

Indhold

Forord

Maria Bergmann Nielsen 6

1. Ensom, men ikke alene

Viden om et ungdomsproblem

Katrine Rich Madsen og Mathias Lasgaard 10

2. ”Jeg troede, at jeg foretrak at være alene”

Mialiljes historie

Interview ved Rune Luk Sørensen 38

3. Ensomhed er ikke harmløs

Det kan den sociale neurovidenskab lære os

Stephanie Cacioppo og John Cacioppo 46

4. Intentioner er mere interessante end følelser	
Narrativ samtalepraksis med unge, der er ramt af ensomhed	
<i>Allan Holmgren</i>	56
5. ”Jeg fik ikke nye venner, og mistede de gamle”	
Theodors historie	
<i>Theodor</i>	72
6. Samtaler med unge	
At se, møde og afhjælpe ensomhed	
<i>Ida Koch</i>	84
7. Skal lærerne blande sig?	
Gymnasielærernes rolle i etableringen af det gode fællesskab i klassen	
<i>Kristine Visby</i>	106
8. ”Det er nemmere at hjælpe sine børn med det sociale, når de er små”	
Mor og datter fortæller deres historie	
<i>Ved Karen Lerstrup Pedersen</i>	118
9. Sociale medier i ungdomslivet	
Venskaber og ensomhed online	
<i>Malene Charlotte Larsen og Jon Kristian Lange</i>	126
10. Ensomheden spøger blandt de studerende	
Studenterrådgivningens møde med studerende, der føler sig ensomme	
<i>Interview ved Astrid Grunert Rantorp</i>	146
11. ”Jeg er gladere, når jeg har været hernede”	
Om hvordan det er at komme i Ventilens mødesteder	
<i>Karen Lerstrup Pedersen</i>	160
12. ”Jeg var ham, der gik i ét med væggen”	
Kaspers historie	
<i>Interview ved Karen Lerstrup Pedersen</i>	176
13. ”Jeg er ikke typen, der har nære venner”	
Resultater fra forskningsprojektet ’Når det er svært at være ung i DK’	
<i>Interview ved Maja Carlander</i>	184

Forord

De fleste kender følelsen af ensomhed – fra enkelte situationer eller korte perioder. En flytning, starten på et nyt studie eller job, tabet af en kæreste eller nær ven er alle situationer, som for en tid kan give følelsen af ikke at have nogen at dele sin hverdag og sine tanker med. Ensomhed er aldrig selvvalgt og altid ubehagelig, men kortvarig ensomhed er helt naturlig og ikke farlig. Farligt bliver det til gengæld, når ensomheden bider sig fast – når man hver dag savner nogen at dele sit liv med. Når ensomheden bliver langvarig, kan den få alvorlige konsekvenser for både den enkelte og samfundet. Ikke mindst hvis ensomheden rammer i ungdomsårene – hvor samværet med, og spejlingen i, jævnaldrende venner er afgørende for at finde sine ben og sin retning i tilværelsen.

Unge, der føler sig ensomme, har som regel en hverdag, hvor de er sammen med mange andre mennesker. De passer deres uddannelser og arbejde, men selvom de er omgivet af andre, føler de sig ensomme. De har ikke de relationer, de har behov for og ønsker. De har sjældent