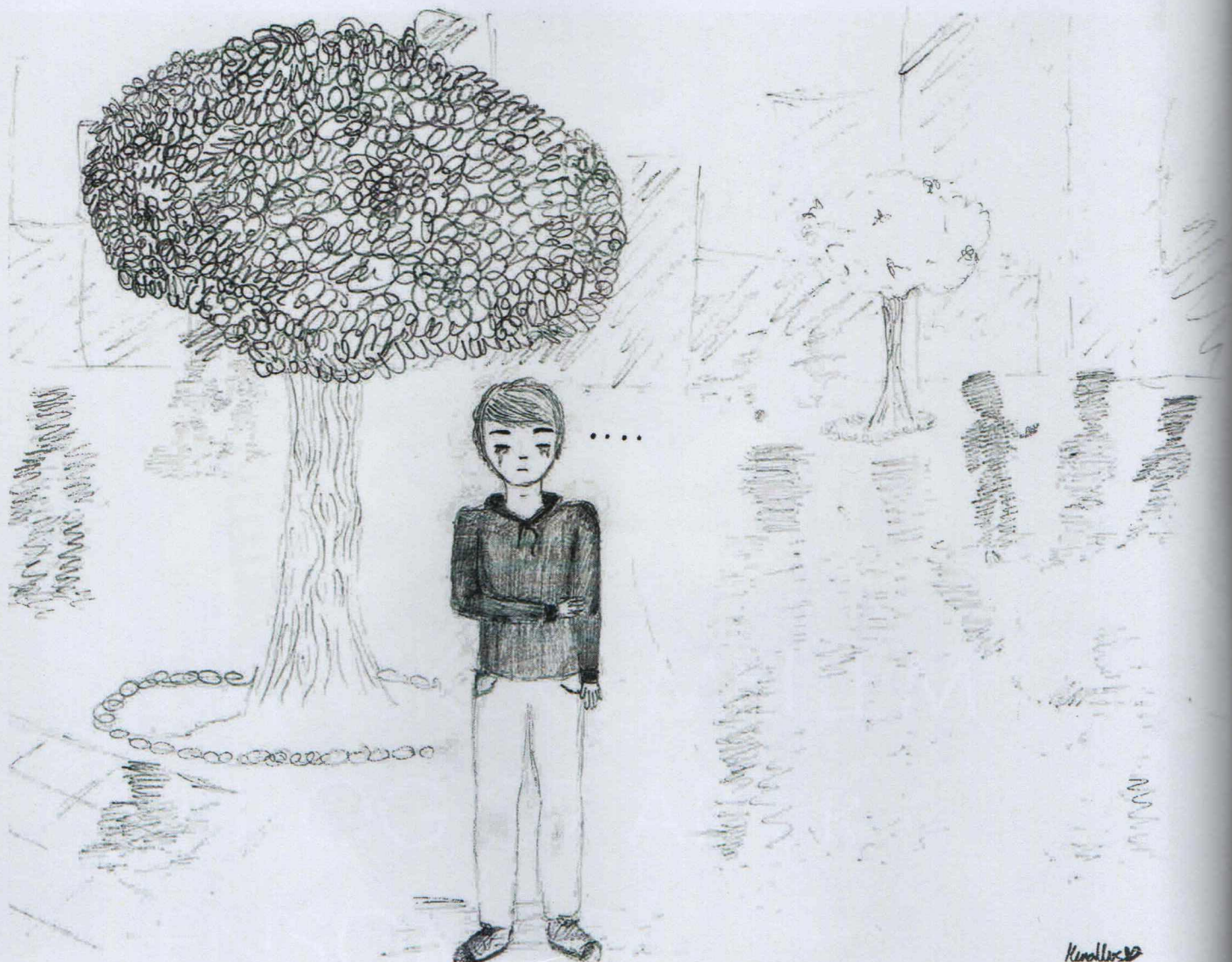




Kimolles

DU ER IKKE ALENE

Vi føler os alle sammen af og til ensomme, men fordi vi ikke snakker om det, kan man hurtigt føle sig som den eneste i verden, der føler sig ensom. Selvom det langt fra er sandheden.

AF CHRISTINA NIELSEN. TEGNING: MIRA, 7. KL., HØRSHOLM LILLE SKOLE

Ensomhed er en følelse, som kan ramme alle i vidt forskellige situationer. Man kan for eksempel føle sig ensom, når man sidder derhjemme alene en fredag aften, eller når man sidder i klassen som den eneste uden nogen at snakke med. Ensomhed kan også opstå hvis man ikke føler sig forstået blandt sine venner, eller hvis man sidder på Facebook og sammenligner sit eget liv med de andres.

Skolebørnsundersøgelsen 2014 fra Statens Institut for Folkesundhed viser, at 6,5% af de 11-15-årige føler sig ensomme. Og ifølge en ny undersøgelse, som er foretaget af CFK-Folkesundhed og Kvalitetsudvikling for Mary Fonden, føler 6,4% af de 16-29-årige sig ensomme. Det svarer til ca. 86.000 ensomme børn og unge.

"Længerevarende ensomhed er direkte livsfarligt," siger Ane Aakerlund, der er privatpraktiserende autoriseret psykolog i København. Aakerlund arbejder blandt andet med børn og unge, og hun oplever en stigning af unge, der kommer til hende, fordi de føler sig ensomme.

"De unge, der kommer til mig, tror tit og ofte, at de er de eneste, der har det sådan. At de er de eneste, der føler sig ensomme i verden. Men de skulle bare vide, hvor mange der har det sådan," fortsætter Aakerlund, hvis erfaringer bliver bekræftet af tallene.

DEN SOCIALE VERDENS ENSOMHED

Hvis vi kigger ind i de unges verden, så lever de i en ekstremt social verden, hvor det handler om at få likes på Facebook, score de højeste karakterer, finde ud af hvad man vil med sit liv, og bare generelt klare sig godt.

"Stress og ensomhed er en del af denne verden, men det er et kæmpe tabu at sige, at man ikke kan få sit liv til at hænge sammen, eller at man egentligt gerne vil være sammen med nogen, men ikke har nogen at være sammen med," fortæller Aaker-

lund. De tabubelagte følelser skjules, og ingen snakker om dem, selvom alle føler dem.

På Facebook ser de unge, hvordan deres jævnaldrende både har tid til deres venner, og hvordan de får lavet alle deres afleveringer til tiden. Kravene for at lykkes som ung menneske er ekstremt store, og Facebook er ifølge Aakerlund med til at udbrede forestillingen om, at man skal have det fantastisk hele tiden og klare sig godt. Denne forestilling er opstået, fordi vi hele tiden konkurrerer med hinanden, og fordi vi ikke er åbne omkring, at ensomhed er en helt almindelig følelse.

"Det, vi lægger op på Facebook, er alt sammen noget, vi er stolte af, for eksempel 12-tallet eller gallafesten. Ingen er til gallafest hver dag, og 12-tallerne kommer ikke bare lige sådan af sig selv, men når man er på Facebook, kan man få den opfattelse, at alle andre klarer sig meget bedre end en selv. Det kan øge følelsen af at være ensom, samtidig med at det også sænker selvværdet," fortæller hun.

ENSOMHED SKAL TALES IHJEL

Ensomhed kan tage mange former, og der findes ikke kun den hyppigt omtalte fysiske ensomhed, hvor man sidder alene derhjemme. Ensomhed kan for eksempel også opstå, hvis man føler sig udenfor i et fælleskab, eller hvis man føler, at ingen forstår en.

"Det er de nære relationer, hvor vi føler os forstået, og hvor vi kan dele vores liv på godt og ondt med hinanden, som beskytter os mod ensomhed. Alt det, vi holder hemmeligt, vokser, så det er virkelig vigtigt, at man har nogen tæt på, som man kan fortælle tingene til. Forskning viser faktisk, at man lever længere, hvis man har nogen tæt på, som man kan dele livet med," fortæller Ane Aakerlund.

Hvis vi vil ensomheden til livs, så skal vi ifølge hende nedbryde myten

om, at livet hele tiden er fedt, og så skal vi udbrede tanken om, at det at være ensom er en helt normal følelse. Livet er ikke en Rexona reklame, og det skal det heller ikke være.

Ensomhed er i sin enkelhed et menneskeligt grundvilkår, men fordi vi ikke snakker højt om det, kan ensomheden udvikle sig til større, mere komplicerede psykiske lidelser som angst, depression og selvmordstanker. Aakerlund mener, at vi igennem åbenhed og dialog kan fjerne tabuet og på den måde undgå rigtig mange psykiske lidelser, da det at være psykisk syg hænger uløseligt sammen med ensomhed og skam.

"Mit bedste råd er, at du skal blive bedre til at bruge dit netværk," siger Aakerlund. De unge, hun snakker med, svarer ofte nej, når hun spørger dem, om de har sagt til nogen, at de føler sig ensomme. Vi er paradoksalt nok blevet alt for dårlige til at fortælle hinanden, hvordan vi har det, selvom det aldrig har været lettere at få fat på hinanden.

"Så tal om det. Det er den letteste og bedste løsning. Du er ikke den eneste i verden, der af og til føler dig ensom."

6,5% AF DE UNGE I ALDEREN 11-15 ÅR ER ENSOMME. DET SVARER TIL CIRKA 22.000 UNGE

6,4% AF DE 16-29-ÅRIGE FØLER SIG OFTE ELLER ALTID ENSOMME. DET SVARER TIL 64.000 UNGE

57% AF DANSKERNE KENDER MENNESKER, SOM DE TROR ELLER VED, ER ENSOMME

Kilder: Skolebørnsundersøgelsen 2014, Ensomhedsundersøgelsen 2015 (CFK-Folkesundhed og Kvalitetsudvikling for Mary Fonden), dr.dk