



VIDENSGRUNDLAG:

Ensomhed og mistrivsel blandt børn og unge i Lejre Kommune

Indledning

Collective impact indsatsen i Lejre bygger på en forforståelse af hvad ensomhed er og hvordan et nærmere studie af ensomhed kan bruges til at finde nye veje ind i en bredere forståelse af mistrivsel. Dette notat tænkt som en fælles baggrundsviden og fælles sprog for Alliancegruppen og arbejdsgrupper om ensomhed og mistrivsel og hvordan vi kan arbejde med emnet.

Vidensgrundlaget forholder sig også til, hvad ensomhed er i relation til begrebet social arv. Det er udgangspunktet for det mandat Lejre har fået af Helsefonden: Hvordan kan vi bryde negativ social arv i forhold til børn og unge, der mistrives og risikerer at få et dårligt ungdom- og voksenliv som følge af langvarig mistrivsel og ensomhed.

I Lejre har vi valgt at arbejde ensomhed som indgangen til mistrivsel og trivsel ud fra disse principper:

- Fordi der er børn som føler sig ensomme – i kortere eller lange perioder.
- Fordi oplevelsen af ensomhed har social slagside og er et tegn på manglende trivsel.
- Fordi ensomhed ikke er det enkelte barns eller unges ansvar, men et fælles ansvar; løsningen ligger i fællesskaberne.
- Fordi intet barn og ingen unge skal føle sig ensom gennem længere tid.

Notatet bygger primært på viden fra rapporter og tal fra Vidensråd for Forebyggelse, CEFU, SFI og Ventilen. Se udførlig kildeliste sidst i notatet.

Hvad er ensomhed blandt børn og unge?

Langt de fleste børn og unge oplever på et tidspunkt i deres liv at være ensomme. Det kan være i forbindelse med tab af nære relationer eller som følge af skoleskift. Hos en mindre gruppe er ensomheden vedvarende gennem store dele eller hele livet. Det betyder, at ensomhed kan forstås som en *oplevet følelse*, der opstår spontant og kortvarigt som en reaktion på specifikke begivenheder eller, den kan rodfæste sig som en smertefuld og substantiel

følelse i kroppen uden noget specifikt udgangspunkt (Vidensråd for Forebyggelse, 2014).

De amerikanske forskere Perlman og Peplau arbejder med en dobbeltdefinition af ensomhed: Ensomhed kan både handle om at mangle sociale relationer (kvantitet) og om at have følelsesmæssigt utilstrækkelige sociale relationer (kvalitet). Ventilen opsummerer det således:

”Ensomhed er den ubehagelige følelse som opstår når en persons netværk af sociale relationer er utilstrækkeligt på en væsentlig måde, enten kvantitativt eller kvalitativt”

At være ensom er ikke det samme som at være alene. Frederik Dessau påpeger blandt andet at det at være alene er en fysisk og social afsondring fra andre mennesker, men det at være ensom foregår på det følelsesmæssige eller erkendelsesmæssige plan. Ensomhed er således en følelse hos den enkelte og ikke nødvendigvis synlig for omgivelserne. Den er således udtryk for andet og mere end blot det at være socialt isoleret:

”At være alene er et spørgsmål om hvor mange sociale kontakter man har – det er et spørgsmål om de objektive livsbetingelser. Ensomhed er den enkeltes personlige oplevelse af betingelserne”

Ensomhed kan fx være, når et barn eller en ung ikke føler, at han/hun kan snakke med sine venner om svære ting. At man ikke føler, at man rigtig har nogle venner. Eller at de relationer, man har til sit netværk, ikke svarer til, hvad man har behov for.

Det kan således være svært objektivt at vurdere om børn eller unge er ensomme, eller om de blot foretrækker at sidde og gøre ting selv. Det er muligt at være alene uden at føle sig ensom, lige så vel som det er muligt at føle sig ensom, på trods af at vedkommende er omgivet af mennesker.

Dog påpeger Vidensråd for Forebyggelse at der er en forbindelse - børn og unge, der er alene, vil være i større risiko for at føle sig ensomme. Nære relationer og følelsen af at høre til blandt andre er fundamental for god mental sundhed. Gennem barndommen og ungdomsårene er sociale relationer vigtige. Muligheden for at omgås jævnaldrende er høj i forhold til tidligere generationer. Det skyldes skolesystemet og mulighederne for fritidsaktiviteter. Sociale medier er ligeledes med til at skabe interaktion med og fastholde relationer til jævnaldrene.

Vidensråd for Forebyggelse peger på, at børn der er socialt isolerede, har forøget risiko for at udvikle mentale helbredsproblemer. Omvendt peger tal fra SFI på, at det er mentale helbredsproblemer, der fører til ensomhed (SFI, 2010 og 2014). Hvad der er udslagsgivende er således til diskussion, men der er en form for gensidig påvirkning mellem de to.

Indsatsen i Lejre vil opsummerende læne sig op ad en definition af ensomhed som:

- ✓ **En subjektiv, oplevet følelse.**
- ✓ **Manglende nære relationer både kvalitativt og kvantitativt.**
- ✓ **Forbundet til den generelle mentale sundhed og trivsel.**

Social arv

Social arv dækker over, at forældres normer, værdier og adfærd påvirker deres børns normer, værdier og adfærd. Oftest tales der udelukkende om negativ social arv, hvor problemer som følge af socialt belastede vilkår overføres fra generation til generation. Det kan dreje sig om mange forskellige ting, der så at sige går i arv. Det kan handle om uddannelsesniveau, men det kan også være arbejdsløshed, fattigdom, skilsmisse mv.

Begrebet social arv hænger sammen med begrebet social mobilitet. Social mobilitet drejer sig om hvor stor en del af en generation, der er i stand til at bytte social position – fx få et bedre uddannelsesniveau end forældrene. Hvis den sociale mobilitet er lille, kan der tales om en høj grad af social reproduktion, fordi afstanden mellem forskellige sociale grupper reproduceres fra generation til generation. Social arv og social mobilitet hænger derfor sammen på den måde, at hvis der eksisterer en høj grad af negativ social arv, vil man se en lav grad af social mobilitet.

Begrebet social arv har sin oprindelse i en undersøgelse foretaget af den svenske psykiater Gustav Jonsson (1907-1994) i 1967. Jonssons teori, baseret på feltstudier af unge kriminelle drenge og deres familier, antager ikke alene, at kriminalitet og sociale afvigelser i det hele taget kan nedarves fra generation til generation, men også at disse afvigelser bliver mere omfattende og alvorlige fra generation til generation.

Jonssons forskningsmæssige fremgangsmåde er siden blevet kritiseret for sin forskningsmæssige metodik, der fører til en deterministisk opfattelse af individets muligheder. Ikke desto mindre bruges begrebet social arv i dag ofte bredt set som forklaring på uddannelsesmæssige, velfærdsmæssige og sociale uligheder blandt bestemte grupper i samfundet.

Chanceulighed og risikofaktorer

Blandt fremtrædende kritikere af begrebet social arv er sociologen Morten Ejrnæs. Ejrnæs kritiserer begrebet social arv ud fra en række grunde:

- Begrebet er misvisende og upræcist, da det anvendes både til at betegne overførsel af sociale problemer fra forældre til børn, fx alkoholisme og vold, og til at betegne at børns uddannelsesniveau ligner forældrenes.
- Forældrene gøres til syndebukke, selv om børns problemer er meget komplekse og ikke kan forklares alene ud fra forældres baggrund.
- Når forældrene gøres til syndebukke, bliver det muligt for beslutningstagerne at fralægge sig ansvaret for børns problemer – politikerne kan undskylde problemer med, at det skyldes den sociale arv.

Ejernæs påpeger, at begreberne *chanceulighed* og *risikofaktorer i barndommen* er langt mere dækkende.

Begrebet *chanceulighed* handler om, hvorvidt alle, der har evnerne, har lige stor sandsynlighed for at få en uddannelse og et attraktivt job, uafhængigt af hvilken uddannelse og øvrig baggrund forældrene har og relaterer sig dermed til strukturelt betingede uligheder i samfundet.

Risikofaktorer i barndommen handler om, at børn, der vokser op med belastninger har en risiko for at overtage og videreføre disse belastninger som en slags «arv». Det er bare ikke sikkert, at de gør det. Der er ingen automatik. Derfor fører et begreb som social arv til den forkerte opfattelse, at de fleste børn, der vokser op med sociale belastninger også selv får disse belastninger. Dette er imidlertid ikke tilfældet. Det er forskningsmæssigt påvist at risikoen for at dette sker kun ligger et sted mellem 15 og 30 procent, afhængig af, hvilke belastninger, der er tale om.

Mandatet fra Helsefonden

Helsefonden er gået ind i initiativet med det mål for øje at gøre noget for udsatte børn og unge, som er berørt af negativ social arv i den brede forståelse. For at præcisere og operationalisere dette vælger initiativet at lægge sig op af Ejernæs' begreber om chanceulighed og risikofaktorer. Udgangspunktet er således børn med ulige chancer i uddannelse og job og højere risiko for mistrivsel grundet det miljø, de færdes i under deres opvækst.

Netop miljøet er omdrejningspunktet i en collective impact indsats, forstået som det lokalmiljø, barnet/den unge og dennes familie er en del af. Grundpillen i CI er et lokalsamfund, som i højere grad og opbygger strukturer og netværk, der mere virksomt end i dag hjælper og understøtte børn og unge, der af mange forskellige årsager har det svært.

Ensomhed og social arv

I Lejre har man valgt at arbejde med ensomhed som et symptom på, at 'noget er galt' ift. barnets eller den unges generelle trivsel, fordi det i forarbejdet til initiativet er blevet klart, at flere og flere fagpersoner oplever børn og unge, der udviser tegn på ensomhed og oplever at de redskaber og ressourcer, de har til rådighed, ikke er tilstrækkelige til at hjælpe disse børn og unge.

I forhold til sammenhængen til social arv, præciseret som chanceulighed og risikofaktorer, viser det sig ifølge Vidensråd for forebyggelse, at børn og unge af lav socioøkonomisk baggrund er overrepræsenterede i antallet af ensomme børn og unge. Samtidig viser studiet, at denne ensomhed følger dem ind i ungdommen. Ud af dem, der følte sig "meget ensomme", som ca. 10 årige, gjorde 22 % af dem det stadig 10 år senere.

Endvidere kan det ses i undersøgelsen fra Vidensråd for forebyggelse, hvordan det mentale helbred er tæt forbundet med en række andre udfordringer i børnenes og de unges liv. I rapporten sammenligner de børn og unge fra det, de kalder hhv. lav og høj socioøkonomisk baggrund, og finder, at pro-

blemerne ikke er ligeligt fordelt. De finder bl.a. at børn af lav socioøkonomisk baggrund:

- Oftere oplever psykiske og psykosomatiske symptomer som at være "ked af det", "irritabel", "i dårligt humør" og "have hovedpine". Det eneste symptom, der ikke var skævt fordelt, var mavepine.
- Har 35 % større sandsynlighed for at bruge medicin mod disse symptomer, og deres forbrug er generelt større sammenlignet med børn fra høj socioøkonomisk gruppe.
- Dobbelt så ofte er stressede som børn og unge fra høj socioøkonomisk gruppe.
- Er overrepræsenterede i antallet af ensomme børn og unge.
 - Studier viser desuden, at ensomheden følger dem ind i ungdommen. Ud af dem, der følte sig "meget ensomme" som ca. 10 årig, gjorde 22 % af dem det stadig 10 år senere (se mere viden om ensomhed nedenfor).
- Oftere har emotionelle problemer som angst og depression
- Oftere optræder med asocialadfærd (dvs. uhensigtsmæssig social deltagelse som kriminalitet, konflikter etc. eller ingen social deltagelse)
- Er overrepræsenteret i antallet af selvmord foretaget af børn og unge mellem 10 -24 år.
- Kun psykoser, autisme og søvnproblemer forekommer lige hyppigt på tværs af socioøkonomiske grupper.

Ventilen peger også på, at børn af langtidsledige og gentagne korttidsledige oftere udsættes for social isolation – hvilket ofte hænger sammen med ensomhed. CEFUs tal viser desuden, at flere unge fra erhvervsuddannelser og uden job føler sig ensomme/isolerede sammenlignet med dem på videregående uddannelser.

Der er således en begrundet antagelse om at mange ensomme børn og unge også vil være berørt af chanceulighed og risikofaktorer.

Trivsel og social kapital

Ventilen fremlægger endvidere forskningsbelæg for en tendens til det man kan kalde ensomhedens negative sociale arv, forstået som at ensomme ofte har utilstrækkelig social kapital med hjemmefra og dermed har en utilstrækkelig evne til at opbygge relationer. Det bunder i at børnene ikke har haft tilstrækkelig gode erfaringer med at opbygge relationer og derfor ikke mestrer derfor denne kompetence. Tendensen er samtidig, at dette rækker videre ind i voksenlivet.

De børn, der er mønsterbrydere af denne form for negative sociale arv, har det til fælles, at de formår at stole på egen formåen og er i stand til at spørge om hjælp.

Koblet med sit fokus på lokalsamfundet tager CI Initiativet i Lejre udgangspunkt i denne sammenhæng og har fokus på, hvordan vi – via systematisk og vedvarende opbygning af lokale strukturer, relationer og netværk – langt mere radikalt kan understøtte børn og unge i at styrke deres sociale kapital

og derigennem trives, stole på sig selv og få den fornødne hjælp, så de er i stand til at udnytte deres fulde potentiale. Initiativet er for alle børn og unge i Lejre Kommune men ønsker særligt at rette sig mod børn og unge som har behov for hjælp til at udvikle deres sociale kapital og deres kompetencer til at kunne opbygge værdifulde sociale relationer.

Opsummerende, social arv og sammenhæng til initiativet:

- **Social arv præciseres som chanceulighed og risikofaktorer i opvækstmiljøet.**
- **Opvækstmiljøet anskues som påvirkeligt med collective impact og tilgangens fokus på, at aktive netværk og strukturer i lokalsamfundet kan have effekt i forhold til sociale problemer.**
- **Ensomhed rammer bredt og således ønsker initiativet også at ramme bredt men med særlig fokus på og interesse for børn og unge, som også er ramt af andre former for udfordringer.**
- **I initiativet vælges et fokus på opbygning af social kapital hos børn og unge - bl.a. som et redskab til at bidrage til at udligne chanceulighed og mindske risikoen for, at sociale belastninger får betydning.**

Årsager og konsekvenser

Den videnskabelige kortlægning af ensomhed berører – udover sammenhængen til socioøkonomisk baggrund – en række yderligere parametre, der viser sig i relation til oplevet ensomhed hos børn og unge og som negative konsekvenser og uden at der dog kan præsenteres en klar og entydig årsagssammenhæng.

Mobning

Ventilens peger på en sammenhæng mellem at være mobbeoffer og at føle sig ensom. Også her er der også en skævvridning ift. de unges socioøkonomiske baggrunde. Børn fra andre familietyper end kernefamilier såvel som økonomisk ressourcetsvage familier er overrepræsenteret i statistikkerne om børn og unge, der bliver mobbet. Af de 15 til 19 årige, der skifter skole, gør 18% af dem det pga. mistriksel/mobning, og disse er især unge fra ressourcetsvage hjem.

Der er interessant nok en tendens til, at børn og unge oplever færre konflikter og mindre mobning, jo ældre de bliver. Der er ingen forklaring på, hvorfor tallet falder, men SFI foreslår, at det potentielt kan hænge sammen med, at de unge bliver mere robuste og eller, at de i højere grad undgår problemerne ved at trække sig fra sociale sammenhænge. Det sidste stemmer overens med i at flere unge føler sig ensomme, jo ældre de bliver. Spørgsmålet er således, om de unge, der figurerer i de to statistikker, overlapper, og dem der forsvinder i mobningsstatistikkerne, blot flytter over i ensomhedsstatistikken, fordi de helt er holdt op med at have socialt samvær. Det ved vi ikke.

Samværsformer

En nærliggende antagelse er, at der er en sammenhæng mellem, hvor meget interaktion man har med andre, og om man oplever at være ensom. I den forbindelse peger SFI på, at der er en overordnet tendens til at børn og unge i mindre grad end for bare 4 år siden ses fysisk (dvs. hjemme hos hinanden eller lign. én og eller flere gange om ugen). Til gengæld er der sket en markant stigning i, hvor mange der dagligt eller ofte chatter med hinanden. For 19 årige er der fx sket en stigning fra 42 til 60 %.

Det tyder på, at der er en sammenhæng mellem, at folk mødes mindre fysisk og i højere grad virtuelt. Denne tendens er relativt jævnbyrdig, hvis man sammenligner på tværs af etniske og socioøkonomiske markører. 11 årige bruger dog langt mindre tid på IT, men det hænger muligvis sammen med, at de er den gruppe, der bruger mest tid på sport og motion, og måske i mindre grad end de ældre har adgang til egen pc/tablet.

Det viser sig dog,

- At det virtuelle samvær ikke har nogen reel betydning for de 11 åriges livstilfredshed.
- At hyppigere kontakt via sociale medier er forbundet med højere livstilfredshed for de 15 årige
- Men at det for de 19 årige er anderledes. Her er *ugentlig* kontakt via sociale medier forbundet med højere livstilfredshed end *flere gange ugentligt*.

Det er svært at sige præcis, hvad sammenhængen mellem virtuelt samvær og oplevelsen af ensomhed er. Der kan være flere andre faktorer, der har betydning for oplevelsen af livskvalitet, på samme måde som oplevelsen af ensomhed hænger sammen med andre faktorer end virtuelt samvær. Det er også muligt, at der kan være uudnyttede potentialer i virtuelle samværsformer, som vi endnu ikke kender omfanget af. Det er et område, som kræver mere indsigt, og det vil være gavnligt at følge med i ny forskning på dette område.

Ensomhedseksperter Ditte Charles, der er tilknyttet Psykiatrifonden, peger på, at når man bruger meget af sin tid på sociale medier, får man ikke den rigtige kontakt til mennesker. Det fører til, at man kan føle sig mere ensom.

Fortrolighed

En anden nærliggende antagelse er, at der er en sammenhæng mellem at være ensom, og om man føler sig fortrolig med nogen. Her dokumenterer SFI, at der er en tendens til, at jo ældre børnene er, jo flere af dem føler sig fortrolige med deres jævnaldrene. Dette hænger formentligt sammen med, hvilken karakter venskaber har for små børn ift. unge voksne. Det er dog opsigtsvækkende, at ca. 30 % af de 19-årige fortæller, at de *har svært ved at tale med venner*. De resterende 70 % *har nemt ved det*. Derudover er der en tendens til, at færre unge med anden etnisk herkomst end dansk oplever at opnå fortrolighed med jævnaldrende end børn og unge af dansk oprindelse. De etniske unge finder dog i højere grad fortrolighed hos deres søskende.

Skelsættende oplevelser og problemer i hjemmet

I deres rapport kortlægger CEFU sammenhængen mellem en række skelsættende oplevelser, og om den unge føler sig ensom/isoleret. Disse skelsættende oplevelser er hhv. psykiske problemer blandt familiemedlemmer, vold internt i familien, vold mod den unge, forældres misbrug og skilsmisse. Denne sammenhæng fremhæves også i Ventilens rapport.

Derudover er der en tendens til, at børn og unge med forældre med problemer som alkoholmisbrug, asocial adfærd og krænkende adfærd, oftere føler sig mere ensomme end andre børn og unge. Dette følger dem typisk ind i voksenlivet, og de er overrepræsenterede i statistikker om psykiske problemer, selvmordsforsøg og voldskrænkelser senere i livet.

Ensomme beder ikke om hjælp

Anden forskning peger på et tilsvarende alvorligt problem, nemlig at ensomme unge tillægger det, at de er ensomme, til noget ved deres personlighed. SFI påpeger, at dette formentligt er en form for copingstrategi. Konsekvensen af det er dog, at de unge ikke beder om hjælp og vejledning, fordi de ikke tænker, at det bare er noget, de skal blive bedre til. I stedet tænker de, at det er noget, der hører til deres personlighed.

Konsekvenser af ensomhed – den næste store folkesygdom?

SFI foretager en logistisk regressionsanalyse af baggrunden for risikoadfærd generelt. Her finder de, at ensomhed har en signifikant sammenhæng til sundhedsrisici som fx fedme, rygning og manglende motion. Fx føler hver fjerde overvægtigt barn sig ensom "af og til" eller "ofte" – dette gælder hver syvende af de normalvægtige børn.

Derudover betragtes ensomhed også som en risikofaktor for mentale og adfærdsmæssige problemer, herunder selvmordstanker. Der er også påvist en forhøjet risiko for at udvikle hjertesygdomme, hvis man er ensom. Immunforsvaret bliver svagere, når man ofte er uønsket alene. International forskning peger på at ensomme har 26 % højere risiko for at lide en tidlig død, og kalder ensomhed den næste store folkesygdom.

Opsummerende parametre at kigge efter ift. ensomhed :

- Tab af nær relation
- Skoleskift
- Mobning
- Samværsformer:
 - Manglende fortrolige relationer
 - Ingen fritidsaktiviteter
 - Virtuelle fællesskaber frem for face-to-face/fysiske fællesskaber
- Traumatiske og skelsættende oplevelser:
 - psykiske problemer blandt familiemedlemmer
 - vold internt i familien
 - vold mod den unge
 - forældres misbrug

- forældres skilsmisse
- forældres dødsfald

Primære kilder

Børns Vilkår - *Faktaark om ensomhed 2014*

CEFU - *Når det er svært at være ung i Danmark – unges mistrivsel og trivsel i tal*

CEFU - *Social differentiering og mobilitet i gymnasiet – muligheder for inklusion*

DAFOLO – *Social arv: Viden, praksis og konsekvenser*

Ejernæs, Morten (Aalborg Universitet) - *Social Arv; et upræcist og skadeligt begreb*

Mandag Morgen, sept. 14 – *Udsatte børns skæbne er afgjort før 1. klasse*

SFI - *Børn og unge i Danmark – velfærd og trivsel 2010 + 2014*

SFI/Bjørn Holstein – *Den sociale arv* (arbejdsrapport)

VENTILEN - *Ung og Ensom*

Vidensråd for Forebyggelse - *Børn og unges mentale helbred – forekomst af psykiske symptomer og lidelser og mulige forebyggelsesinstanser*

*CEFU står for Center for Ungdomsforskning

*DAFOLO er en af markedets største spillere inden for kompetenceudvikling samt trykte og digitale produkter til skoler og daginstitutioner.

*SFI står for Det Nationale Forskningscenter for Velfærd

*VENTILEN er en frivillig social organisation, som driver tilbud for ensomme unge og derudover arbejder for at skabe viden og debat om unges ensomhed.