

Sammen – hver for sig



SRG FOKUS: Ensomhed
Maj 2022



Indhold

Forord	2
Hvad er ensomhed – og hvordan kommer den til udtryk i studiesammenhænge?	3
Ensomhed er blevet mere aktuelt efter corona	3
<i>Case 1: Johan flytter til Aarhus</i>	4
Ensomhed kan være et resultat af store livsomvæltninger	5
Ensomhed kan skyldes en perfektionistisk kultur	5
<i>Case 2: Oscar føler ikke, at han hører til</i>	6
<i>Case 3: Saras udfordringer gør hende ensom</i>	7
Ensomhed kan være en passager til en psykisk lidelse	8
Vejen frem – hvordan kan vi hjælpe ensomme studerende?	9
Fokus på at kontekstualisere og afgrænse ensomheden	9
<i>Case 1, fortsat: Johan søger hjælp</i>	9
Små skridt ud af ensomheden	10
<i>Case 3, fortsat: Sara får hjælp</i>	10
<i>Case 2, fortsat: Oscar oplever et vendepunkt</i>	12
Afrunding	13
Referencer	14

Forord

Studenterrådgivningen (SRG) gennemfører hvert år mere end 21.000 samtaler med studerende på videregående uddannelser, som mistrives af den ene eller anden grund. Vi har derfor enestående adgang til og indsigt i de studerendes studielivsproblemer samt stor erfaring med, hvad der kan hjælpe dem. Denne viden vil vi gerne dele med vores samarbejdspartnere og øvrige aktører på det videregående uddannelsesområde, og derfor publicerer vi løbende om de væsentligste tendenser, som viser sig i vores arbejde med de studerende.

Denne publikation handler om ensomhed. Vi møder hvert år mange studerende, som føler sig ensomme og isolerede. Sådan har det været i mange år. Tendensen er dog kun blevet mere udtalt med de seneste års coronarestriktioner, som har adskilt os fra hinanden i en grad, vi ikke tidligere har været vant til.

Allerede inden coronapandemien følte op mod halvdelen af alle nye studerende sig ofte eller en gang imellem isolerede fra andre, og 12 pct. af de nye studerende kunne kategoriseres som direkte ensomme.¹ Under de to nedlukninger er ensomheden blandt de 19-29 årige steget betragteligt² – en undersøgelse fra efteråret 2020 viste, at 43 pct. af de studerende nogle gange, ofte eller altid føler sig ensomme.³

Alle mennesker oplever ensomhed fra tid til anden, og selvom det er en ubehagelig følelse, behøver det ikke være et problem, så længe der er tale om forbigående og kortvarig ensomhed. Hos nogle studerende ser vi dog, at ensomheden slår rod og bliver af mere permanent karakter. I de tilfælde kan ensomheden føre til stærk mistrivsel, herunder udvikling af en regulær psykisk lidelse, dårligere læring og øget risiko for frafald.

Med denne publikation vil vi forsøge at beskrive, hvad ensomhed er, og hvordan det kommer til udtryk blandt de studerende, vi møder i SRG – både før og efter corona blev en del af vores hverdag. Vi vil også skitsere, hvordan vi gennem vores individuelle rådgivning og øvrige tilbud forsøger at yde hjælp.

Vi håber, artiklen kan være med til at igangsætte en dialog på uddannelserne om ensomhed, og hvordan man kommer den til livs.

God læselyst!



THOMAS BRAUN

Direktør

Hvad er ensomhed

– og hvordan kommer den til udtryk i studiesammenhænge?

Ensomhed kan forstås som:

“... en følelse af manglende nærhed og samhørighed der udspringer af savnet af meningsfulde sociale relationer”.⁴

Der findes ingen objektive kriterier for ensomhed, og der er ikke nødvendigvis en sammenhæng mellem, hvor mange mennesker du har omkring dig, og hvor ensom du føler dig.

Hos SRG møder vi studerende, som er ensomme, fordi de mangler sociale kontakter. Men vi taler også med ensomme studerende, der udefra set er meget sociale og har mange relationer. Hvis man ikke føler sig set af dem, man omgiver sig med, kan man føle sig ensom, selvom man færdes med og har relationer til mange. Man kan kalde det ‘ensomhed i blandt’ i modsætning til ‘ensomhed alene’. Oplevelsen af at være ensom blandt andre kan opstå, hvis man af frygt for udskamning eller afvisning ikke taler med andre om de ting, der ligger en på sinde – fx svære følelser og de tanker, man er flov over. Når det er tilfældet, oplever vi, at den studerende kan ende i et slags facadespil, hvor de udefra set synes at være socialt velintegrerede, mens de i virkeligheden føler sig ensomme og afskærmede fra omgivelserne.

Ensomhed er blevet mere aktuelt efter corona

Mange undersøgelser har vist, at ensomheden i den danske befolkning er steget under corona. Blandt andet har forskere fra Københavns Universitet konstateret, at cirka hver tredje ung mellem 19 og 30 har rapporteret, at de var alvorligt ensomme,⁵ og Danmarks Evalueringsinstitut har konkluderet, at 32 pct. af alle universitetsstuderende følte sig ensomme i meget høj eller høj grad.⁶ Studerendes ensomhed og den mistro, der følger, er alvorlig nok i sig selv. Men det er også værd at bemærke, at mistro svækker de studerendes evne til at lære⁷ og øger deres risiko for frafald.⁸

Coronarestriktionerne medførte, at de studerende i mindre grad selv var herre over, om de ville opsøge social kontakt eller lade være. Det betyder, at ensomheden har bredt sig til grupper af studerende, som normalt ikke ville have tendens til ensomhed. SRG's rådgivere rapporterer, at studerende med veletablerede sociale omgangskredse synes at have haft lettest ved at komme igennem pandemien med skindet på næsen. Samtidig giver de udtryk for, at der er en gruppe, som før corona klarede sig okay, men som under nedlukningerne blev væsentligt mere ensomme.

Der har under corona været et særligt fokus på studerendes trivsel i samfundsdebatten, og mangel på social kontakt er blevet diskuteret flittigt. Det har betydet, at det tabu der omgærder ensomhed, til en vis grad er blevet brudt. Under nedlukningen er det således blevet mere okay at melde ud, at man er ensom, hvilket vi fra SRG's side også har bemærket i vores møde med de studerende.

Noget kunne tyde på, at det er lettere at sige, man er ensom, hvis man kan pege på en meget håndgribelig grund til det, som er uden for én selv – i dette tilfælde pandemien. Det er væsentligt anderledes end de tilfælde, hvor man kigger indad for at forstå, hvorfor man er ensom, og hvor man bebrejder sig selv, at man ikke er i stand til at få dækket sine sociale behov og indgå i meningsfulde sociale fællesskaber.

Coronanedlukningerne har aftabuiseret ensomhed, men de har også svækket fællesskaberne og de indbyrdes relationer på mange uddannelser. Derfor er der en risiko for, at en del af de mange studerende – der under nedlukningen har følt sig ensomme – efter genåbningen stadig vil opleve ensomhed. Det er en ensomhed, som risikerer at blive forstærket af, at den ikke længere vil kunne forklares som en legitim konsekvens af nedlukningen, men i stedet vil blive set som en personlig brist. På den måde kan coronapandemien risikere at trække lange spor ind i fremtiden.

CASE 1: JOHAN FLYTTER TIL AARHUS

Johan er 19 år og er netop flyttet til Aarhus for at starte på læreruddannelsen. Efter at have afsluttet gymnasiet og festet med sine venner hjemme i Tørring hele sommeren 2020 glæder Johan sig nu til at komme i gang med sit nye liv i Aarhus. Han elsker børn og tanken om at være underviser, og han har store forhåbninger til både det sociale og det faglige på sit nye studie. Johan var virkelig træt af den første corona-nedlukning, men han klarede sig igennem med støtte fra sin familie og venner.

Johans forældre er meget engagerede i deres ældste søns nye liv og har købt en lille toværelses lejlighed i den gamle bydel Trøjborg, så Johan i hvert fald ikke skal døje med boligsituationen under studiestarten. En uge før studiestart flytter Johan ind, og alt er klappet og klart til, at han kan starte sit nye liv. Johan synes, det har været lidt hårdt at sige farvel i Tørring. De fleste af hans venner er nu spredt ud over det meste af landet på forskellige uddannelser, og desværre har ingen af de tætteste valgt Aarhus som deres nye base. Flytningen i sig selv har også krævet en del, og efter forældrene er taget hjem, har Johan et par underlige dage, hvor han står mellem studiet og sit gamle liv. Johan glæder sig meget til at få startet på studiet og møde nogle nye mennesker.

Rusugen går egentlig godt, og fagene på det nye studie virker spændende. Der er dog en masse restriktioner på, hvad ugen må indeholde, og de sociale aktiviteter fylder ikke så meget, som Johan havde håbet på. Det viser sig endda, at den traditionelle hyttetur ikke bliver til noget i år. Men de nye studiekammerater virker søde, og Johan er i det store hele fortrøstningsfuld.

Som ugerne går, går det lige så stille op for Johan, hvad forskellen på gymnasiet og en videregående uddannelse egentlig er. Studiet kræver mere arbejde, og han er mere overladt

til sig selv, end han er vant til. Og jo, der er selvfølgelig studiegruppen, og de er da okay. Men Johan klikker bare ikke rigtig med nogen af dem, sådan helt personligt.

Flere måneder går, og Johan savner sine gamle venner. Studiet er hårdt, og der er ikke rigtig nogen, som Johan føler, han kan snakke med. Livet i lejligheden er lidt ensomt, og selvom han jo selvfølgelig er heldig, at han har den, er han alligevel lidt misundelig på dem, der bor på kollegie.

En dag til undervisning i december bliver Johan dog sendt i gruppearbejde med Christian og Yasmina, som han ikke rigtig har snakket med før. De har det virkelig sjovt og beslutter sig for at mødes en dag i weekenden også. For første gang i hvad der føles som en evighed, griner Johan højt og bramfrit. Og så lukker Danmark ned for anden gang.

(Fortsættes...)

Ensomhed kan være et resultat af store livsomvæltninger

Vi mennesker er særligt sårbare i forhold til ensomhed i de perioder i vores liv, hvor vi oplever overgange.⁹ Flytning, skilsmisse, jobskifte og studiestart er alle eksempler på overgange, der har det til fælles, at relationer og rutiner bliver ændret. Noget forsvinder, og noget andet skal træde i stedet.

I forbindelse med studiestart er der mange studerende, som flytter til de større studiebyer og oplever, at deres sociale netværk med ét bliver væsentligt indskrænket. Det sker ofte samtidigt med, at de for første gang bor væk fra forældre og skal til at lære at klare sig selv. Oven i alt det kommer selvfølgelig det faglige kvantespring, der ofte opleves meget voldsomt og kræver meget af nye studerende på videregående uddannelser. Alle disse faktorer kan tilsammen resultere i en vanskelig tid for mange nye studerende. For langt de flestes vedkommende retter det sig selv efter en tilvænningsperiode, hvor man har haft mulighed for at genetablere et nyt stærkt socialt netværk. Men for andre kan det være sværere at overkomme.

Ensomhed kan skyldes en perfektionistisk kultur

I et meritokratisk uddannelsessystem, hvor man belønnes for, hvad man kan, vil det for nogle være svært ikke at komme til at identificere sig med sine præstationer – og forvente, at de er i top hele tiden. I SRG taler vi med mange studerende, som døjer med en perfektionisme, der indirekte kan bidrage til ensomhed. Dette kan ske, hvis den studerende kommer til at gemme de uperfekte, tvivlende og sårbare dele af dem selv for deres medstuderende. Spørgsmål som 'Er jeg dygtig nok?', 'Får jeg mon venner?' og 'Synes de andre, jeg er sjov nok?' bliver kun stillet indad.

Hvis studerende oplever, at den eneste måde at få anerkendelse på er ved at præstere godt, kan det i sidste ende resultere i en situation, hvor de kun tør dele deres succeshistorier med hinanden. Det svære og skrøbelige holdes skjult:

“Når jeg sidder over for en ensom studerende, spørger jeg tit, om der er andre omkring dem, som ved de ting, jeg lige har hørt. Jeg spørger dem også, om der er nogen, der ved, de taler med en psykolog. Som regel er svaret nej.”

Camilla Holmgaard Johnsen, psykolog og rådgiver i SRG

Mange studerende føler sig ensomme, selvom de er omgivet af andre mennesker fra morgen til aften. Det kommer sig blandt andet af, at de ofte kommer til at gøre sig urealistiske forestillinger om deres medstuderendes fortræffeligheder, og hvordan det står i kontrast til deres egen uformåen. Med en psykologisk term kan man kalde det flertalsmisforståelser. Og det er noget af det, der er i spil i casen om Oscar herunder.

CASE 2: OSCAR FØLER IKKE, HAN HØRER TIL

Oscar er 20, da han begynder på en prestigefyldt design-uddannelse på et erhvervsakademi i provinsen. Oscar kommer fra en lille by, hvor han har været meget alene om at interessere sig for design, og selvom han virkelig brænder for at lære mere, føler han sig samtidig både usikker og forkert på studiet. Han får ofte den tanke, at sådan en som ham ikke rigtig hører til.

I timerne er der en fyr fra holdet, der tit tager ordet. Han namedropper designere, som Oscar aldrig har hørt om, og fortæller om alle de projekter, han allerede har været med til at sætte i gang. Det får Oscar til at tænke, at han allerede er lidt bagud. Oscar synes generelt, de andre virker, som om de arbejder helt vildt meget, uden at det slider på dem. Oscar føler slet ikke, han kan følge med.

Uden at han helt kan knække, koden oplever Oscar, at man helst skal være og tale på en bestemt måde for at få anerkendelse på studiet. Det gælder om at være en ‘go-getter’, samtidig med at være tilbagelænet. Man skal tilsidesætte alt for studiet samtidigt med, at man på magisk vis skal have tid til at hænge ud og feste. Han har hørt et par af de andre tale nedsettende om en, de syntes var doven. Oscar tør sjældent sige ret meget, når han er sammen med dem fra studiet – heller ikke de andre fra hans projektgruppe.

Han oplever, at alle de andre har styr på det. De svømmer som fisk i vandet, mens han selv oplever sig som en strandet hvalros. Oscar kan ikke slippe følelsen af at være en ubuden gæst på uddannelsen. Han er begyndt at skamme sig over sin baggrund. Han ville gerne være mere som de andre, men han ved ikke hvordan. Han er bange for, det vil virke påtaget, hvis han prøver at kopiere de andre. Det er vigtigt at være autentisk.

Op mod jul er Oscar begyndt at overveje, om han burde lave noget andet. Han synes ikke, han kan slappe af, når han er sammen med de andre fra studiet. Han er meget optaget af ikke at komme til at sige noget forkert eller blotte sig. Hverdagen er udmattende, og han er ensom. Oscar føler sig forkert og er sikker på, at han er den eneste på studiet, der har det sådan.

(Fortsættes...)

En perfektionistisk studiekultur påvirker relationerne mellem de studerende, fx i studiegrupperne. I SRG møder vi studerende, som er blevet kørt ud på et sidespor i deres gruppe. Nogle er blevet ekskluderet, mens andre oplever ikke at blive hørt og respekteret.

Når der opstår samarbejdsproblemer, er det ofte fordi, gruppen fra start ikke har været gode til at tage en ærlig snak om rammerne for samarbejdet (hvor og hvor tit mødes vi, hvordan tager vi hensyn til hinandens forskelligheder osv.). Når vi i SRG hjælper studiegrupper, er der ofte to ting på spil, når de svære samtaler ikke bliver taget. For det første er de studerende bange for at gøre sig sårbare over for hinanden. For det andet tænker de – ud fra en snæver opfattelse af, hvad det vil sige at præstere fagligt – at det at snakke om samarbejdsrelationer er en afvigelse fra det egentlige arbejde.

Når rammerne for samarbejdet ikke bliver drøftet, får det ofte den konsekvens, at gruppens aftaler fastlægges af og tilgodeser enkelte gruppemedlemmer i stedet for at afspejle et fælles kompromis. For de studerende, hvis stemme ikke bliver hørt, kan det på den korte bane virke lettere at undertrykke egne behov end at give udtryk for sine præferencer – også selvom man godt ved, at man ikke vil trives under de betingelser på længere sigt. Det bliver fx tydeligt i casen neden for om Sara.

CASE 3: SARAS UDFORDRINGER GØR HENDE ENSOM

Sara er bachelorstuderende på IT-universitetet i København. Hun er på andet semester og kæmper en hård kamp med at få det hele til at hænge sammen. Hun har svært ved overskue den store mængde selvstudie, og hun synes overordnet set, det er ret ubehageligt at gå til forelæsninger. Der er simpelthen for mange mennesker.

Hele sit liv har Sara følt sig anderledes og udenfor. Udenfor i sin folkeskole, udenfor på sit gymnasium, ja selv uden for i sin egen familie. Bevares, hun har da kunnet begå sig nogenlunde, hvis hun gjorde en indsats, men hun har aldrig rigtig haft særligt mange stærke relationer. Nogle gange føles det næsten som om, at hendes søster er den eneste, der forstår hende i hele verden. Hun har tilbragt store dele af sit liv på den måde. Derfor er det heller ikke underligt for hende, at hun heller ikke på universitetet vælter sig i venner. Heldigvis studerer hendes søster også i København, så det hjælper lidt. Men hendes søster har ret travlt med sit eget.

Det er svært at finde ud af, hvordan det egentlig er meningen, at hun skal finde venner på studiet. Alt det med at drikke sig skidefuld på hyttetur og gå i byen med knæklys i håret kan hun ikke holde ud. For meget larm, for mange berøringer, for meget alting. De andre elsker det tydeligvis, men hun kan bare ikke. I studiegruppen kan hun egentlig godt byde ind med det faglige nogle gange, men når hun har været på et stykke tid, er hun helt færdig. Det harmonerer altså ikke særligt godt med, at de andre helst vil samle det hele i maraton-arbejdsweekender med bytur om aftenen! Når det sker, bliver hun nødt til at stemple ud. Nej, Sara kan bare ikke få det med andre mennesker til at fungere. Så hvorfor overhovedet prøve?! Hun kan dog også mærke, at hun får ondt i maven, når hun tænker den tanke til ende.

Efterhånden som semestrene går, bliver kravene til de studerendes selvdisciplin og evne til at samarbejde om opgaver større og større. Saras studiegruppe begynder at blive træt af hendes mangel på overholdelse af deadlines, og at hun melder sig ud af fællesskabet. Hun kan jo ikke bare sidde med på frihjul, må hun forstå. I frustration melder Sara sig ud af gruppen. Hun er nu helt overladt til sig selv. Og søsteren har lige fået en ny kæreste, så hun er ikke tilgængelig.

Op mod julens eksamensperiode forsøger Sara desperat at få styr på opgaveskrivning, læsning og forberedelse til den mundtlige eksamen, som hun afskyr så inderligt. Bare tanken får hendes hjerte til at hamre og sveden til at springe på hendes pande. Pludselig, mens hun sidder og forsøger at læse mellem jul og nytår, kan hun ikke mere. Hun fryser helt og kan kun ligge på sin sofa og kigge ud i luften. Der ligger hun, i hvad der virker som en evighed. Lige indtil hendes søster kommer forbi.

(Fortsættes...)

Ensomhed kan være en passager til en psykisk lidelse

Ofte ser vi, at ensomhed optræder sammen med psykiske lidelser som depression, angst eller ved neuro-funktionsnedsættelser som fx autismspektrumforstyrrelser (ASF). Tal fra Uddannelses- og Forskningsstyrelsen viser, at der i 2020 var fire gange så mange studerende med en psykisk funktionsnedsættelse, som der var i 2010.¹⁰ Når Sundhedsstyrelsen samtidig anslår, at mere end halvdelen af alle personer med psykiske lidelser er ensomme,¹¹ er der grund til at frygte, at ensomhed bliver et stigende problem blandt studerende på videregående uddannelser. Det er ikke muligt entydigt at fastslå, om psykiske lidelser fører til ensomhed, eller om det er den anden vej rundt. I praksis ses det ofte, at ensomhed og lidelsen indgår i et kredsløb med hinanden, hvor de hver især forstærker hinanden.

Ensomheden kan opstå omkring det tabu, som omkranser den givne lidelse, som igen vil hænge sammen med at holde en del af sig selv hemmelig for fællesskabet. Herudover har lidelser som fx social angst og depression karakteristika, som risikerer at munde ud i social tilbagetrækning – ligesom det også kan være tilfældet med autismspektrumforstyrrelser. I den forbindelse er det værd at notere sig, at undersøgelser har vist, at studerende med en psykisk funktionsnedsættelse i højere grad end deres medstuderende føler sig udelukket fra studiefællesskabet.¹²

Nogle studerende – med og uden funktionsnedsættelse – har været ensomme i så mange år, at de udviser tegn på social angst og undgåelsesadfærd og giver udtryk for nedsat selvværd og tab af mening. I sådanne tilfælde kan ensomheden sætte sig som et slags handicap, hvor man bliver så hæmmet i sin sociale udfoldelse, at man mister troen på, at man kan opnå de ting i livet, man drømmer om. Over tid kan disse studerende have udviklet nogle meget indgroede fortællinger om sig selv i det sociale rum, som fx 'Jeg er bare sådan en, andre ikke vil være sammen med' eller 'Jeg bliver aldrig gift og får børn, for der er ingen, der har lyst til at være sammen med mig.'

Vejen frem

– hvordan kan vi hjælpe ensomme studerende?

Mennesker, der lider af ensomhed, har helt generelt brug for i højere grad at føle sig forbundet med andre mennesker. I den individuelle rådgivning med en terapeut kan den enkelte studerende få hjælp. Men der er desuden behov for at forebygge ensomhed gennem mere strukturelle tiltag på uddannelsesinstitutionerne, så færre studerende når dertil, hvor de har brug for samtaler med en psykolog eller socialrådgiver.

Når de studerende henvender sig på grund af ensomhedsproblematikker, tilbyder vi ofte hjælp i form af individuel rådgivning, men vi tilbyder også hjælp via fx grupper og workshops.

Fokus på at kontekstualisere og afgrænse ensomheden

Mange studerende forstår ikke ensomhed som en normal følelse, der kan ramme alle, men som en personlig karakterbrist. Første skridt på vejen mod bedring er derfor at hjælpe de studerende med at kontekstualisere og afgrænse ensomheden.

I den individuelle rådgivning vil rådgiveren i samarbejde med den studerende undersøge, om der er noget konkret, der kan være medvirkende til, at den studerende føler sig ensom (fx boligsituation, kærestesorg, flytning eller lignende). Det er der som regel, og samtalen bidrager dermed til at normalisere ensomheden.

I løbet af få samtaler ser vi ofte en forandring i den studerendes forståelse af ensomheden – det, der før blev oplevet som skamfuldt, forstår de nu som en midlertidig, normalpsykologisk tilstand, de selv kan ændre på. På den måde får de mod på at opdyrke nye relationer eller genoprette eksisterende.

CASE 1, FORTSAT: JOHAN SØGER HJÆLP

Johan er blevet mere og mere mismodig. Han føler sig ensom, trist og umotiveret. Efterhånden opgiver han lidt at gøre noget ved det. Den manglende motivation får ham dog til at henvende sig til studievejledningen på professionshøjskolen. Han havde egentlig planlagt bare at tale om, hvor kedeligt, han synes, studiet er, og hvad han skulle gøre ved det, men da han først begynder at åbne op, kommer hele historien. Studievejlederen gør opmærksom på Studenterrådgivningens tilbud om gratis rådgivning, og efter et par ugers betænkningstid samler Johan sig mod nok til at booke en tid. Blot en uge senere sidder han til den første samtale med en rådgiver.

I løbet af fire samtaler over de næste tre måneder ændrer tingene sig gradvist for Johan.

Bare det at fortælle sin historie hjælper lidt, og derudover forsikrer rådgiveren Johan om, at de følelser, han har, er helt normale; at nedlukningen har været en svær periode for mange, og at det tager tid at komme tilbage på sporet efter så lang tid uden nævneværdig social kontakt. Den ensomhed, Johan føler, skyldes ikke noget indre, men er derimod resultatet af nogle ekstraordinære og uheldige omstændigheder. Det betyder, at Johan får en følelse af, at han selv kan gøre noget ved problemet. Som hjemmearbejde beder rådgiveren ham om at forsøge at skabe kontakt til nogen på sit studie. Johan beslutter at tage fat i Yasmina igen, og da han gør det, viser det sig, at hun har haft nogle af de samme oplevelser som Johan under corona. Hun troede faktisk, at Johan havde gang i alle mulige andre venner, når han nu ikke havde opsøgt hende efter nedlukningen.

Det er ikke sådan, at alt er blevet lettere for Johan med et trylleslag. Undervisningen er stadig hård, og han savner stadig de glade dage på gymnasiet. Men for første gang i lang tid har han en følelse af, at fremtiden muligvis kan bringe noget godt.

Små skridt ud af ensomheden

Der vil som regel være behov for mere hjælp og støtte, når ensomheden har slået rod tidligt i livet, fx på grund af mobning i skolen, vanskelige familieforhold eller regulære psykiske lidelser.

Når vi taler med studerende, der har været ensomme i mange år, er det vigtigt at udfordre de studerendes negative fortællinger om sig selv og andre, som ofte har fået lov at slå rod. De skal samtidig støttes i at udvikle og afprøve sociale kompetencer, så de gradvist kan etablere gode relationer til andre.

“Vi skal skubbe lidt på, men kun blidt. Hvis vi rykker for hurtigt frem og kommer til at give udtryk for, at det er meget vigtigt at etablere relationer og indgå i fællesskaber, kan vi være med til at fremkalde følelser af skam, som kan forstærke ensomheden.”

Nanna Villadsen, psykolog og rådgiver i SRG

Nogle gange støder vi i vores individuelle rådgivning på studerende, der har brug for mere hjælp, end vi kan give i vores korttidsterapeutiske ramme. I sådanne tilfælde hjælper vi med at pege dem i den rigtige retning, så de kan få den hjælp, de har brug for.

CASE 3, FORTSAT: SARA FÅR HJÆLP

Efter Saras sammenbrud hjælper hendes søster hende meget, og hun foreslår Sara at kontakte Studenterrådgivningen. I løbet af to samtaler bliver rådgiver og Sara enige om, at hun skal henvende sig til egen læge med henblik på en udredning.

Da Sara starter på femte semester af sin bachelor, bliver hun diagnosticeret med en mild autismespektrumforstyrrelse (ASF). Hele sit liv har hun følt sig anderledes, men nu giver det pludseligt mere mening. Diagnosen føles lidt som en lussing – men mest af alt er det faktisk en lettelse. Nu har hun endelig en forklaring på, hvad der foregår med hende, og hun føler,

hun har fået en større forståelse af, hvordan hun fungerer i verden.

Med diagnosen følger en ret til hjælp, og hun bliver sendt tilbage til Studenterrådgivningen. Her får hun tildelt en SPS-rådgiver, som gennem resten af hendes studietid støtter hende med rådgivning om, hvordan hun bedst håndterer sit studie i lyset af sin diagnose. Herudover får hun tildelt en studiementor, som er en medstuderende fra hendes studie, der hjælper hende med at holde styr på det daglige liv på studiet.

Rådgiveren hjælper først og fremmest Sara med at skabe struktur og overblik i hverdagen som studerende. Dette giver et større overskud til at se på, hvordan Sara i højere grad kan blive en del af det sociale fællesskab på studiet. Fx skal Sara øve sig på at kigge op, når hun går ind i undervisningslokalet og på at sætte sig ved siden af en medstuderende og hilse i stedet for at sætte sig for sig selv. Over tid lykkes det for Sara at etablere nogle få meningsfulde relationer. Tilmed kommer hun med i en ny studiegruppe, hvor de sammen får etableret nogle retningslinjer, som Sara med sin rådgiver og studiementors hjælp kan fungere indenfor. Sara vil altid være en smule anderledes end så mange andre. Men for første gang føles det okay.

Vejen ud af ensomhed kan nogle gange følge meget små skridt, som vi så i casen ovenfor. Øvelserne er små og afgrænsede, og dermed er det realistisk, at den studerende lykkes med opgaven. Motivation kommer af succesoplevelser, og med de små øvelser er det hensigten at sætte gang i en positiv spiral. På sigt kan den studerende få nok positive sociale oplevelser til at udfordre de negative selvfortællinger, der har fået lov at dominere i mange år.

Når ensomheden har stået på i mange år, er det ofte fordi, ensomheden vedligeholdes af vaner i form af undgåelsesadfærd. Ved at blive hjemme og melde fra til sociale arrangementer undgår man at blive konfronteret med følelser af utilstrækkelighed. De samme vaner, der skaber tryghed og genkendelighed, står ofte i vejen for, at man opnår de ting, man gerne vil. En vej ud af ensomheden er derfor at hjælpe de studerende med at komme i kontakt med følelser af længsel. For nogle studerende er undgåelsesadfærden og det at trække sig blevet en form for sovepude. De har etableret vaner, som er angstreducerende på den korte bane, om end de er u hensigtsmæssige på den lange bane, idet de forhindrer dem i at nå de ting, de gerne vil. I processen har de måske endda fortrængt, at der faktisk er ting, de længes efter. Her kan rådgivningen bestå i at hjælpe de studerende med at blive bevidste om de ting, de længes efter – fx en kæreste eller nye venner. Sådan en længsel kan motivere til handling og bryde de gamle rutiner.

Individuelle samtaler med en rådgiver kan inspirere den studerende til at etablere meningsfulde relationer til andre mennesker, men fra uddannelsernes side kan man også bidrage til at studiet bliver en mindre ensom oplevelse. For Oscar bliver det et vendepunkt at deltage i en fælles aktivitet på studiet og derigennem finde modet til at dele sin usikkerhed og sine bekymringer med en medstuderende.

CASE 2, FORTSAT: OSCAR OPLEVER ET VENDEPUNKT

Efter omtrent et år på uddannelsen, kæmper Oscar stadig med at føle sig forkert. Men lige før ferien får han sammen med de andre studerende på årgangen stillet til opgave, at de skal skrive et essay til de nye studerende, der starter efter sommerferien. Det er noget med, at det skulle hjælpe dem med studiestarten.

Som inspiration til essayet får de vist en film med ældre studerende på studiet. I den fortæller de om problemer, de oplevede ved studiestart, og hvordan de overkom dem.

En af dem fortæller, at hun var ensom og følte sig utilstrækkelig, men hun holdt sine tanker for sig selv. Efter samtaler med en psykolog fra Studenterrådgivningen, fandt hun modet til at fortælle et par af de andre i projektgruppen, hvordan hun egentlig havde det. Det hjalp hende, for hun fandt ud af, at de andre gjorde sig samme bekymringer.

Med afsæt i filmen skal Oscar i sit essay reflektere over typiske studieproblemer, og hvordan man kan overkomme dem. Bagefter kan han mærke, at han får det bedre med sig selv. Historien fra filmen bliver siddende i Oscar. Han er vant til at høre fra sine forældre, at al begyndelse er svær, men det er som om, at budskabet nu er sunket ind. Han ved ikke hvorfor. Måske er det fordi, det er første gang, han hører nogle medstuderende fra studiet – endda nogle han ser op til – fortælle, at de har haft det svært.

Nogle uger senere finder Oscar mod til at fortælle Jesper fra projektgruppen, at han indimellem er overbevist om, at han ikke hører til på uddannelsen. Jesper er overrasket – Oscar virker jo som en, der hviler i sig selv – og fortæller, at han også selv kan blive bange for at tage ordet i timerne og til fester, fordi han føler sig utilstrækkelig. Det er første gang, Oscar føler sig forbundet med en studiekammerat.

Som Oscar erfarer, kan en vej ud af ensomhed være at opnå en dybere forbindelse til andre mennesker ved at gøre sig sårbar og turde blotte sine usikkerheder. Kun de færreste har imidlertid lyst til at gøre sig sårbar, hvis de tror, at omgivelserne kun accepterer og anerkender dem, så længe de lever op til de oplevede idealer for succes. Det arbejde, vi laver i Studenterrådgivningen med at forebygge ensomhed (som casen med Oscar oven for faktisk er et eksempel på), handler derfor blandt andet om at gøre op med urealistiske og uhensigtsmæssige forestillinger om, hvordan man er en "rigtig studerende".

Afrunding

Med denne artikel har vi forsøgt at skitsere, hvad ensomhed er. Vi har mødt Johan, Sarah og Oscar, som med hver deres historie illustrerer, hvordan ensomheden konkret kan komme til udtryk i de studerendes dagligdag.

Ensomhed er en følelse af manglende nærhed og samhørighed, som opstår, fordi man savner meningsfulde relationer i sit liv. Ensomhed kan ramme alle, men vi har forsøgt at vise, at studerende er en særligt udsat gruppe. For det første fordi rigtig mange skifter bopæl, hjemby og omgangskreds, når de starter på studiet. For det andet fordi der på mange studier hersker en kultur, der afskrækker studerende fra at dele usikkerhed og bekymring og på den måde knytte tætte bånd med hinanden. For det tredje fordi stadig flere studerende har psykiske funktionsnedsættelser og derfor må kæmpe med den sociale eksklusion, der ifølge undersøgelser knytter sig til det.

Der er næsten altid en vej ud af ensomheden, og i artiklen har vi givet eksempler på, hvordan vi hjælper studerende med at finde den. Vi har beskrevet, hvordan vi hjælper studerende med identificere de praktiske omstændigheder, der ligger til grund for, at de føler sig isolerede. Ensomheden bliver nemlig lettere at bære, hvis man ikke tænker på den som en personlig karakterbrist. Vi har også skitseret, hvordan studerende kan bryde ud af den isolerede tilstand de befinder sig i, ligesom vi har understreget, hvordan det at komme i kontakt med sine egne (glemte/fortrængte) længsler og drømme kan være en katalysator i den forbindelse.

Individuelle rådgivningssamtaler er en stor hjælp for mange studerende, men denne type hjælp bør suppleres med indsatser af en mere forebyggende karakter – noget som vi som nævnt også arbejder med i Studenterrådgivningen. De studerendes ensomhed har nemlig ofte rødder i studiemiljøet, og derfor bør uddannelsesinstitutionerne spille en aktiv rolle i at etablere sunde studiefællesskaber, der fremmer læring og trivsel. Vi håber med denne publikation at have givet inspiration til dette arbejde.

Referencer

1. Danmarks Evalueringsinstitut (EVA) (2018). Hver 8. nye studerende er ensom. [Læs via link.](#)
2. Institut for Folkesundhedsvidenskab (2021, april 27). Danskernes ensomhed siden starten af COVID-19 pandemien - opdateret. Stå sammen ved at holde afstand: Danskernes håndtering af coronakrisen; Københavns Universitet. [Læs via link.](#)
3. Uddannelses- og Forskningsministeriet (2020). Næsten halvdelen af alle studerende føler sig ensomme. [Læs via link.](#)
4. Lasgaard, M. (2010). Ensom i en social verden. Psyke & Logos, 31(1), 206–231. [Læs via link.](#)
5. Institut for Folkesundhedsvidenskab (2021, april 27). Ibid.
6. Danmarks Evalueringsinstitut (EVA) (2021). Førsteårsstuderendes faglige og sociale trivsel under nedlukningen: Sammenligning af førsteårsstuderende under covid19-nedlukningen med tidligere årgange. [Læs via link.](#)
7. Houghton, A. M., & Anderson, J. (2017). Embedding mental wellbeing in the curriculum: maximising success in higher education. Higher Education Academy. [Læs via link.](#); Danmarks Evalueringsinstitut (EVA) (2019). Trivsel er vigtigt – også blandt studerende. [Læs via link.](#)
8. Uddannelses- og Forskningsministeriet (2018). Frafald og studieskift. [Læs via link.](#)
9. Lasgaard, M. (2010). Ibid.
10. Uddannelses- og Forskningsstyrelsen (2022). Bedre vilkår for studerende med funktionsnedsættelser. [Læs via link.](#)
11. Sundhedsstyrelsen (2016). Sygdomsbyrden i Danmark. [Læs via link.](#)
12. Uddannelses- og Forskningsstyrelsen (2022). Ibid.