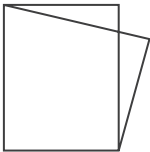


Mathias Lasgaard og Heidi Krumhardt Mortensen: Ensom ungdom

Akademisk Forlag, 2024, 139 sider



Anmeldt af Rasmus Lund Nielsen, adjunkt, Læreruddannelsen i Aarhus, VIA University College

De ensomme unge – de navne, du har glemt

Hvis du har børn, børnebørn eller er en barnlig sjæl, så du måske dette års udgave af Cirkus Summarum, der har undertitlen Den glemte barndomsskat (2024). Her finder de skæve, elskelige karakterer Hr. Skæg, Motor Mille, Silja, Rosa og Onkel Reje glemte barndoms-skatte, og selvom der er mange gode minder knyttet til de ting, de finder, minder det dem især om den ensomhed, de kæmpede med, før de fandt hinanden på en ø-lejr. Forestillingen er med til at sætte ensomhed på dagsordenen og bryde det tabu, ensomhed ofte forveksles med i en såkaldt social verden. Det forveksles det med, selvom ensomhed er en følelse, vi alle kender, og som for et stigende antal unge bliver vedvarende og derfor skadelig for deres livskvalitet, udvikling og helbred.

Jeg tænkte flere gange på forestillingen, da jeg læste Mathias Lasgaard og Heidi Krumhardt Mortensens *Ensom ungdom*, der udkom den 25. september 2024. Bogen giver et indblik i ensomhedens væsen, ophav og udtryk, og det gør den med det formål, ”at alle fagpersoner, der er i kontakt med unge, får indsigt i ensomhed på niveau med emner som mobning, angst og depression” (s. 10). Det, at bogen er skrevet til *alle* fagpersoner, er for mig at se på samme tid bogens styrke og svaghed. Bogens første og længste del giver nemlig overbevisende et teoretisk ståsted: en fælles forståelse for, hvad ensomhed er, så vi kan se og sætte ord på, hvornår ensomhed er en almindelig menneskelig følelse, alle møder med mellemrum, og hvornår den er ødelæggende for dem, der bliver ramt. Bogens anden del undersøger, hvordan teorien kan oversættes til praksis, og det er selvfølgelig vanskeligt,

Mathias Lasgaard og Heidi Krumhardt Mortensen: Ensom ungdom

når bogen henvender sig til *alle* praksiser på samme tid, men det kommer vi tilbage til.

Mellem del et og to fortæller to unge, Andreas og Sofie, om et ungdomsliv præget af ensomhed, og hvert kapitel indledes med et citat fra andre unge, der også har haft ensomhed inde på livet. De unge stemmer er utrolig fine og reflekterede. Jeg blev selv så ramt af et citat som: ”Jeg sidder hver dag og håber på, at det er i dag, at nogen vil mig” (s. 17) i sammenhæng med den konstatering, ”at den ensomme unge ofte er ham eller hende, hvis navn du har glemt” (s. 17). Som underviser på læreruddannelsen kan jeg i hvert fald genkende, at jeg gentagne gange glemmer navnet på ham eller hende, der sidder i hjørnet uden at sige så meget. Det er ikke, fordi jeg ikke vil huske det, og jeg holder mindst lige så meget af vedkommende, som jeg holder af alle de andre, men jeg glemmer simpelthen navnet i farten. *Ensom ungdom* minder mig om, hvor forkert det er – og hvor er det vigtigt at blive mindet om!

Hvad er ensomhed?

Bogens første kapitel undersøger, hvad ensomhed er i ”en social verden” (s. 16). Den tager udgangspunkt i den ofte udbredte misforståelse, at ensomhed ikke behøver handle om, hvor mange sociale kontakthflader den unge indgår i. Det handler derimod om kvaliteten af dem, altså hvilken følelse af ”forbundet-hed og nærhed” den unge oplever ”med venner, kammerater eller familie” (s. 19). Man kan derfor godt stå over for to unge, der udadtil lever præcis samme ungdomsliv, men hvor den ene er ensom, mens den anden ikke er det. Det er det ene, der gør, at ensomhed kan være

svært at få øje på. Det andet er, at ensomhed nogle gange sidestilles med at være alene, eller at man skelner mellem henholdsvis *god* og *dårlig* ensomhed. Det er i Lasgaard og Mortensens øjne ”problematiske og i bedste fald en utilstrækkelig definition” (s. 20). De peger på, at man er nødt til at skelne mellem ensomhed forstået som en subjektiv tilstand og alenehed forstået som et objektivt forhold, dvs. hvor man aktivt har valgt nogle fra for altså at være alene. Derfor definerer de ensomhed med afsæt i allerede kendte definitioner som:

1. subjektivitet (oplevelse)
2. ubehag
3. de sociale relationers mangelfuldhed.

Og til de tre føjer de:

4. varighed.

Det er nemlig almindeligt at være ensom i perioder, ikke mindst når man er ung, og derfor er det vigtigt at skelne mellem ”kortvarig situationsudløst ensomhed og vedvarende ensomhed” (s. 25). Ensomhed er nemlig først et alvorligt problem, hvis man er ensom i så lang tid, at dette *udenforskab* ligefrem bliver ”en del af og måske endda definerende for den unges selvforståelse; at hun eller han er den, der er fravalgt, anderledes og forkert – ’den ensomme’” (s. 18).

Et stigende, stille problem

Den første dels øvrige kapitler undersøger først, hvor mange unge der er ensomme. Her peger bogen blandt andet på nogle af de metodiske udfordringer, der er forbundet med at måle ensomhed. Spørgsmålet er, hvornår ensomhed går fra at være en almindelig menneskelig følelse til at være et problem, unge skal have hjælp til at løse. Med nedslag i relevante undersøgelser kan de konkludere,

at vedvarende ensomhed er et ”stigende, men stille problem” (s. 42), der ofte optræder sammen med andre former for mistrivsel. Der er derfor ”grund til at tro, at vi bremser ensomhed, hvis vi bremser andre former for mistrivselsproblemer og vice versa” (s. 42).

Derefter spørger de, hvorfor flere unge bliver vedvarende ensomme, og det er ikke overraskende ”et resultat af et komplekst samspil mellem både individuelle, sociale og samfundsmæssige forhold” (s. 48). Her peger bogen på, at de individuelle forhold tæller lavt selv-værd, personlighed, anden mistrivsel og sygdom, sociale behov og forventninger, arv og miljø og køn; de sociale forhold tæller mobning, social ulighed, opvækst-vilkår, uddannelse og arbejde, minoriteter og stiller desuden spørgsmålet, om ensomhed smitter; og samfundsforholdene tæller flere krav og øget tempo og sociale medier. Det undrer mig, man ikke også fremhæver den manglende forbundet- og nærhed med verden, som fx de sociale medier synes at medføre, men det kommer vi til senere.

Til sidst undersøges, hvad det gør ved unge at være ensomme i så lang tid, at det bliver vedvarende. Her nævner de blandt andet, at ”det er veldokumenteret, at ensomhed hos unge kan påvirke deres uddannelsesforløb på negative måder” (s. 76), og at det kan medføre fravær og frafald. De skriver også, at ligesom ensomhed optræder sammen med andre former for mistrivsel, kan ensomhed også forårsage både psykisk og fysisk sygdom. Som der står, dør man ikke af ensomhed, ”men af sygdomme og levevilkår, som ensomhed øger risikoen for” (s. 80).

Hvad kan vi gøre ved vedvarende ensomhed?

Bogens anden del ser på, hvordan ensomhed kan forebygges i praksis. Den første del er stærkere end del to, sam nævnt fordi den er skrevet til alle fagpersoner, og det som bekendt er vanskeligt at oversætte teorien til alle praksisser på samme tid. Dertil kommer, at der mangler viden om, hvordan man kan forebygge ensomhed. På trods af alt det peger bogen på, at skolen er et godt sted at starte, fordi den ”udgør en værdifuld arena for både forebyggelse og afhjælpning af mistrivsel, da de dansker ramme for en betydelig del af den samlede ungeårgang, og har mulighed for at nå unge, der er særligt sårbare” (s. 100). Her læner bogen sig op ad nogle af de forebyggelsesindsatser, der har vist sig at være effektive på områder som fx mobning, og fremhæver, at man skal ”fremme rummelige fællesskaber, kende tegnene på ensomhed og reagere på dem, spørge ind til ensomhed – også i forbindelse med andre problematikker, vide, hvor unge kan få hjælp, og gerne hjælpe dem med at komme derhen” (s. 113).

Det virker, som om anden del er en invitation til, at fagprofessionelle inden for alle de mange forskellige praksis-

ser, som arbejder med unge, tager del i arbejdet med at udvikle arbejdsgange og -metoder, der gør det muligt at se og hjælpe de unge, som har brug for hjælp.

Oplevelsen af ensomhed i en social verden

Bogen er optaget af ensomhed i en social verden. Jeg synes ikke, at det står så tydeligt, om bogen også er en kritik af det psykologiserede oplevelsesrum, den skriver ensomhed ind i, eller om den tværtimod er en nøgtern konstatering af, at verden ér social – ikke mere end det. Måske overser jeg noget, men det virker ikke, som om bogen inddrager den manglende forbundet- og nærhed med verden, som fx sociale medier medfører, og som lige nu inspirerer til mere verdensvendte arbejds- og undervisningsformer i mødet med unge. Og hvad med miljø- og klimaændringer, der slet ikke nævnes, selvom de også må være en medvirkende årsag til den eksistentielle hjemløshed, ensomhed opleves som.

Jeg tænkte især på det, da jeg læste det afsnit midt i bogen, som den unge Andreas skriver. Der skriver han om det ødelæggende blik på sig selv, der gør, at han føler sig ensom og konkluderer præcist, at med ”mit hoved ved jeg godt i dag, at det ikke er rigtigt, men jeg kan

ikke få det ned i kroppen” (s. 86). Lidt senere står der, at musik hjalp ham, at musikken ”blev et fælles tredje, som vi kunne være sammen om, og som hjalp mig med at finde et par venner, jeg følte mig tryk ved” (s. 87). Med musikken får Andreas hovedet ned i kroppen og mærker måske, at han hverken er mere eller mindre krop i verden end alle os andre.

Tilbage til cirkus

Førnævnte Cirkus Summarum-forestilling er bare ét af flere eksempler på, at ensomhed er kommet på den kulturelle dagsorden. Og så er cirkus, hvis man slår ordet op, også forvirrende og komplicerede begivenheder, der tiltrækker sig overdreven opmærksomhed – er det ikke et meget godt billede på den ungdom, bogen beskriver?

Ensom ungdom bidrager med et tiltrængt teoretisk ståsted, der gør, at vi får øje på og sprog for de unge, der er forvirrede i så lang tid, at de lukker sig inde i sig selv og bliver ensomme. Det gør den i en velskrevet, nuanceret og læseværdig introduktion til ensomhedens væsen, ophav og udtryk, og så er det en fin invitation til, at alle fagpersoner, der arbejder med unge, tænker de teoretiske pointer ind i deres praksis og ud i verden.