Vi erfarer at tiltak som treffer bredt, som er for alle, og som er gratis, er viktig for å fange opp de mest utsatte ungdommene. En utfordring til Røde Kors fremover blir å treffe de ungdommene som synes at terskelen til Fellesverket er for høy å krysse. Vi ønsker at enda flere ungdommer skal få mulighet til å utvikle seg og skape nye relasjoner på våre Fellesverk.



Besøksadresse Hausmanns gate 7, 0186 Oslo Postadresse Postboks 1, Grønland, 0133 Oslo
Telefon (+47) 22 05 40 00 E-post post@redcross.no