

INDHOLD

FORORD

Af Mia Sørup s. 7

Kapitel 1

Der er bare ikke rigtig nogen...
om at arbejde med unge uden netværk

Af Ida Koch og Tine Bryld s. 10

Kapitel 2

Kampen for at være den, man er

Af Tim s. 30

Kapitel 3

Et ungdomsliv på egen hånd
– introduktion til forskning i ensomhed blandt unge

Af Mathias Lasgaard s. 40

Kapitel 4

Lykke og mine usynlige venner

Af Margrethe s. 58

Kapitel 5

Ensomhed og fællesskab i folkeskolen

Af Camilla Hoffmann s. 66

Kapitel 6

Hvem er de ensomme unge?

Interview ved Ulla Blankholm s. 74

Kapitel 7

Ensomhed, livsstil og sundhed

Af Gert Nielsen og Susanne Aaen s. 88

Kapitel 8

Alene med sorgen

Interview ved Rillo Snerup Rud s. 104

Kapitel 9

At hente styrke gennem selvhjælp

Af Lise Sjelberg og Karin Westh s. 114

Kapitel 10

Unge og venskaber

Af Anne Kofod s. 132

Kapitel 11

Kenni, musikken og ensomheden

Interview ved Rillo Snerup Rud s. 146

Kapitel 12

Ensomhed og psykisk sygdom

Af Bent Kawa s. 156

Kapitel 13

Nettet – en følgesvend eller en fjende?

Interview ved Ulla Blankholm s. 174

Kapitel 14

Ensomhed i netværkssamfundet

Af Per Schultz Jørgensen s. 188

Tilbud og organisationer s. 202

FORORD

AF MIA SØRUP,

FORMAND I VENTILEN DANMARK

Mange unge har bare ikke rigtig nogen at tale med. Hverken om de ting, der er vigtige, eller om de ting, der måske virker knap så vigtige i det store spil, men sagtens kan fylde hoved og sind alligevel. Og mange af disse unge har heller ikke rigtig nogen at tale med om netop dette: Ensomheden.

Ensomhed er en subjektiv følelse – og en følelse, vi alle kender. Men heldigvis er det de færreste, der kender til, hvor stor ensomheden kan blive. Hvor stor afmagt man kan føle, når man ikke kan finde nogen at dele følelser, oplevelser og livet med: Når ensomheden bliver en tilstand. Og i hvor høj grad manglen på venner og netværk kan påvirke ikke alene humøret, men hele ens verden og væremåde.

Med denne antologi ønsker vi at sætte fokus på de unge, der har ensomhed som en del af hverdagen. Dels for at vise, at de ikke er alene – dels for at pointere, at der, afmagten til trods, kan gøres noget. Men også for at få deres omgivelser – de mennesker de møder i deres dagligdag – til bedre at kunne forstå problemet og dets omfang.

Vi håber, at man i indlæggene kan finde inspiration til selv at turde tale om ensomhed blandt unge – og finde redskaber til at hjælpe de unge, inden ensomheden og afmagten får overtaget. For der er ”nogen” for alle – også selvom det måske i første omgang er en lærer, en forælder eller en rådgiver, der skal give det skub, der gør, at den enkelte unge tør bevæge sig ud blandt sine jævnaldrende igen. Det kræver en tro på,

at det er muligt at få venner – at man fortjener nogen at tale med om både det vigtige og det knap så vigtige.

Denne antologi har en vigtig plads i bogreolen hos alle, der arbejder med børn og unge i Danmark. Der har gennem mange år manglet fokus på ungdomsensomhed – og det afspejler sig bl.a. i det meget lille antal undersøgelser, forskningsprojekter og udgivelser om emnet. Men det afspejler sig heldigvis også i bevidstheden hos de mange, der har været rigtig positive over for denne bog – og som har bidraget både med indlæg, baggrundsviden og praktisk hjælp.

At denne bog er blevet til noget, skyldes først og fremmest de mange skribenter, der har brugt tid og kræfter på at skrive indlæg. Det skal de have stor tak for. Også den baggrundsgruppe, der har fulgt projektet hele vejen igennem, skal have stor tak for deres input til den faglige side af sagen og ikke mindst for deres utrolig store engagement. Gruppen bestod af psykolog Ida Koch, forsker Mathias Lasgaard, frivillig i Ungdommens Røde Kors Ane Norup, samt Rillo Snerup Rud, Lars Ploug Sørensen og Karen Lerstrup fra Ventilen Danmarks sekretariat.

Vi vil også gerne takke Kennet Madsen for den grafiske tilrettelægning og Solveig Mønsted Larsen for arbejdet med antologiens omslag, ligesom Annette Wiborg skal have tak for, som redaktør, at have holdt snor i skribenterne og sikret sammenhæng mellem indlæggene. Desuden skal Louis Petersens Legat takkes for overhovedet at have gjort denne udgivelse mulig gennem en generøs bevilling.

København maj 2007

Mia Sørup,

Ventilen Danmark