



DET TEOLOGISKE
MENIGHETSFAKULTET

#ensom

Hvordan oppleves det å være ensom og ung voksen i Norge i dag, og hvilken betydning har sosiale medier for opplevelsen av ensomhet?

En kvalitativ studie med to fokusgrupper fra Storsalen menighet.

Ingvill Trydal

Veileder:

Cand. psyko Gry Stålsett

Masteroppgaven er gjennomført som ledd i utdanningen ved

Det teologiske Menighetsfakultet og er godkjent som del av denne utdanningen

Det teologiske menighetsfakultet, 2015, vår

AVH501: Avhandling i Master i diakoni (30 ECTS)

Master i Diakoni

Forord

Ensomhet er et stikkord som kan beskrive arbeidsprosessen med en masteravhandling. I løpet av et helt semester jobber man med avhandlingen helt på egenhånd. Selv om arbeidstiden har vært delt med flere medstudenter i samme situasjon, er det kun en selv som har hatt fullstendig fokus på akkurat dette temaet. I en slik prosess kan man kjenne på ensomhet. Heldigvis har noen personer bidratt til at ensomheten i avhandlingsprosessen har vært litt enklere å bære. Disse fortjener en ekstra takk.

Takk til Gry Stålsett for nyttig veiledning og gode faglige perspektiver i løpet av hele avhandlingsprosessen. Takk til Lars Johan Danbolt for gode innspill i avslutningsfasen. Takk til Hilde Arnesen for gjennomlesing og gode input på det skriftlige. Og takk til hele klassen i diakoni for gode samtaler, inspirasjon, og oppmuntring.

Ingvill Trydal

Innhold

Forord.....	3
1 Innledning	8
1.1 «Den nye folkesykdommen»	9
2 Problemstilling.....	10
2.1 Avhandlingens struktur	10
2.2 Begrepsavklaringer	11
2.2.1 Ensomhet.....	11
2.2.2 Ung voksen	11
2.2.3 Sosiale medier.....	11
2.3 Avgrensninger.....	12
2.4 Plassering i fagfeltet.....	13
2.4.1 Diakoni.....	13
2.5 Forskning på ensomhet	14
2.5.1 Statistiske undersøkelser	15
2.5.2 Ensomhet blant studenter	16
2.5.3 Forskning på sosiale medier.....	16
2.5.4 Oppsummering	17
3 Ensomhet.....	18
3.1 Følelser.....	19
3.1.1 Følelse, affekt, emosjon	19
3.1.2 Kilde til motivasjon.....	20
3.1.3 Språk på følelser.....	20
3.2 Ensomhetsfølelsen	20
3.3 Mangel på tilhørighet	21
3.3.1 «Need to belong»	21

3.4 Eksistensiell ensomhet	22
3.4.1 Prisen for å bli voksen.....	23
3.5 Oppsummering.....	23
4 Skam.....	23
4.1 Skam og skyld.....	24
4.2 Sunn og usunn skam	24
4.3 Skam og selvfølelse	24
4.4 Forsvar mot skam.....	25
4.5 Den språkløse affekten.....	25
4.6 Tabu	26
4.7 Oppsummering.....	26
5 Sosial sammenligningsteori	26
5.1 Sosial sammenligning av sosialt liv	27
5.2 Sosial sammenligning på Facebook	28
5.3 Oppsummering.....	28
6 Metodiske refleksjoner og design	29
6.1 Litteratursøk	30
6.2 Utvalg.....	30
6.3 Rekruttering av informanter.....	31
6.4 Presentasjon av fokusgruppene	33
6.5 Intervjuene	33
6.6 Styrker og svakheter.....	34
6.7 Validitet og reliabilitet	35
6.7.1 Intern validitet	35
6.7.2 Ekstern validitet	36
6.7.3 Reliabilitet.....	36

6.7.4 Oppsummering.....	37
7 Analyse.....	37
8 Presentasjon av funn	41
8.1 En hemmelig følelse.....	41
8.1.1 Subjektiv opplevelse	41
8.1.2 Alene med tankene sine	41
8.1.3 Tabubelagt.....	42
8.1.4 Mangler språk for følelsen	42
8.2 En selvvrderende følelse	43
8.2.1 «Jeg tror ikke jeg hadde følt det samme hvis jeg hadde levd før sosiale medier».....	43
8.2.2 Alle andre og meg	44
8.2.3 Å ikke passe inn	44
8.2.4 Frivillig og ufrivillig ensomhet	44
8.2.5 Kulturelt ideale.....	45
8.3 «Motstridende forventninger».....	46
8.3.1 Man har ansvar selv	46
8.3.2 Venter på at andre skal ta kontakt	46
8.3.3 Vanskelig å håndtere	47
8.3.4 Individualistisk tilnærming til det sosiale	48
8.4 Oppsummering.....	48
9 Hvordan oppleves det å være ensom som ung voksen?.....	49
9.1 Ensomhetsfølelsen	49
9.1.1 Diffus følelse.....	50
9.1.2 Mangel på språk	50
10 Hva skaper ensomhet for de unge voksne?	51
10.1 Å ikke passe inn	51

10.2 Forventninger til ung voksen-tilværelsen	52
10.3 Overlatt til seg selv	53
10.4 Ansvar for eget liv.....	53
10.4.1 Ansvar for det sosiale.....	54
10.4.2 Evne til å ta initiativ	54
10.4.3 Egen lykkes smed.....	55
10.4.4 Apati og passivitet.....	55
10.5 Prestasjon	56
10.6 En «sånn en»	57
10.7 Tabu	57
10.8 Oppsummering.....	58
11 Hvordan påvirker ensomhet selvfølelsen?	58
11.1 På hvilke områder finner man igjen skam i ensomhetsfølelsen?	59
11.1.1 Skamforsvar	59
11.1.2 Unnvikelse	60
11.2 Ensomhetens ambivalens – ønsket om å bli sett	61
11.3 Mangel på språk	61
11.4 Oppsummering.....	62
12 Hvilken betydning kan sosiale medier ha for opplevelse av ensomhet?.....	62
12.1 Ikke lenger lykkelig uvitende.....	63
12.2 Sammenligning med like andre.....	64
12.3 Oppsummering.....	65
13 Konklusjon	65
13.1 Avsluttende betraktninger	66
Vedlegg	
Transkripsjon av fokusgruppeintervju.....	1

#Ensom

1 Innledning

Ensomhet kan være en av de vanskeligste følelsene et menneske kjenner på. Ensomhet handler om å savne fellesskap med andre mennesker, og følelsen kan skape en opplevelse av «å være glemte» (s. 30) eller mislykket: «(...) man er ensom, og da er det jo – da må det jo nødvendigvis være noe galt med meg...» (s. 32). Å være sosial og ha gode vennskap er det som ses på som godt og vellykket for mange. Gjennom relasjoner får man bekreftelse på at man er ønsket. Å være ensom derimot, kan skape en opplevelse av å være en fremmed, uønsket. Meningen i tilværelsen kan forsvinne: «To be involuntarily lonely and not belonging to anyone is to lack participation in the world. To not be» (Dahlberg, 2007, s. 195).

De siste ti årene har fremveksten av ny teknologi formet vår hverdag. Smarttelefonen og de sosiale mediene har hatt stor innvirkning på hvordan mennesker samhandler i dag. For mange har de sosiale medier nærmest blitt som en ekstra kroppsdel. De tas med hvor enn man reiser, og de er blitt en naturlig del av hvordan man kommuniserer og deler sitt liv med andre mennesker. Gjennom de sosiale mediene får «verden» kontakt med en, og man får kontakt med «verden». Det ligger i ordet: *sosiale* medier. Det er en måte å være sosial på, selv om man sitter i et rom helt alene.

De sosiale mediene bidrar til å forme identitet og selvilde. Gjennom disse får man bekreftelser fra «likes» og kommentarer. Man blir speilet av andre på de sosiale mediene, på samme måte som man blir speilet «offline». Og man sammenligner seg selv i det andre legger ut på de sosiale mediene: «Hvordan er jeg i forhold?» Bilder fra middager med venner, bursdagsfester og bryllup legges ut på de sosiale mediene. Men hvem er man når man logger av? De færreste merker bilder eller statusoppdateringer med «#ensom». Ensomheten er ikke noe som flagges ut til andre. Den holdes skjult, og man blir bærende på ensomheten *alene*.

1.1 «Den nye folkesykdommen»

Ensomhet er et tema som er blitt aktualisert i media de siste årene. Nyhetssaker og leserinnlegg har brutt stillheten rundt noe som er vanskelig å snakke om. Saker om personer som ønsker noen å feire jul med, eller bare få en venn, har satt temaet på dagsorden igjen.

Selv om ensomhet ikke er en sykdom, er den blitt betegnet som «den nye folkesykdommen» (Nordby, 2013). Ensomhet blir sett på som et samfunnsproblem og i mars 2015 publiserte den norske regjeringen «folkehelsemeldingen» hvor dette var et av hovedtemaene. «Regjeringen vil styrke det forebyggende helsearbeidet. (...) God helse er en av våre viktigste ressurser, både som samfunn og som enkeltindivider. Men god helse er ikke bare fravær av sykdom, det handler også om å mestre livets utfordringer. (...) Tiltak for å fremme psykisk helse og forebygge ensomhet er derfor en viktig del av folkehelsepolitikken.» (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015, s. 9). Dette viser at ensomhet ikke bare er en personlig utfordring. Det er også noe som har ringvirkninger ut i samfunnet, og som bør tas på alvor.

Ensomhet er en naturlig del av livet, og er noe folk i alle aldre kjenner på. Samtidig er det noen aldersgrupper hvor flere sier de er ensomme enn i andre. Som vi skal se senere, viser flere studier at en stor andel unge voksne sier de er ensomme. Kun blant de over 70 år er det like høy prosentandel ensomme. Hva gjør at det er så mange i den unge aldersgruppen som føler seg ensomme? Det er dette vi skal se på i denne avhandlingen. Hvordan oppleves ensomheten for de unge voksne i Norge i dag? Og hva er med og skaper ensomheten?

Unge voksne i dag er også den første generasjonen som har «vokst opp» med de sosiale mediene. De har ikke opplevd å være ung voksen *uten* de sosiale mediene, som jo har blitt en viktig del av unge voksnes hverdag. De sosiale mediene har stor betydning for unge voksnes liv. Derfor er dette en viktig del av avhandlingens fokus. Hvilken betydning har sosiale medier for unge voksnes opplevelse av ensomhet?

2 Problemstilling

Med dette som bakteppe vil jeg presentere problemstillingen som jeg i denne avhandlingen vil forsøke å besvare: «Hvordan oppleves det å være ensom og ung voksen i Norge i dag, og hvilken betydning har sosiale medier for opplevelsen av ensomhet?»

For å besvare denne er det formulert fire underproblemstillinger:

- Hvordan oppleves det å være ensom som ung voksen?
- Hva skaper ensomhet for de unge voksne?
- Hvordan påvirker ensomhet selvfølelsen?
- Hvilken betydning kan sosiale medier ha for opplevelse av ensomhet?

For å besvare problemstillingen og de tilhørende underspørsmålene, har det blitt gjort to fokusgruppeintervjuer som videre er blitt analysert. Gjennom kvalitative fokusgruppeintervju vil de perspektiver som trekkes frem være beskrivende og utdypende. Besvarelsen vil ikke ha statistisk signifikans eller kunne sette «to streker under svaret». Likevel kan det gi god innsikt og nye refleksjoner rundt et viktig tema. Det som kommer frem i denne avhandlingen kan gi innspill til videre forskning på temaet, og gi nyttig kunnskap til diakoner eller andre som arbeider med mennesker, spesielt unge voksne.

2.1 Avhandlingens struktur

Avhandlingen er strukturert i fire deler. I første del vil avhandlingens tema og relevans være i fokus. Først vil noen viktige begreper bli avklart, og videre vil avhandlingens fokus avgrenses og dens faglige tilhørighet plassert. Til slutt vil utdrag av hva som tidligere er gjort av forskning på ensomhet, unge voksne og sosiale medier bli presentert.

I den andre del vil teoretiske perspektiver bli presentert. Her vil vi både se nærmere på hva ensomhet og følelser er, samt noen andre teorier som kan kaste lys på avhandlingens tema og problemstilling.

I tredje del er det metodiske i fokus. Her vil de metodiske grep som er gjort bli presentert, både med tanke på gjennomføring av fokusgruppeintervjuene, samt hvordan analysen av materialet ble gjennomført. Videre vil styrker og svakheter ved studien bli diskutert, samt studiens gyldighet og pålitelighet. Til slutt presenteres funnene fra analysen.

I fjerde del vil funnene fra analysen diskuteres opp mot den teorien som ble presentert i andre del. Diskusjonen vil følge de fire underspørsmålene som ble presentert over, og besvare dem underveis. Til sist vil det konkluderes med en besvarelse av problemstillingen, samt noen refleksjoner rundt hvilken betydning funnene i avhandlingen kan ha for diakonal holdning og praksis. Men før dette gjøres, er det altså nødvendig å avklare noen viktige begreper.

2.2 Begrepsavklaringer

2.2.1 Ensomhet

Begrepet *ensomhet* vil i denne avhandlingen brukes som en betegnelse for en smertefull sinnstilstand hvor individet opplever et savn etter tilhørighet til andre mennesker. Når det vises til ensomhet i denne avhandlingen, er det først og fremst følelsen av å være ensom som er i fokus. Ensomhet er en subjektiv tilstand. Man kan være ensom selv om man ikke er alene eller isolert.

2.2.2 Ung voksen

Ung voksen brukes i avhandlingen som en betegnelse for personer i aldersgruppen 18-29 år. Dette er en vanlig betegnelse på denne aldersgruppen, selv om noen varierer i aldersspennet. «Ung voksen» er en forholdsvis ny betegnelse på aldersgruppen som ligger mellom ungdom og voksen. En ung voksen har gjerne flyttet ut hjemmefra, gjerne til ny annen by for å ta utdanning. Den unge voksne er ikke lenger ungdom. Men den er heller ikke helt voksen.

De fleste unge voksne er studenter, og mye av forskningen som er gjort på ensomhet og unge voksne, har brukt nettopp studenter som målgruppe. Samtidig er også mange i aldersgruppen 18-29 yrkesaktive. Derfor brukes «ung voksen» som betegnelse i avhandlingen for å inkludere begge.

2.2.3 Sosiale medier

Betegnelsen *sosiale medier* vil bli brukt i avhandlingen som en paraplybetegnelse for de ulike plattformene som finnes innenfor brukerstyrte nettsamfunn. Det finnes etter hvert utallige sosiale

medier, og nye dukker stadig opp. *Facebook, Instagram, Snapchat* og *Twitter* de mest populære sosiale mediene er blant unge voksne i dag. Tall fra IPSOS MMI (2015) viser at:

- 80 prosent av den norske befolkning har profil på Facebook. I alderen 18-29 har over 90 prosent profil.
- På bildetjenesten Instagram har 31,6 prosent av den norske befolkning profil. Innenfor aldersgruppen 18-29 har 51 prosent av guttene og 75 prosent av jentene profil.
- 41,6 prosent av den norske befolkningen er brukere av Snapchat. I alderen 18-29 har 78 prosent av guttene og 89 prosent av jentene profil. 86 prosent av denne aldersgruppen bruker tjenesten minst én gang i uken.
- Andel med profil på Twitter er 22,5 prosent. Innenfor aldersgruppen 18-29 er 37 prosent av guttene og 39 prosent av jentene som er på denne tjenesten.

Når sosiale medier brukes i avhandlingen vil betegnelsen vise til de mest populære sosiale mediene i dag, uten at disse spesifiseres nærmere.

2.3 Avgrensninger

Temaet ensomhet og unge voksne er stort, og derfor er det nødvendig å gjøre noen avgrensninger av hva som tas opp. Ensomhetens årsaker er mangfoldige og individuelle. Innholdet i denne avhandlingen kommer til å være basert på hva som er kommet frem gjennom fokusgruppene, og besvarelsen av problemstillingen og underspørsmålene vil være basert på dette.

I fokusgruppene ble det snakket om at mange forsvinner i mengden på et stort studiested og blir ensomme på grunn av dette. Dette er absolutt en viktig faktor for hva som skaper ensomhet blant unge voksne, men ikke noe jeg kommer til å vie særlig oppmerksomhet i avhandlingen.

Kjønnsforskjell i opplevelse av ensomhet er heller ikke noe som vil bli tatt med, selv om det i statistikken viser at det er forskjell mellom kjønnene i opplevd ensomhet. For eksempel sa 16 prosent av mennene at de var emosjonelt ensomme i *Studentenes helse- og trivselsundersøkelse* (Nedregård & Olsen, 2014). Kun 9 prosent av kvinnene sa det samme.

Forskning peker på at ensomhet kan knyttes til genetiske eller personlighetsmessige faktorer (Waaktaar & Torgersen, 2012). Selv om dette kan ha betydning for hvem som opplever ensomhet, vil ikke dette ha fokus i avhandlingen. Mobbing og oppvekstmiljø i barndommen kan også ha

betydning for om et individ opplever ensomhet senere i livet (Segrin, Nevarez, Arroyo, & Harwood, 2012). Dette er heller ikke noe som kommer til å få fokus.

Avhandlingen tar for seg hvordan sosiale medier påvirker ensomhet, da med fokus på negative virkninger. Likevel er det viktig å påpeke at de sosiale mediene også har ensomhetslindrende effekt for mange. Sosiale medier legger til rette for å kunne kommunisere enkelt med andre mennesker, og er en arena hvor man kan skape nye relasjoner. Et eksempel på dette er «vennesider» på Facebook (Stenersen, 2015), grupper som er etablert med hensikt å få kontakt med andre og etablere nye vennskap.

2.4 Plassering i fagfeltet

Avhandlingens tema er et allmennmenneskelig fenomen og kan ses på som relevant for flere fagfelt, både innenfor og utenfor kirkelig kontekst. Teorien som brukes i oppgaven er hentet fra psykologi, religionspsykologi og sosialpsykologi. Fagfeltet sosialpsykologi er et felt innenfor psykologien som tar for seg de sosiale dimensjonene og deres psykologiske funksjon. Nesten alle psykologiske fenomener har en sosial dimensjon (Svartdal, 2011). Sosialpsykologien peker på at tanker, følelser og handlinger påvirkes av andre mennesker, uavhengig av om andre menneskers er fysisk nærværende eller ei. Til og med når vi er helt alene, påvirkes vi. Religionspsykologi er et fagfelt som ser på religiøse eller eksistensielle temaer med psykologifaglig blikk.

En viktig del av denne avhandlingens identitet er likevel plassert innenfor det diakonale fagfeltet. Ensomhetstematikken er veldig relevant innenfor diakoniens oppdrag, og i diakonalt arbeid i og utenfor kirken. Diakoni er en fagdisiplin som er tverrfaglig og trekker inn teoretiske elementer fra andre fagfelt som teologi og psykologi.

2.4.1 Diakoni

Diakonien har sitt grunnlag fra Jesu ord om å elske sin neste. Diakonibegrepet er essensielt i kirkens identitet og oppdrag i verden, og kan ses på som kirkens kroppsspråk. Diakonien henter hele sitt grunnlag fra teologien. Begrepet kommer av det greske *diakonia* og kan oversettes med det norske ordet «tjeneste». Diakonien har alltid søkt mot å sette aktuelle samfunnsutfordringer på dagsorden og sette i gang tiltak mot disse. Der hvor samfunnet har sviktet, har diakonien forsøkt å være. Historisk har dette blant annet handlet om tiltak for fattige, syke og utstøtte. Samtidig er ikke diakoniens utstrekning begrenset til dette. Diakonien omfatter alle mennesker, noe som kan

begrunnes fra skapelsesteologisk perspektiv: Gud har skapt alle mennesker og hans kjærlighet omfatter alle.

Ensomhet er som sagt relevant for diakoniens oppdrag. Uten å gå for mye inn i de teologiske aspektene, kan bibelvers som budet om å elske sin neste (Mark 12, 29-31) og Paulus' formaninger om at alle er del av Kristi kropp (1. Kor. 12) trekkes frem som begrunnelse for hvorfor avhandlingens tema er relevant for diakonien. Dette kan også begrunnes skapelsesteologisk ved at alle mennesker er skapt til relasjon med Gud og andre mennesker.

Også i definisjonen av hva diakoni er for den norske kirken i *Plan for diakoni* (Kirkerådet, 2010) kommer det frem at ensomhet er et domene for diakonien, noe som uttrykkes konkret i diakonidefinisjonen:

Diakoni er kirkens omsorgstjeneste. Den er evangeliet i handling og uttrykkes gjennom nestekjærlighet, inkluderende fellesskap, vern om skaperverket og kamp for rettferdighet. (Kirkerådet, 2010, s. 7)

Utenfor kirken, i de diakonale organisasjonene, trekkes det frem at ensomhetstematikken er et viktig felt for deres arbeid. I Kirkens SOS formulerer det slik:

Kirkens SOS skal (...) forsøke å lindre menneskelig nød som ensomhet, fortvilelse og depresjon ved å lytte til og være til stede for dem som føler at de ikke har noen å vende seg til. De som tar kontakt skal møtes med forståelse og aksept. (Kirkens SOS, 2008)

Og i Frelsesarmeens slagord «suppe, såpe og frelse», symboliserer såpen: «(...) verdighet, inkludering og selvrespekt. For å møte disse behovene kan man tilby jobb, nettverk, vennskap eller en søndagsmiddag» (Frelsesarmeen, udatert).

2.5 Forskning på ensomhet

I Norge er forskningen som er gjort på ensomhet forholdsvis begrenset. Det meste tar for seg ensomhet hos eldre mennesker, funksjonshemmede og i forbindelse med psykisk eller fysisk sykdom. Det er for eksempel ikke funnet annen kvalitativ forskning som tar for seg ensomhet blant unge voksne i Norge. En kvalitativ studie som kan trekkes frem i norsk sammenheng, er en

komparativ studie av ensomme og ikke-ensomme eldre (Hauge og Kirkevold, 2010). Denne studien viste at forståelsen av ensomhet var forskjellig hos de som var ensomme og de som ikke var ensomme. De ikke-ensomme så blant annet på ensomheten som et personlig ansvar, og noe som skyldtes en personlighetsbrist og dårlig holdning. De ensomme på den andre siden hadde et mer nyansert bilde av ensomhet, og sa at det ikke kun handlet om å ta seg sammen.

Internasjonalt er det gjort en del forskning på ensomhet. Det er blant annet utviklet en rekke måleinstrumenter for ensomhet, deriblant «UCLA Loneliness scale», «Cognitive Discrepancy Scale», «de Jong-Gierveld Loneliness scale» og «Social and Emotional Loneliness Scale for Adults» (SELSA).

Forskere har også vist at ensomhet kan ha innvirkning på helsen. Ensomhet er for eksempel relatert til psykiske lidelser, for eksempel depresjon (Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkley, & Thisted, 2006) og selvmord (Schinka, VanDulmen, Bossarte, & Swahn, 2012). Ensomhet kan også ha innvirkning på det fysiske og er relatert til høyere dødelighet, og kan være like skadelig som å røyke eller være overvektig (Holt-Lunstad, Smith, & Layton, 2010; Patterson & Veenstra, 2010).

2.5.1 Statistiske undersøkelser

I Norge er det de siste årene gjort en rekke statistiske undersøkelser som har tatt for seg ensomhet i den norske befolkning.

- I 2007 viste «Studien av livsløp, generasjon og kjønn» at 21,2 prosent av de undersøkte opplevde seg ensom «av og til» eller «ofte». Av de i alderen 18-29 sa 22,7 prosent at de var ensomme. Kun de over 70 år hadde like høy andel som sa de var ensomme «av og til» eller «ofte» (Thorsen & Clausen, 2009).
- Levekårsundersøkelsen utført av Statistisk sentralbyrå i 2008 (Normann, 2010) viste at 40 prosent av de mellom 16-24 rapporterte seg som ensomme. Igjen kun slått av de over 80 år.
- I 2012 gjorde IPSOS MMI en undersøkelse for Røde Kors som viste at 37 prosent av de mellom 18-29 år var plaget av ensomhet (Reite, 2012).
- Også i andre land, som Storbritannia, viser forskning at ensomhet ikke følger alder lineært, men fordeler seg som en U-kurve med høyest ensomhet de mellom 16-25 år og de over 80 (Victor & Yang, 2012).

2.5.2 Ensomhet blant studenter

Frem til 2005 hadde det ikke vært gjort statistiske undersøkelser på ensomhet blant unge voksne eller studenter i Norge (Halvorsen, 2005). De siste årene er det derimot gjort flere statistiske undersøkelser om studenters helse og trivsel, som også har tatt for seg utbredelse av ensomhet:

- I 2010 ble Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT) utført for første gang. Denne rapporten viste at hver tjuende student opplevde seg ensom. Av disse sa 12 prosent at de var emosjonelt ensomme og 5 prosent sosialt ensomme (se kap. 3) (Nedregård & Olsen, 2011).
- I 2013 utførte Sentio en undersøkelse for Universitas og Norsk Studentorganisasjon hvor 26 prosent av spurte studenter svarte at de ofte eller svært ofte følte seg ensomme (Fløttum, 2013).
- I 2014 ble SHoT igjen gjennomført, og denne gang sa 16 prosent at de var sosialt og/eller emosjonelt ensomme (Nedregård & Olsen, 2014).

De varierende tallene i statistikken som er presentert over kan begrunnes ut fra ulike mål for ensomhet. Undersøkelsene viser uansett at det er en betydelig andel unge voksne som opplever ensomhet. Også blant ungdom under 18 år er det mye ensomhet. Ensomhet viste seg å være en viktig forklaringsfaktor for hvorfor elever dropper ut av videregående skole (Mjaavatn & Frostad, 2014).

2.5.3 Forskning på sosiale medier

Sosiale medier er et forholdsvis nytt felt innenfor forskningen og er i stadig utvikling. Å forske på sosiale mediers innvirkning på individers psykiske tilstand er vanskelig å gjøre på en god måte, ettersom det er vanskelig å forske på isolert, og at man derfor er avhengig av egenrapportering. Flere studier indikerer likevel etter hvert at det er et sammenheng mellom psykisk velvære og bruk av sosiale medier. I 2013 viste en studie at bruk av Facebook hadde sammenheng med nedgang i subjektiv velvære (Kross mfl., 2013). I løpet av to uker besvarte deltakerne fem tekstmeldinger daglig om Facebook-bruk, samt spørsmål om subjektiv velvære. Resultatene viste at jo mer personene brukte Facebook, jo verre følte de seg neste gang de ble kontaktet. Studien konkluderte med at jo mer deltakerne brukte Facebook over to uker, jo mer sank følelsen av tilfredshet i livet. I 2014 viste en annen studie at mengde tilbrakt tid på Facebook hadde sammenheng med depressive symptomer hos forskningsobjektene (Steers, Wickham, & Acitelli, 2014). Forskerne begrunnet de depressive følelsene med at personer føler seg dårlig når de

sammenligner seg med andre. Forskerne presiserer at det kun viste en *sammenheng* mellom Facebook-bruk og depresjon, ikke at Facebook-bruk *skaper* depresjon: «(...) people who spend more time on Facebook on a daily basis (...) are more likely to compare themselves to others and in turn report greater daily depressive symptoms (...)» (Steers mfl., 2014, s. 726).

Sosiale medier har ikke kun negativ betydning for psykisk velvære og sosialt liv. En norsk studie av bruken av sosial medier motsier påstander om at de sosiale mediene er «antisosiale». Ifølge denne studien styrkes sosiale båndene gjennom den enkle kommunikasjonen på de sosiale mediene som er uavhengig tid og sted (Brandtzæg, 2012). Studien viste også at de sosiale mediene ikke heller erstatter relasjoner ansikt-til-ansikt. Brukere av sosiale medier hadde høyere sosialkapital enn ikke-brukere, og i tillegg var det mer sannsynlig at brukere av de sosiale mediene ville samhandle med andre, enn ikke-brukerne. Samtidig rapporterte brukere av sosiale medier høyere ensomhet enn ikke-brukere, særlig menn med et aktivt brukermønster (Brandtzæg, 2012).

I 2014 kom Røde Kors og IPSOS MMI med en rapport omhandlende ensomhet og sosiale medier. Denne undersøkelsen viste ikke til egenrapportert ensomhet, men i større grad hvilken betydning de sosiale mediene hadde for ens sosiale liv. I undersøkelsen kom det blant annet frem at 45 prosent er helt eller delvis enig i at sosiale medier bidrar positivt til deres «virkelige liv» (IPSOS MMI, 2014).

2.5.4 Oppsummering

I denne delen har vi sett på avhandlingens problemstilling, hvor den kan plasseres i faglig kontekst, samt hva som er gjort at tidligere forskning på dette feltet. I det neste kapitlet vil jeg trekke frem noen teoretiske perspektiver som kan være med og gi en bedre forståelse av fenomenet ensomhet og de mekanismer som er med og skaper ensomhet.

Teorikapittel

3 Ensomhet

Ensomhet er en smertefull følelse som oppstår når et individ opplever at ens sosiale relasjoner er mangelfulle, enten kvantitativt eller kvalitativt (Perlman & Peplau, 1981). Ensomhet handler om at behovet om tilhørighet med andre mennesker ikke imøtekommes (Halvorsen, 2005). Et behov som er helt grunnleggende for alle mennesker. Allerede som nyfødt søker barnets blikk moren. Barnet er helt avhengig av tilknytning til moren for en sunn utvikling (Bowlby, 1982). Å skape og opprettholde relasjoner er en medfødt drift hos mennesket (Baumeister & Leary, 1995). Evolusjonsmessig begrunnes dette med at et individ har større sjans for overlevelse sammen med andre enn alene, og at en ensomhetsfølelse derfor er et helt nødvendig signal for overlevelse (Cacioppo, Hawkey, mfl., 2006). Som vi har sett tidligere er ensomhet relatert til psykiske lidelser og høyere dødelighet. Mangel på relasjon til andre mennesker kan slik ha helsemessige konsekvenser.

I litteratur og forskning blir ensomhetsbegrepet definert og forstått ulikt. En vanlig definisjon er å skille mellom *emosjonell* og *sosial* ensomhet. Den emosjonelle ensomheten viser til en subjektiv smertetilstand og savn etter tilknytningspersoner eller kvalitet i relasjoner, mens sosial ensomhet viser til at man har et lite nettverk og mangel på sosial integrasjon (Weiss i Cacioppo & Hawkey, 2009, s. 227). Isolasjon er også et begrep som brukes en del i sammenheng med ensomhet. Isolasjon brukes både som synonym for ensomhet (for eksempel i Yalom, 2010) og som noe kvalitativt annerledes enn ensomhet. Halvorsen (2005) bruker sosial isolasjon som en betegnelse for at man både har et lite nettverk *og* opplever seg ensom. Sosial isolasjon kan handle om at man av ulike grunner, som sykdom eller fysiske begrensninger, ikke har like muligheter til å møte andre mennesker og dermed oppleve å være isolert fra omverdenen. Ensomhetsfølelsen kan oppstå som en følge av dette. Om det er snakk om sosial ensomhet, emosjonell ensomhet eller sosial isolasjon, er disse først og fremst betegnelser som beskriver årsaken til ensomhet. Definisjonene er nyttige for å forstå ensomhet, men sier lite om hvordan den oppleves. Ensomhetsfølelsen kan inneholde mye forskjellig. Man kan være alene uten å være ensom, den kan være knyttet til skam og selvfølelse,

eller den kan grunne ut fra mobbing eller oppvekstmiljø (Segrin mfl., 2012). Ensomheten er til syvende og sist en subjektiv opplevelse – en *følelse* (Perlman & Peplau, 1981).

3.1 Følelser

For en helhetlig forståelse av ensomhet er nødvendig å redegjøre for hva en følelse er. En følelse kan beskrives som en mental tilstand der en person oppfatter at det «mellom han/henne og et objekt (hendelse, person, situasjon, tilstand) foreligger et bestemt forhold av betydning for et mål eller ønske personen har» (Bergner referert i Hoffart & Formo Langkaas, 2013, s. 753). Denne mentale tilstanden fører til en trang til at noe bestemt skal skje med en gang for å korrigere og rette opp «tingenes tilstand» eller ønske om å forsterke følelsen (Hoffart & Formo Langkaas, 2013). Alle mennesker, uavhengig av kulturelle forskjeller, er disponert for følgende grunnfølelser: Interesse, glede, overraskelse, frykt, tristhet, sinne, avsky, forakt og skam (Tomkins, 1984).

Historisk sett har følelser hatt lite plass i psykologisk forskning. De er blitt sett på som irrasjonelle og uinteressante, til forskjell fra det kognitive, tenkningen, som ble sett på som det fornuftige og rasjonelle. I løpet av de siste 25 årene har det derimot foregått en «følelser revolusjon» innenfor psykologien (Hogg & Vaughan, 2014). Følelsene blir ikke lenger sett på som noe irrasjonelt, men har fått betydning som konkret *informasjon* om individets tilstand.

3.1.1 Følelse, affekt, emosjon

Det finnes en rekke begreper som brukes for å definere følelseslivet: som affekter, emosjoner og følelser. Forståelsen av begrepene varierer i litteraturen. Her blir det tatt utgangspunkt i H. G. Petzolds definisjon (referert i Farstad, 2011, s. 31) som definerer *emosjon* som en samlebetegnelse for alle begrepene. *Affekt* peker på de akutte, intense følelsesmessige reaksjonene, for eksempel sinne eller frykt. Affektens funksjoner er hovedsakelig automatiske med hensikt å klargjøre individet til handling, etter vurdering om noe er skadelig eller gir fordeler (Hogg & Vaughan, 2014). *Følelser* er kroppslig lokaliserte i hjerte- og mageregionen og føles dypere, varer lengre og ikke like «brennhete» som affektene. *Fornemmelse* er en mer diffus tilstand som for eksempel å føle seg ansent eller engstelig. *Sinnsstemning* har lenger varighet enn affekter og følelser, og kan forstås som en langvarig tilstand, som oppstemthet eller nedstemthet. Ensomhet kan kategoriseres

både som en følelse og som en sinnsstemning. Skam, som vi skal se nærmere på senere, kan kategoriseres som affekt og følelse (Farstad, 2011).

3.1.2 Kilde til motivasjon

Emosjonene utgjør det primære motivasjonssystem for individet. Som definisjonen over sier, oppstår følelsene når man opplever at noe står mellom et mål eller ønske, noe som videre kan motivere til atferd. «Affektene antas å inneholde iboende, spesifikk og evolusjonsmessig basert motivasjons- og informasjonsverdi som underretter individet om relevansen av indre og ytre stimuli for ens ve og vel» (Monsen & Solbakken, 2013, s. 742). Følelsene er helt nødvendige for at individet skal kjenne igjen egne behov og ønsker og handle deretter. Dermed er det også viktig å kjenne igjen sine egne følelser. «Hvis affekten er blokkert, kan en ikke komme i kontakt med sine ønsker, og hele viljeprosessen hemmes» (Yalom, 2011, s. 363).

3.1.3 Språk på følelser

For å forstå egen tilstand, er det nødvendig å kjenne hva man føler. Ved å sette ord på det man opplever, får man mulighet til å se det hele «utenfra» og få en bedre forståelse hva som foregår. «For å skape sammenheng og integrasjon mellom det eksistensielle og det verbale selvet er vi avhengige av at språk og følelser integreres. Integrasjonen skjer når følelser får språk som beskriver dem, da bygges broen mellom høyre og venstre hjernehalvdel» (Farstad, 2011, s. 178). Noen følelser, som sinne og glede, kan ha et mer tilgjengelig ordforråd og dermed være enklere å forstå, enn for eksempel skam og ensomhet. I kapittel 4 ser vi nærmere på dette.

3.2 Ensomhetsfølelsen

Som svar på spørsmål om hva ensomhet er, svarte en av informantene dette: «Følelse. Synes jeg. Eller, (...) man kan på en måte vite at man er ikke ensom, men man kan føle seg ensom likevel, da» (s. 27). Ensomhet er en *følelse*. Den er ikke noe man lett ser utenfra, som et ansiktsuttrykk eller et følelsesutbrudd. Ensomheten er stille, men kan gjøre uutholdelig vondt. Fra et objektivt hold kan man til en viss grad vurdere om et menneske er ensomt ved å for eksempel se på sosialt nettverk eller antall fortrolige venner. Dette gjøres ofte i forskningssammenheng. For eksempel sier to prosent av Norges befolkning at de mangler en fortrolig venn (Normann, 2008). Men slike objektive mål kan ikke måle mengden ensomme. I samme undersøkelse svarte seks av ti mellom 16 og 30 år

at de var ensomme. Disse hadde samtidig besvart at de hadde hatt kontakt med venner minst en gang i uken. Å være ensom er altså ikke det samme som det å ikke ha venner. Man kan objektivt sett ha et stort nettverk og mange venner, men likevel føle seg ensom (Russell, Cutrona, McRae, & Gomez, 2012).

På samme måte kan et individ objektivt sett kan være alene og isolert, men likevel være fornøyd med livssituasjonen og ikke føle seg ensom. Det finnes ikke et godt norsk begrep for å beskrive den sistnevnte tilstanden. Alenehet er et begrep som brukes ofte. Halvorsen (2008, s. 30) viser til det engelske «solitude», og er kanskje et godt begrep å bruke på den gode tilstanden, også på norsk. I denne avhandlingen er det er den vonde følelsen, ensomheten som er i fokus.

3.3 Mangel på tilhørighet

Ensomhet handler om at et grunnleggende behov om tilhørighet ikke imøtekommes (Halvorsen, 2008). Ensomhet og tilhørighet kan ses på som motpoler til hverandre. Er man er ensom, opplever man ikke fullstendig tilhørighet. Og opplever man tilhørighet er ensomhetsfølelsen langt unna. Tilhørighet er et grunnleggende menneskelig behov, og mangel på dette kan, som vi har sett i kapittel 2.5 påvirke et individ negativt både fysisk og psykisk.

3.3.1 «Need to belong»

At mennesket har et grunnleggende behov for tilhørighet og er motivert til å skape og opprettholde relasjoner, ble formulert i en teori av Mark Leary og Roy F. Baumeister. Denne er senere blitt navngitt «need to belong»-teorien. Teorien kan i seg selv virke selvfølgelig og lite original, men da den ble lansert i 1995 var den revolusjonerende. Flere hadde utformet lignende teorier tidligere, for eksempel Maslows behovspyramide og Bowlbys teori om tilknytning. Likevel har behovet for tilhørighet vært et undervurdert og lite verdsatt tema i psykologien. Temaet var gjerne i «bakgrunnen» av andre teorier, men aldri fått tilstrekkelig fokus som en grunnleggende drift for mennesket. Interpersonlige dynamikker ble forstått som konsekvenser av makt, tilknytning, intimitet og anerkjennelse. Noe som i bunn og grunn også kan forklares med behovet for tilhørighet, ifølge Baumeister og Leary (Baumeister, 2012; Baumeister & Leary, 1995).

To aspekter er sentrale i «need to belong»-teorien. For å oppleve tilhørighet trenger et individ først og fremst jevnlig kontakt og samhandling med en annen person. Det er nødvendig å oppleve at

denne relasjonen er stabil og varer i overskuelig fremtid. Relasjonen må være det forfatterne definerer som «non negative», det vil si hovedsakelig uten konflikt og negative følelser, og ideelt sett være preget av positive følelser. Videre trenger en person å oppleve at det er et relasjonelt *bånd*. Dette kjennetegnes av stabilitet og gjensidig omtanke for hverandre. For å oppleve fullstendig tilhørighet, er det nødvendig begge aspektene oppfylles (Baumeister, 2012; Baumeister & Leary, 1995).

Utgangspunktet for teorien til Baumeister og Leary (1995) er at alle mennesker har en medfødt drift for å skape og opprettholde et minimum av interpersonlige relasjoner. Dette begrunnes ut fra evolusjonen hvor det å tilhøre en gruppe kan gi mange fordeler og gi fordeler som sikrer overlevelse og reproduksjon. Behovet er så kraftfullt at det påvirker og former følelser, tenkning og atferd (Baumeister, 2012). Gjennom det Baumeister og Leary fant, konkluderte de at tilhørighet kan defineres som et fundamentalt behov, noe et menneske ikke kan overleve uten. Det er like nødvendig som mat og vann.

3.4 Eksistensiell ensomhet

I boka *Eksistensiell Psykoterapi* (2011) tar den amerikanske psykoterapeuten Irvin Yalom for seg det han kaller «de endelige vilkår»: Døden, friheten, meningsløsheten og *isolasjonen*. Disse er ifølge Yalom tilværelsens grunnleggende vilkår, uunngåelig for alle mennesker. Yalom bruker begrepet *isolasjon*, men her vil ensomhet brukes for det Yalom kaller isolasjon. Yalom trekker frem tre typer ensomhet: interpersonlig, intrapersonlig og *eksistensiell* ensomhet. Det er den sistnevnte vi skal se nærmere på her.

Den eksistensielle ensomheten er en dypere form for ensomhet. Denne formen for ensomhet er knyttet til selve eksistensen som menneske. Ifølge Yalom er det en type ensomhet som ikke forsvinner selv med nære forhold til andre mennesker, selvinnsikt og personlig integrasjon. Den eksistensielle ensomheten er en fundamental og dyp form for ensomhet fordi det alltid vil være et «siste, uoverstigelig gap» (Yalom, 2011, s. 417). Det gjelder uansett hvor nær vi kommer andre mennesker. Yalom knytter denne formen for ensomhet til de andre grunnleggende vilkårene nevnt over. I møte med døden vil man alltid bli konfrontert med den eksistensielle ensomheten. Også i møte med friheten og ansvaret for eget liv, er man til syvende og sist alene: «(...) Mennesket er ikke

bare fritt, det er dømt til frihet. Og denne friheten strekker seg lenger enn til å være ansvarlig for verden (...): *Vi er også de eneste som er ansvarlige for våre liv, ikke bare for det vi gjør, men også for det vi lar være å gjøre»* (Yalom, 2011, s. 266).

3.4.1 Prisen for å bli voksen

«*Ensomheten når en må være sine egne foreldre»* skriver Yalom (2011, s. 420). Ensomhet er «prisen» for å bli voksen. Selve utviklingsprosessen er en separasjonsprosess der individet går fra å være totalt avhengig av de voksne til å bli et autonomt og selvstendig individ (Rank i Yalom, 2011). Separasjonsprosessen fra andre mennesker skyver oss ut i eksistensiell isolasjon, ifølge Yalom (2011, s. 425).

3.5 Oppsummering

Over har vi sett på noen teoretiske perspektiver om følelser, ensomhet og tilhørighet. I forståelsen av ensomhet er dette viktig. Men i opplevelsen av ensomhet kan også andre følelser spille inn, deriblant skam. Den skal vi se nærmere på nå.

4 Skam

Skam er en smertefull sinnstilstand hvor individet gir seg selv negativ vurdering. Skam kan beskrives som en følelse av nederlag, å bli kledd naken, fremmedgjort og mindreverdig. Skam er som «den andres øyne inne i en selv» (Stålsett Føllesø, 2003, s. 102). Skam er en av de medfødte grunnleggende affektene som er universelle for alle mennesker (Tomkins, 1963). Som nevnt i 3.1.1, kan skam være både en affekt og en følelse. Skammen kan både være en kort, intens opplevelse, for eksempel det å snuble foran andre mennesker. Men skam kan også være en følelse som virker over lang tid, og som internaliseres til å bli en del av et individs selvfølelse og identitet (Farstad, 2011).

Skammen opptrer vanligvis som en tilleggs mekanisme til de positive affektene interesse og glede. Disse positive følelsene må være der før skamfølelsen opptrer. «(...) skam kan ikke oppstå når vi er kalde eller likegyldige, bare når vi bryr oss om noe» (Berg, 2012, s. 361). Skamfølelsen aktiveres i etterkant av at man har ilagt tilstrekkelig glede eller interesse i noe, hvis disse affektene delvis blir hindret (Berg & Pallesen, 2004; Tomkins, 1963).

4.1 Skam og skyld

Det vanlig å sette skam og skyld opp mot hverandre ettersom disse følelsene har likhetstrekk og ofte blir forvekslet med hverandre. Skyldfølelsen handler om at «jeg har *handlet* feil». Man har gjort noe man ikke burde, en følelse som kan gjøres opp med gjennom unnskyldning og tilgivelse.

Skamfølelsen på den andre siden handler om en opplevelse av at «*jeg* er feil». Skammen er mer emosjonelt smertefull enn skyldfølelsen (Farstad, 2011). Følelsen er knyttet til hva man opplever at man er. Skammen sikter innover mot egen identitet og verdi, til forskjell fra skylden som sikter mot ytre faktorer (Berg & Pallesen, 2004).

4.2 Sunn og usunn skam

«Vi strekker oss alle etter gjensidighet og respons. Skam er affekten som vokser ut av den uteblitte responsen» (Skårderud, 1998, s. 131). Skammen er sosialt betinget. Uten relasjon – ingen skam (Farstad, 2011). Til nå er skammen fremstilt med fokus på de negative sidene. Men skamfølelsen har også en viktig regulerende funksjon i det mellommenneskelige rommet. Da er det snakk om den *sunne* skammen. «Følelser er nettopp følelser, og det er hva de «brukes» til som gjør om vi definerer følelsen som sunn eller usunn, god eller vond» (Farstad, 2011, s. 39). Den sunne skammen innehar en viktig funksjon i å være grensesettende og slik regulere menneskers atferd. Følelsen oppstår som en påminner til å handle på måter som ikke skader en selv eller andre, og opprettholde gode og trygge relasjoner mellom mennesker. Skamfølelsen gir beskjed om hva som er akseptabelt eller ikke blant mennesker (Skårderud, 1998). Selv om skamfølelsen defineres som en negativ affekt, har den altså en viktig regulerende funksjon i form av *sunn* skam. Den *usunne* skammen er når skamfølelsen internaliseres og blir en del av individets selvbilde, og blir livshemmende og nedbrytende.

4.3 Skam og selvfølelse

Skam er tett knyttet opp mot selvfølelsen. «Skam internaliseres når skamerfaringer over tid etterlater seg vedvarende og globale negative selvpåfatninger. Det indikerer en nær forbindelse til selvfølelsen» skriver Berg og Pallesen (2004, s. 360). En enkelt skamerfaring skader ikke nødvendigvis selvfølelsen. Men det er når skammen internaliseres og blir en del av opplevelsen av seg selv, at selvfølelsen påvirkes. Da blir den negative selvvurderingen en del av hvordan man

oppfatter seg selv. Ifølge Claesson og Sohlberg (i Berg & Pallesen, 2004) er essensen i selvfølelsen fravær eller tilstedeværelse av skam. Skammen påvirker hvordan et individ tenker om seg selv. Men følelsen kommer også til uttrykk gjennom hvordan man velger å takle skammen. Det skal vi se nærmere på nå.

4.4 Forsvar mot skam

Smerten i skammen gjør at man vil beskytte seg selv for å slippe å erfare følelsen igjen (Farstad, 2011). Dette gjøres i form av atferdsstrategier, enten ved overføring eller ved forsvar.

Overføringsstrategiene er nåtidsrettet og skjer idet en skamerfaring oppleves. For å takle skammen reagerer individet med å overføre sin skam til en svakere part med ord eller handling. Mens forsvarsstrategiene er fremtidsrettet, hvor individet velger atferd for å beskytte seg mot forventede skamerfaringer (Farstad, 2011). Nathanson (referert i Okkenhaug, 2009) trekker frem fire unnvikelsesstrategier i «skamkompasset». Disse er *unnvikelse*, *tilbaketrekning*, *selvangrep* og *angrep mot andre*. Tilbaketrekning viser til en handling som skjer der og da og er oftest en kortvarig reaksjon. Den skjer som fysisk eller psykisk tilbaketrekning, som det å se ned eller snu seg vekk (Okkenhaug, 2009). Unnvikelsen er en mer langvarig og kan få uttrykk i for eksempel det å unngå gjøre noe og slik slippe å mislykkes (Okkenhaug, 2009). Å distansere seg fra andre og isolere seg kan være eksempel på dette.

4.5 Den språkløse affekten

Vi så i kapittel 3.1.3 at det er viktig å få språk på følelser for å forstå dem. Når man har språk på det man opplever, får man mulighet til å se følelsen «utenfra» og forstå mer av hva som foregår og gjøre noe med det. Dette gjelder også skamfølelsen. «(...) det er først når skammen er erkjent skam, at vi kan forholde oss til den og få hjelp til å modnes som personer» (Okkenhaug, 2009, s. 57). Skamfølelsen har et vanskelig tilgjengelig språk ettersom skamaffekten i seg selv er vanskelig å få tilgang til. I tillegg skaper skamfølelsen et behov for å gjemme seg for å unngå følelsen. Dermed blir følelsen vanskelig å få tak i og sette ord på: «*Det uutsigelige* i skamfølelsen; følelsen av ukontrollerbar blottstillelse, å være mindreverdige, skitten, svak, lytefull, foraktelig, forgiftet, utstøtt og uleskelig, er følelser vi helst vil slippe å forholde oss til og dermed ikke språkliggjør» (Farstad, 2011, s. 173).

Mangel på gode begreper for skammen kan gjøre at følelsen forveksles med andre følelser med et mer tilgjengelig språk. Den språklige fattigdommen kan dermed forsterke og fastholde skam (Farstad, 2011). Mangel på et godt språk for følelsen kan gjøre at man ikke opplever seg forstått av andre. Det kan skape en opplevelse av ensomhet og isolasjon, en glassvegg mellom seg selv og andre som hindrer reell kontakt. «Språket kan på den annen side nettopp bli den kraft som knuser glassveggen og skaper reell kontakt» (Farstad, 2011, s. 176).

4.6 Tabu

I fortsettelse av skam og skammens språkløshet er tabu et relevant perspektiv å trekke frem. Temaer det er knyttet stor skam til kan også være tabubelagt. Begrepet *tabu* viser til at noe, for eksempel et begrep eller en gjenstand, er «forbudt» å nevne eller berøre. Forbudet er ikke lovfestet, men det eksisterer en felles forståelse om at tabuet ikke skal kommuniseres rundt. Dette minner om det skamfølelsen kan gjøre, hvor det er i skammens natur å skjule seg, både i bokstavelig og overført betydning. Når man skammer seg over noe, holder man det for seg selv, man snakker ikke om det.

4.7 Oppsummering

Til nå har fokuset stort sett på følelsesaspektet i opplevelsen av ensomhet. Videre skal vi se på et annet perspektiv hentet fra sosialpsykologien, som omhandler sammenligning. Et perspektiv som kan særlig kan være relevant i forståelsen av sosiale mediers betydning for ensomhet.

5 Sosial sammenligningsteori

Sosial sammenligningsteori (Social comparison theory) er en teori som kan gi et nyttig perspektiv i forståelsen av sosiale medier og ensomhet hos unge voksne. Teorien ble originalt utformet av Leon Festinger (1954), men har siden blitt presisert og utvidet av andre teoretikere. Jeg skal her ta for meg grove trekk av det som anses som sosial sammenligningsteori i dag og som er relevante for avhandlingen. Sosial sammenligningsteori tar utgangspunkt i at et individ vurderer seg selv og egne ferdigheter i lys av andre personers rangeringer eller meninger. For eksempel vil en hundremeterløper vite at den løp distansen på 12 sekunder, men vet ikke hvor raskt det var før tiden sammenlignes med andres. Originalt i Festingers teori handlet sammenligningene først og fremst om ferdigheter og meninger. Senere har dette blitt utvidet til å gjelde alle typer personlige

egenskaper (Wood, Choi, & Gaucher, 2007). Å sammenligne seg med andre er en grunnleggende drift hos mennesket (Festinger, 1954).

Ved sammenligning får individet en forståelse av hvem det er i forhold til andre.

Sammenligningene får slik innvirkning på selvfølelsen, med både positiv og negativ betydning.

Ifølge teorien sammenligner man seg både med folk man rangerer over og under seg selv. Festinger mente at sammenligninger oppover kunne skape negative følelser om seg selv. Andre har senere pekt på at sammenligninger kan både skape negative og positive følelser (Wood mfl., 2007). For eksempel kan en person både bli demotivert eller inspirert av en dyktig musiker. Det er de negative følelsene fra sammenligning som er i fokus i denne avhandlingen.

Et viktig punkt i sosial sammenligningsteori er at folk har en tendens til å sammenligne seg med personer som er mest mulig lik en selv, selv om likhetene ikke har relevans for det som sammenlignes (Festinger, 1954). Ved å sammenligne en egenskap med noen man ligner, evalueres om man er så god som man burde, eller om man er bedre eller verre enn man burde. Alt etter hva som er sammenligningsgrunnlaget (Suls & Wheeler, 2012). Dermed kan en som er rik i en verdensmålestokk likevel være fattig i forhold til sine naboer. Grunnlaget for sammenligning kan være forskjellig fra person til person.

5.1 Sosial sammenligning av sosialt liv

Skam og ensomhet kan være følelser som oppstår som følge av sammenligning. Når dette skaper en følelse av å mangle noe sammenlignet med andre, kan sammenligningen være skamskapende (Gilbert, 2007). Sosial sammenligning kan også ha betydning for ensomhet med tanke på sammenligning av eget sosialt liv i forhold til andre i lignende situasjon (Perlman & Peplau, 1981). Sosial sammenligning er en del av «Cognitive discrepancy model», en modell for mål av ensomhet. Archibald, Bartholomew og Marx (1995) brukte denne modellen for å måle om misforhold mellom ideell/typisk og faktisk mengde sosial aktivitet hos ungdommer hadde sammenheng med ensomhet. Det viste seg at dette kun hadde en svak sammenheng med ensomhet. Denne studien tok riktig nok kun for seg sosial aktivitet, og ikke antall relasjoner og kvalitet. Andre har senere vist at diskrepans mellom hva som er typisk og faktisk antall relasjoner har betydning for ensomhet når det gjelder nære vennskap (Russell mfl., 2012).

5.2 Sosial sammenligning på Facebook

I sin forskning på Facebooks innvirkning på selvfølelse, brukte Steers, Wickham og Acitelli (2014) sosial sammenligningsteori. Forskerne forventet at sammenligninger oppover ville være relatert til depresjon, men ikke nedover-sammenligning. Resultatene viste derimot at depresjon var relatert til enhver form for sammenligning, både opp, ned og «nondirectional» (Steers mfl., 2014, s. 701). Forskerne konkluderer med at jo mer tid som brukes på Facebook, jo oftere skapes situasjoner for sosial sammenligning, noe som videre blir assosiert med flere depressive symptomer. Forskerne konkluderte også med at noen personer kan være mer mottakelige for sammenligning enn andre. Disse kan oppleve andres «Facebook-høydepunkter» som personlig relevante, mens andre som ser samme informasjon ikke opplever det samme (Steers mfl., 2014).

5.3 Oppsummering

I denne delen har vi sett på noen teoretiske perspektiver som kan være med og belyse materialet fra fokusgruppeintervjuene. Vi har sett på hva ensomhet er, teoretiske perspektiver rundt følelser og videre ensomhetsfølelsen. Vi har sett på tilhørighet og «need to belong», og hvordan dette er et helt grunnleggende behov for mennesket. Noen perspektiver rundt eksistensiell ensomhet er også blitt trukket frem. Videre har vi sett på skam og hvordan skamfølelsen kan få uttrykk i et liv. Til slutt har vi sett på sosial sammenligningsteori, hvordan sammenligning kan påvirke et individ, og kort om sosial sammenligning på sosiale medier. Disse teoretiske perspektivene vil bli tatt med i diskusjonen og diskutert opp mot funn fra analysen i kapittel 8. Nå skal vi se nærmere på det metodiske som er gjort med tanke på innsamling av materiale.

Metode

I dette kapitlet skal vi se nærmere på de valgene som er tatt med tanke på metode og analyse. I første del presenteres fremgangsmåten for å innhente materialet. Fremgangsmåten ble endret underveis i prosessen, og i denne delen gjøres det også noen refleksjoner rundt dette.

Andre del av kapitlet tar for seg analysen. Materialet ble analysert ved hjelp av *systematisk tekstkondensering* (Malterud, 2011). En gjennomgang av fremgangsmåten blir presentert. Videre vil

det bli diskutert styrker og svakheter ved studien, samt dens pålitelighet og gyldighet. Til slutt i kapitlet legges funnene fra analysen frem.

For det metodiske har er det tatt utgangspunkt i Kirsti Malteruds bøker *Fokusgrupper som forskningsmetode for medisin og helsefag* (2012) og *Kvalitative metoder i medisinsk forskning* (2011).

6 Metodiske refleksjoner og design

Avhandlingens formål er å undersøke erfaringer og tanker rundt ensomhet blant unge voksne, og derfor var det mest hensiktsmessig å gjøre kvalitativt forskningsarbeid for å besvare problemstillingen i denne avhandlingen. Som vi så i kapittel 2.5.2 finnes det allerede flere statistiske studier som tar for seg utbredelse av ensomhet blant studenter og unge voksne, og som viser høy forekomst av ensomhet i denne aldersgruppen. Slike undersøkelser er et eksempel på en kvantitativ fremgangsmåte. Det disse undersøkelsene sier lite om er hvorfor mange er ensomme, eller hvordan ensomhet oppleves. Derfor kan det være interessant å dykke ned kvalitativt for å få en dypere forståelse av fenomenet. De kvantitative og de kvalitative metodene har ulike typer problemstillinger. Malterud (2012, s. 19) skriver: «(...) de kvalitative metodene sikter mot å forstå, ikke forklare, og målet er å beskrive, ikke predikere». Det er dette som er formålet med denne avhandlingen – å få en forståelse av hvordan ensomhet oppleves og hvorfor ensomheten oppstår. Det var tidlig ønskelig å gjøre intervju av enkeltpersoner med erfaring av ensomhet, men det viste seg at å få informanter til dette var vanskeligere enn forventet. Derfor ble det i stedet gjort fokusgruppeintervju med to grupper fra Storsalen menighet (se kap. 6.3). Analysen av materialet ble gjort med utgangspunkt i *systematisk tekstkondensering* (Malterud, 2011).

Fremgangsmåten i det metodiske er gjort *abduktivt*. Det vil si at noe teori er lest i forkant av intervjuene for å få innblikk i tematikken, som igjen har hatt betydning for deler av utformingen av intervjuguidene, samt at det sannsynligvis også har påvirket min oppfatning av det informantene har sagt, både i intervjusituasjonen og senere i analysen. I analysen er det blitt forsøkt å la informantenes meninger være styrende for funn, ikke de teoretiske rammene. Denne analysestrategien kan kalles datastyrt analyse (Malterud, 2011).

6.1 Litteratursøk

For å få oversikt over fagfeltet rundt oppgavens tematikk, ble det tidlig i prosessen foretatt litteratursøk. Hovedsakelig ble litteratursøket utført på databasene Oria, Bibsys og Google scholar med aktuelle begreper på norsk og på engelsk. Søkeordene som ble brukt var «ensomhet», «ensomhet «ung voksen»», «ensomhet ungdom», «ensomhet «sosiale medier»», «ensomhet facebook», «loneliness «young adults» «social media»», «loneliness social media», «loneliness facebook», «social isolation «young adults»», «loneliness «college student»».

Det viser seg å være forholdsvis lite norsk litteratur og forskning på ensomhet generelt og spesielt unge voksne. Hoveddelen av forskningen som er gjort på ensomhet omhandler ensomhet og eldre, ensomhet og fysisk eller psykisk sykdom. I tillegg er det også gjort en del forskning på ensomhet og ungdomstid. Det er som nevnt tidligere gjort flere landsdekkende undersøkelser som blant annet har tatt for seg ensomhet, både på befolkningen generelt, ungdommer og studenter. I internasjonal sammenheng, fortrinnsvis amerikansk, er det gjort mer forskning på ensomhet, ensomhet og unge voksne, og ensomhet og sosiale medier. Noe av det som ble funnet gjennom litteratursøket ble presentert i kapittel 2.5

6.2 Utvalg

Unge voksne er målgruppen for avhandlingen og det er derfor naturlig at gruppen av informanter består av personer fra denne aldersgruppen. Det var hele tiden ønskelig at informantene skulle være unge voksne fra et kristent miljø i Oslo. Menighet er også en kontekst som er relevant for diakonien, som er fagfeltet denne avhandlingen plasseres under. I Oslo er det flere menigheter som har velfungerende arbeid for unge voksne. Menighet kan slik være en relevant kontekst for mange i denne aldersgruppen, og tematikk rundt ensomhet og fellesskap kunne bli aktualiser i intervjuene. Et kriterium som tidlig ble satt var at informantene måtte hentes fra et av de store menighetsarbeidene for unge voksne i Oslo. En stor menighet ville gjøre det enklere med tanke på anonymisering. I tillegg kunne det være mange aktuelle informanter her fordi det kunne hende mange hadde erfaring av å «faller utenfor» i en større menighet enn i en mindre.

6.3 Rekruttering av informanter

Det viste seg å være utfordrende å få tak i informanter til intervju. I utgangspunktet var det ønskelig å gjøre enkeltintervju med unge voksne med erfaring av ensomhet. Men tematikkens sensitivitet gjorde at rekrutteringen måtte skje ved selvmelding, altså at informantene selv tilbyr seg å bli intervjuet. Det ville for eksempel ikke vært etisk forsvarlig å be sjelesørgere, ledere eller andre om å tipse om mulige ensomme som jeg kunne kontakte. Selvmelding er samtidig en usikker fremgangsmåte for å få tak i informanter ettersom at man er avhengig av at noen faktisk melder seg. Tidlig i prosessen fikk jeg kontakt med en leder i en av de store menighetene i Oslo som hjalp meg til å få en notis i en informasjonsmail som sendes ut ukentlig til over tusen medlemmer. Mange leste sannsynligvis denne, men likevel var det ingen som meldte seg. Jeg skjønnte etter hvert at dette var en uhensiktsmessig fremgangsmåte. Ettersom notisen var en del av en informasjonsmail hvor også annen informasjon fra menigheten stod, kunne det være notisen forsvant i mengden. Samt at det kan være at ingen av de omtrent tusen mottakerne opplevde forpliktelse til å svare, ettersom det var så mange som mottok mailen. Temaets sensitivitet kan også være en grunn til at ingen svarte på henvendelsen.

Som vi skal se senere, er ensomhet et tema det er knyttet skam til, og som oppleves som tabu. Også mangel på et godt språk, er noe som gjør at ensomhet er et vanskelig tema å snakke om. Det kan være en grunn til at ingen meldte seg til intervju. Annen kvalitativ forskning rapporterer også om lignende utfordringer i få tak i informanter når tematikken er knyttet til ensomhet: «At tale om ensomhet kan være svært for mange mennesker. I min søgen etter interviewpersoner opplevde jeg netop dette fænomen; ensomhed er ikke noget, vi har lyst til at tale om» (Andersen, 2012, s. 35).

På grunn av dette, bestemte jeg meg for å tenke nytt. Var det andre fremgangsmåter for å få tak i informanter som var bedre? Jeg kontaktet en annen menighet og disse gav meg mulighet til å komme på en gudstjeneste og dele ut lapper etter gudstjenesten. Men dette var også en forholdsvis usikker fremgangsmåte. Samtidig med dette ble det vurdert et annet alternativ om å bruke fokusgrupper i stedet for enkeltinformanter. Jeg kontaktet Storsalen menighet med forespørsel om å bruke *småfelleskap* fra deres menighet som fokusgrupper. Storsalen svarte positivt på denne henvendelsen og jeg valgte derfor å gå for denne metoden. Kontaktpersonen min i menigheten kontaktet videre enkeltgrupper om de var villige til å være fokusgruppe.

Et «småfellesskap» er en etablert gruppe som møtes regelmessig for å dele om tro og liv. Fordeler med å velge en slik gruppe, til forskjell for å lage en gruppe av vilkårlige informanter, er for det første at gruppen allerede er etablert, og for det andre at gruppens medlemmer allerede har en relasjon til hverandre. På grunn av tematikkens sensitivitet kan det derfor være enklere å dele om dette i en slik gruppe, enn i en gruppe med bare ukjente. Samtidig er det ikke selvsagt at man synes det er enklere å dele om personlige erfaringer med kjente. Noen ganger kan dette være vanskeligere.

I en eksisterende gruppe kan det også være etablert en ujevn gruppedynamikk ved at noen i gruppen er mer fremtredende enn andre eller at noen kan være mer tilbaketrukne enn de pleier. I et «småfellesskap» er det vanlig at man snakker om dype temaer og deler om livet, og medlemmene i gruppen har antakeligvis allerede etablert en tillitsrelasjon. Dette er noe som kan gjøre at det er enklere å dele erfaringer i en slik gruppe, enn i andre gruppesammenhenger. Derfor kan det antas at en slik gruppedynamikk ikke er like fremtredende. Det skal likevel ikke ses bort fra at det også i disse gruppene noen som er mer fremtredende eller tilbaketrukne enn andre. Det er også gjerne etablert et taushetsløfte i småfellesskapet, noe som gjør at det er tryggere å dele personlige erfaringer uten å være redd for at dette spres videre til andre. Samtalen i etablerte grupper kan i tillegg stemme bedre over ens med dagliglivets betingelser og at deltakerne kan trekke på et større repertoar av felles erfaringer enn ved fremmede, samt at det kan være lettere å få flyt i samtalen (Malterud, 2012).

Med valg av ny metodisk fremgangsmåte ble kravet om at informantene selv har kjent ensomhet på kroppen moderert, ettersom disse ikke ble påmeldt på grunn av sin «ekspertkunnskap» om temaet. I en fokusgruppe er det ikke sikkert at man får tilgang til førstehåndsperspektivet og slik få tilgang til dybden i tematikken. Det er for eksempel ikke sikkert at informantene ønsker å dele om egne erfaringer om et sensitivt tema i en gruppe.

Som vi har sett tidligere, er ensomhet en grunnleggende og allmenn følelsestilstand. Det er sannsynlig at de fleste av informantene har opplevd ensomhet en eller annen gang, i en eller annen form, i løpet av livet. Men likevel er det ikke sikkert at de har reflektert rundt ensomhetstemaet

bevisst, og har evne til å formidle det i et intervju. Likevel anså jeg det som sannsynlig at de fleste hadde gjort seg tanker om eller hadde mulighet til å reflektere rundt oppgavens tema i en eller annen grad.

6.4 Presentasjon av fokusgruppene

Ettersom at det ble besluttet å bruke etablerte småfelleskap som fokusgrupper, fikk jeg lite kontroll over antallet informanter i gruppen. Selv om jeg gav kontaktpersonen bestilling på hva som var ønskelig av antall og gruppesammensetning, var det ikke selvfølgelig at grupper med et ideelt antall ville melde seg. En fokusgruppe bør bestå mer enn to deltakere, siden metoden kjennetegnes av uttalt samhandling mellom deltakerne. For å få et godt datagrunnlag bør en gruppe bestå av fem til åtte deltakere (Malterud, 2012). Min kontaktperson meldte om at det var utfordrende å få tak i grupper som var villige, så da en gruppe på fire stykker meldte seg, godtok jeg det selv om gruppens antall var mindre enn det som jeg anså som ideelt. Da én meldte fra like før intervjuet, ble gruppen bestående av tre informanter, én mann og to kvinner. Jeg gjennomførte intervjuet likevel. I etterkant av dette intervjuet ble det derfor besluttet at det måtte gjøres et fokusgruppeintervju til for å styrke materialet.

Ettersom min kontaktperson i Storsalen rapporterte om utfordring i å få tak i villige småfelleskap, og kontaktet jeg derfor den andre fokusgruppen selv. Jeg kjente til noen som hadde et småfelleskap i Storsalen, og disse var villige til å delta som fokusgruppe. Denne gruppen bestod av tre jenter og fire gutter. Fire av disse var personer jeg kjente fra før av.

6.5 Intervjuene

Intervjuguiden for første intervju ble utformet med utgangspunkt i hva jeg var nysgjerrig på i problemstillingen. I det første fokusgruppeintervjuet tok jeg utgangspunkt i undersøkelsene som har tatt for seg ensomhet blant studenter og unge voksne og «lufte» dette blant informantene. Målet var å snakke generelt rundt ensomhet, unge voksne og sosiale medier, og videre sirkle inn mot personlig opplevelse av ensomhet. Intervjuene hadde en semistrukturert tilnærming hvor intervjuguiden fungerte som veiledende i fremgang og for å passe på at temaer knyttet til problemstillingen ble dekket. Samtidig var det viktig å la eventuelle andre temaer som ble

aktualisert i samtalen få plass slik at min forforståelse ikke skulle være styrende for det informantene ville si. Derfor ble heller ikke intervjuguiden sendt til informantene på forhånd.

I det første fokusgruppeintervjuet ble temaene som ble tatt opp forholdsvis annerledes enn det jeg hadde forventet i forkant. Både fordi informantene snakket forholdsvis lite om egen erfaring av ensomhet, og fordi svarene var annerledes enn forventet. Samtidig kom det frem andre interessante påstander som jeg ikke hadde tenkt på i forkant, for eksempel ansvar for egen ensomhet og opplevelse av tabu rundt det å være alene i helger. Disse ble tatt med videre i intervjuguiden til det neste intervjuet for å undersøke om det var noe den andre fokusgruppen også kjente seg igjen i.

I første fokusgruppeintervju savnet jeg også at det ble snakket mer om *følelsen* ensomhet. Grep fra affektbevissthetsmodellen (Monsen & Solbakken, 2013) ble benyttet for å fokusere samtalen mot følelsen ensomhet. For eksempel ble det lagt som et premiss at ensomhet var noe alle hadde opplevd. Spørsmål som «hvordan oppleves ensomhet?» ble stilt, i stedet for å spørre informantene om de hadde opplevd ensomhet og så spørre om opplevelsen. Dette kan ha hjulpet informantene til å fokusere på følelsen ensomhet. I tillegg kan det ha bidratt til normalisering av ensomhet og slik gjort det naturlig å dele sine erfaringer rundt noe som for mange kan oppleves som tabu.

Intervjuene ble tatt opp med digital båndopptaker, og videre transkribert til tekst som så kunne analyseres. Dette vil presenteres i kapittel 7.

6.6 Styrker og svakheter

Valg av fremgangsmåte for innhenting av data påvirker materialet. Med fokusgruppe får man et annerledes materiale enn ved for eksempel intervju med enkeltpersoner. Som vi så ovenfor, ble den metodiske fremgangsmåten endret underveis. Ideelt sett hadde intervjuene skjedd enkeltvis, slik at man kunne gått mer inn i detaljer rundt beskrivelsene av ensomhet og den enkeltes historie. Med fokusgruppe blir samtalen mer på overflaten, hvor flere får muligheten til å dele sine erfaringer i stedet for i dybden.

En utfordring ved fokusgrupper er som nevnt tidligere, er at ujevn gruppedynamikk kan gjøre at noen personer får mer oppmerksomhet enn andre. Å snakke om et tema som er personlig og sensitivt, som ensomhetstematikken kan være, i en gruppe kan også gjøre at enkelte holder tilbake tanker og erfaringer som de kanskje ville delt i et enkeltintervju. Min rolle som moderator kan også

ha påvirket informantene i hva delte. Både fordi jeg for flere var ukjent, og fordi jeg var kjent, kan ha bidratt til at enkelte informanter kan ha holdt noe tilbake.

Materialet fra fokusgruppeintervjuene ble annerledes enn forventet. Dette kan være både på grunn min forforståelse, ulik tolkning av spørsmål og ulik forståelse av tematikken. Jeg som moderator kunne ha strukturert samtalen mer og fokusert tilbake til tema når det ble snakket om temaer som var mindre relevante. Men nettopp det at samtalen er fri med lite struktur kan også være en styrke ved fokusgruppeintervjuene. En slik samtale kan være mer fruktbar enn enkeltintervju ved at fokuset i større grad er tematisk og at assosiasjoner som oppstår i samtalen kan gjøre at temaet dekkes bredere, eller på en ny måte som ikke var tenkt på i forkant. Det var noe som skjedde i fokusgruppene her.

6.7 Validitet og reliabilitet

Validitet handler om forskningens gyldighet. Det vurderes om forskningen er utført slik at den sier noe sant om temaet det forskes på, og om disse funnene kan overføres til andre sammenhenger (Malterud, 2011).

6.7.1 Intern validitet

Intern validitet handler om at det er brukt relevante begreper for det som studeres, og at forsker og informanter har felles forståelse av hva spørsmålene skal gi svar på (Malterud, 2011, 2012). I forkant av intervjuene ble det lest teori om ensomhet og følelser slik at utformingen av intervjuguiden ikke ble basert på antakelser, men begreper med relevans innenfor fagfeltet. I starten av fokusgruppeintervjuene ble i tillegg ensomhetsbegrepet kort definert for informantene. Dette ble gjort for å forsikre om at alle snakket om det samme. Selv om ensomhet er et begrep de fleste har et forhold til, er det ikke nødvendigvis lik forståelse rundt det. Et eksempel kan trekkes frem fra første fokusgruppeintervju:

Ja – for jeg reagerte litt på det – altså et halvt sekund – når du [moderator] sa det at – at folk kan ha venner, men være ensom – så tenkte jeg «hæ? - jojo, jo, jo – selvfølgelig kan de det» – men automatisk – så jeg òg hadde jo tenkt (...) hvis jeg da skulle ha definert meg selv som ensom, så, så måtte – så tror jeg nok det òg hadde vært en faktor da – at «nei, du har ingen venner. Der er ingen som vil være med deg, du har ingen». (s. 21)

Definisjonen kan ha bidratt til å gi en bredere forståelse av fenomenet, noe som kan ha bidratt til å styrke den interne validiteten.

Ved at fokusgruppene var allerede eksisterende grupper blir samtalen i intervjuene mer hverdagsnære enn i en fokusgruppe hvor deltakerne ikke har møtt hverandre før. Dette kan ha betydning for å styrke den indre eller økologiske validiteten (Malterud, 2011).

6.7.2 Ekstern validitet

Ekstern validitet viser om funn fra forskningen har overførbarhet til andre kontekster enn den det ble forsket på (Malterud, 2011). Ettersom forskningen er gjort kvalitativt, med få informanter, har ikke resultatene statistisk signifikans til å gjelde mer enn de personene som ble intervjuet.

Som det også vektlegges i kapittel 3, er ensomhet først og fremst en subjektiv opplevelse, både med tanke på selve opplevelsen og omstendigheter rundt. Derfor vil det som trekkes frem i fokusgruppene først og fremst være uttrykk for enkeltpersonenes subjektive opplevelse, og kan ikke overføres til andre personer.

Samtidig har det som er blitt snakket om i intervjuene vært knyttet til følelser og opplevelser som kan være gjenkjennelig for andre utenfor fokusgruppene. Funnene fra forskningen kan ha relevans for andre unge voksne i et kristent miljø tilsvarende Storsalen. De kan kanskje til og med ha relevans for unge voksne generelt, ettersom mye av det som ble snakket om i intervjuene omhandlet temaer som er uavhengig menighetskonteksten.

6.7.3 Reliabilitet

Begrepet reliabilitet viser til hvor pålitelig forskningen er. I en fokusgruppestudie er det menneskelig erfaring som er grunnlaget for datamaterialet og det er helt avgjørende å kunne stole på det informantene sier. Resultatene som presenteres er også avhengig av at jeg som forsker tolker informantens utsagn riktig. Jeg som forsker kan misforstå det informantene sier, både i intervjusituasjonen og i analysen i etterkant. Dette kan gjøre at de slutninger som trekkes ikke stemmer over ens med informantens meninger. Også riktig forståelse av begreper og kontekst er avgjørende for påliteligheten av det informantene sier. Jeg og informantene har bakgrunn fra samme miljø og er i samme aldersgruppe. Dette kan gjøre at jeg som forsker og informantene har felles

forståelse av mange av begrepene som brukes – begreper som ikke nødvendigvis hadde gitt samme mening hvis forsker hadde vært utenforstående eller i en annen alder enn informantene. Utfordringen er så å videreformidle denne forståelsen i analysetekst og diskusjon.

6.7.4 Oppsummering

Til nå har vi sett på de metodiske grep som ble gjort for å innhente materiale. Fokusgruppeintervju var som vi har sett ikke opprinnelig ønsket. Fremgangsmåten har likevel fordeler i forhold til enkeltintervju ved at det skjer i form av å være en samtale i en gruppe. Materialet får slik en annen karakter enn ved enkeltintervju. I neste del skal vi se hva som kom frem i fokusgruppeintervjuene. Først skal vi se nærmere på hvordan analysen ble gjennomført.

7 Analyse

I analysen av materialet har jeg som nevnt tidligere, tatt utgangspunkt i *systematisk tekstkondensering* som beskrevet av Kirsti Malterud (2011). Ifølge Malterud (2011) anbefales det at analyse av kvalitative data bygger på en dekontekstualisering av materialet, det vil si at man løfter ut deler av materialet for å se dette i sammenheng med andre deler av materialet, og videre gjør en rekontekstualisering hvor man til slutt validerer funnene opp mot helheten og se at det stemmer overens med hva informantene har uttrykt. Systematisk tekstkondensering bygger på en slik fremgangsmåte. Metoden er inspirert av Amedeo Giorgis fenomenologiske analyse (1985), men skiller seg også ut på noen områder. Som Giorgis fremgangsmåte, følger systematisk tekstkondensering en fire trinns prosedyre: «1) å få et helhetsinntrykk, 2) å identifisere meningsdannende enheter, 3) å abstrahere innholdet i de enkelte meningsdannende enhetene, og 4) å sammenfatte betydningen av dette» (Malterud, 2011, s. 98). Til forskjell for Giorgis fenomenologiske analyse, bruker systematisk tekstkondensering kun det tekstmaterialet som er relevant for problemstillingen, og ikke hele dokumentet. Videre blir subgruppene, det vil si mindre grupper av abstrahert materiale som belyser samme tema, enhetene som brukes i slutføringen av analysen og som utgjør funnene. I analyse av kvalitative data vil det finnes flere gyldige tolkninger av materialet samtidig. Teorien kan brukes for å underbygge det som anses som mest relevante funn for å svare på problemstillingen (Malterud, 2011). Som nevnt tidligere, er analysen gjort abduktivt ved at informantenes stemme har vært grunnlaget for funn, samtidig som det også er blitt trukket

linjer til teorien når dette har vært relevant. Selv om idealet i analysen er å lese den *induktivt*, altså så uavhengig av teori som mulig, har min egen forforståelse, antakelser og teoretisk grunnlag stor betydning for hva som blir vektlagt. Dette har sannsynligvis påvirket de kategoriene og subgruppene jeg har etablert i analysen. «(...) forskerens person (vil) på en eller annen måte påvirke forskningsprosessen og dens resultater» (Malterud, 2011, s. 38).

1) Å få et helhetsinntrykk

Med utgangspunkt i de fire trinnene nevnt over, er målet med det første trinnet i analysen å få et bilde av materialet som helhet. I gjennomlesingen noterte jeg stikkord fra det informantene uttrykte, og dette la videre grunnlag for vurderingen av foreløpige hovedtemaer. Materialet fra de to fokusgruppeintervjuene viste seg å være ganske forskjellig fra hverandre, hvor det første intervjuet i større grad bærer preg av «avstand» til ensomhetsfølelsen med et mer objektivt og faktabasert språk. Det andre fokusgruppeintervjuet omhandlet i større grad på den subjektive opplevelsen av ensomhet, selv om mer generelle temaer også ble berørt. Derfor ble intervjuene lest separat i første del av analysen. Begge ble lest induktivt og kategoriene ble etablert uavhengig av hverandre. Underveis i gjennomlesingen noterte jeg stikkord som kunne være relevante temaer videre i analysen. Disse var for eksempel «tabu», «sammenligning», «noe allment», «snakker ikke om det», «diskrepans» eller «tomhetsfølelse». Videre sorterte jeg stikkordene etter fellestrekk og laget foreløpige temaer basert på dette.

2) Å identifisere meningsdannende enheter

I andre trinn i systematisk tekstkondensering er målet å trekke ut de meningsbærende enhetene fra materialet. Dette gjøres ved å finne de utsagn som kan belyse problemstillingen med mening og kategorisere dem etter hva de sier noe om. Dette kaller Malterud (2011) for *koding*.

I denne delen av analysen valgte jeg å konsentrere meg om fokusgruppeintervju nummer to og foreløpig legge det første intervjuet til side. Dette ble gjort fordi materialet i fokusgruppeintervjuene var ganske ulikt, og at kategoriene i andre fokusgruppeintervju hadde mer relevans til problemstillingen enn det første intervjuet.

Eksempel på koding av meningsbærende enheter:

<p>(...) det handler om (...) at du har – at alene det beskriver noe, mens ensom, det beskriver den <i>følelsen</i>, ikke sant. Du kan være det alene, men du kan òg... (s. 28)</p>	<p>Diffus følelse/mangel på språk</p>	<p>Diffus følelse, abstrakt, utydelig</p>
<p>(...) jeg tror det er mer samfunnet som hauser – eller sosiale medier og – som hauser en type sånn «du skal være sosial konstant», og da er det på en måte – da er det veldig dumt å være ensom, eller å ha – det blir på en måte «slagsiden» (s. 28)</p>	<p>tabu/skam selvpekende Alle andre og meg Sosiale medier</p>	<p>Nederlag å bli ensom, mislykket i forhold til resten av samfunnet, å være sosial er en samfunnsverdi</p>

Under lesingen ble de meningsbærende enheter markert og gitt merkelapper, koder, for hva de kunne si noe om. Temaene fra forrige trinn ble brukt som utgangspunkt for kodene, samt at noen nye ble etablert underveis. Hensikten med kodingen er å merke de meningsbærende enhetene som sier noe om det samme temaet og samle dem i kodegrupper. Flere av de meningsbærende enhetene passet inn under flere koder, mens andre var mer tydelig én kode. Det ble viktig å ikke være for selektiv og heller være mer fleksibel og ta med litt flere meningsbærende enheter i denne fasen av analysen for å unngå å overse materiale som kunne vise seg å være relevant senere i analyseprosessen. Kodene ble justert underveis.

Det ble nødvendig å gjøre en overveielse av de intuitive kodene og undersøke om noen representerer samme sak, om én kode egentlig representerer to temaer, og om noen koder er fremmedelementer i forhold til resten (Malterud, 2011). Det viste seg etter hvert at mange av kodene til dels overlappet hverandre og hadde fellestrekk, og derfor ble det nødvendig å gjøre en

overveielse for å samle dem under noen hovedkategorier. Fellestrekk som utpekte seg i teksten var: 1) Ensomhetsfølelsen er et ukjent territorium for mange. Den er lite snakket om og en følelse som mange mangler språk for, den er diffus og vanskelig å håndtere, både når man er ensom og som «utenforstående». 2) Følelsen er skambelagt og tabu. 3) Ensomhet er en følelse som peker mot selvet. 4) Den ensomme sliter med å ta ansvar og initiativ for å lindre egen ensomhet, samtidig som at den «ikke-ensomme» forventer at alle selv har ansvar for eget sosiale liv. 5) Vi prioriterer vennskap og relasjoner, både «in real life» og online. Med utgangspunkt i dette justerte jeg hovedtemaene og sorterte det kodete sitatene under disse: «Hemmelig følelse», «Selvvurderende følelse» og «Motstridende forventninger».

3) Å abstrahere innholdet i de enkelte meningsdannende enhetene

I det tredje trinnet i systematisk tekstkondensering er kodegruppene analyseenheten. I denne delen av analysen er målet å abstrahere og trekke ut essensen som gjemmer seg i kodegruppene. Kodegruppene ble tatt hver for og innholdet sortert i mindre enheter, *subgrupper*. De utsagnene som sa noe om det samme temaet ble plassert i samme subgruppe. Etter at disse gruppene var blitt etablert, laget jeg et *kondensat* for hver subgruppe. Et kondensat er et konstruert sitat som sammenfatter og gjenforteller det konkrete innholdet fra hver enkelt meningsbærende enhet innenfor de ulike subgruppene (Malterud, 2011). I tillegg til dette valgte jeg ut et «gullsitat» for hver subgruppe. Gullsitatet er utsagn fra materialet som illustrerer innholdet i subgruppen på en god måte. Innholdet i subgruppene ble justert slik at det samsvarte med kondensatet, slik at materialet som ikke passet inn under sitatene ble fjernet. I denne delen ble også meningsbærende enheter fra det første fokusgruppeintervjuet tatt med, etter om de passet inn i de etablerte subgruppene. Jeg oppdaget underveis at noen av subgruppene i praksis kunne si noe det samme og derfor slo jeg noen av disse sammen til større enheter. Til slutt i denne delen av analysen satt jeg igjen med tre hovedkategorier og tretten subgrupper.

4) Å sammenfatte betydningen av dette

I det siste trinnet i systematisk tekstkondensering skal det dekontekstualiserte materialet, subgruppene og kodegruppene, trekkes tilbake til sammenhengen og sammenfattes med mål om å utvikle nye beskrivelser eller funn. I denne delen vurderes resultatene opp mot sammenhengen den ble hentet ut fra, og om disse fortsatt gir en gyldig beskrivelse (Malterud, 2011). En viktig bit i

denne delen av analysen er å se det man har funnet i lys av den sammenhengen de er hentet fra, og undersøke at det stemmer over ens med hva informantene har forsøkt å formidle. Resultatet av det fjerde trinnet presenteres under.

8 Presentasjon av funn

Under vil jeg presentere funnene fra analysen. Presentasjonen vil fremgå i tre hovedpunkter: «En hemmelig følelse», «En selvvrderende følelse» og «Motstridende forventninger», med tilhørende tretten underkapitler, basert på subgruppene. I gjengivelsen forsøker jeg å best mulig ivareta meningsinnholdet fra det informantene har sagt. Sitater som gjengis er forkortet med (...) ved lange eller ufullstendige setninger.

8.1 En hemmelig følelse

Ensomhetsfølelsen er en følelse som er subjektiv og noe som mange holder for seg selv. Man er alene med tankene sine og skammer seg for å være ensom. Informantene beskriver en ensomhetsfølelse som man av ulike grunner velger å holde for seg selv i stedet for å dele med andre. Ensomhetsfølelsen er en subjektiv opplevelse. Den stemmer ikke nødvendigvis overens med «fakta». Følelsen ses på som en «slagside», et nederlag, at man er mislykket. Det kan til og med tolkes som en fornærmelse hvis man forteller til noen andre at man er ensom. Derfor blir ensomheten *en hemmelig følelse*.

8.1.1 Subjektiv opplevelse

Informantene beskriver ensomhetsfølelsen som en subjektiv opplevelse. Det går an å føle seg ensom, selv når man vet at man har venner og et godt nettverk objektivt sett. Ensomhetsfølelsen skaper en illusjon om at ingen andre bryr seg om eller er glad i en, til og med når man vet dette ikke stemmer: «Jeg visste at jeg ikke var alene, men jeg kjente likevel at jeg var ensom. (...) Og så var det litt sånn rart det også, på en måte, at jeg kjente på det samtidig som jeg visste at det egentlig ikke var en stor greie» (s. 45).

8.1.2 Alene med tankene sine

«(...) ensomhet er ofte mye tanker. Mye sånne «sirkeltanker» kanskje. (...) fordi man begynner å stille spørsmål med sånn ganske grunnleggende ting ved ens egen person, da» (s. 32). Ensomheten

er som nevnt over, en subjektiv opplevelse. Den sirkulerer rundt selvfølelsen og blir en følelse som man holder for seg selv. For å takle ensomhetsfølelsen sier informantene at de distraherer seg, for eksempel ved å se en film eller gå inn på sosiale medier for å avlede tankene sine. Informantene forteller om at de ikke vet hvordan de skal takle ensomhetsfølelsen. Den er ukjent.

Ensomhetsfølelsen kan skape apati og skam. Derfor blir det en terskel å skulle ta kontakt med andre på Facebook eller på andre måter. Mange holder derfor heller tankene for seg selv. En informant forteller at det overhodet ikke var aktuelt å fortelle noen om ensomheten: «(...) på en måte vil man jo at noen skal skjønne det og gjøre noe med det, men samtidig – man vil ikke «åja, hun er jo *ensom*» (s. 19).

8.1.3 Tabubelagt

Informantene formidler at ensomhet ikke er noe vi snakker om. En informant forteller at han gjennom jobben sin har vært borti mange som har slitt med ensomhet. Han påpeker at det er et av de største samfunnsproblemene vi har i Norge. En annen påpeker at det er noe alle mennesker kjenner på i løpet av livet. Samtidig er ensomheten noe vi ikke prater om. Ensomhet er tabu. Han lurte på om det er fordi samfunnet er så individstyrt og hauser opp at man skal være sosial konstant, og at det derfor er veldig sårt å innrømme at man er ensom. Da innrømmer man samtidig at det er en side ved livet som man ikke fikser. En informant sier at det å si at man er ensom kanskje kan oppfattes som en fornærmelse, fordi man da sier at man ikke verdsetter de relasjonene man allerede har. Ensomhet assosieres med eldre, at man er mislykket, at man er en «sånn en», og at begrepet er så stort at man ikke klarer å bruke det i sin egen munn. Å si at man er ensom, da skal man være ganske ærlig: «kanskje en av de tingene som er kjipest å si at «jeg er ensom» (...) jeg kan tenke meg ganske mange andre ting som jeg heller ville sagt» (s. 28). Det er enklere å si at «nå synes jeg det er litt vanskelig» eller å si at man er trist eller sint, men «det å bruke ordet *ensom* – da liksom – da sitter du i et mørkt rom alene i en eller annen stusselig leilighet og ser i veggen» (s. 20).

8.1.4 Mangler språk for følelsen

Informantene beskriver ensomhetsfølelsen som tomhet og noe diffust, noe man ikke helt vet hva er. «(...) jeg visste at jeg ikke var alene, men jeg kjente likevel at jeg var ensom. (...) jeg visste ikke helt hvordan jeg skulle – hva jeg skulle gjøre med det. (...) det var ukjent for meg. Og så visste jeg på en måte at jeg hadde det bra» (s. 45). Følelsen er ukjent. De sier at ensomhetsfølelsen er vanskelig å helt få tak på: «(...) alene det beskriver noe, mens *ensom*, det beskriver den *følelsen*, ikke sant. Du

kan være alene, men du kan òg...» (s. 28). Ensomhet beskriver en *følelse*, den er abstrakt: «(...) hvis du er alene en dag, da, så kan du fysisk få noen til å komme – det er noe som du kan gjøre noe med *fort*, mens ensomhet det er litt sånn «Okei, hva skal jeg respondere på nå?» (...) Det er litt sånn abstrakt, vi skjønner ikke helt hva vi skal gjøre» (s. 28). Ensomhetsfølelsen er noe som ikke nødvendigvis reflekterer den objektive sannheten. Objektivt sett kan man ha det bra, men likevel føler man seg ensom. Det kan være forvirrende. Noen av informantene snakker om at ensomhetsbegrepet er så alvorlig og at de savner et ord som beskriver «det i midten». En informant sier at ensomhetsfølelsen ikke legger seg *i* kroppen, som mange andre følelser, og en annen beskriver den som en følelse i brystet, som en slags hjertesorg. En sier det er vanskelig å diskutere ensomhetsbegrepet fordi det kan være så mye forskjellig.

8.2 En selvvurderende følelse

Når informantene beskriver ensomhetsfølelsen, knytter de ensomheten til selvfølelsen. Å være ensom forklares med at noe må være feil med en selv. Informantene sier at ensomhetsfølelsen oppstår i sammenligning med andre mennesker. Alle andre virker til å ha så vellykkede, spennende liv. De beskriver et samfunnsskapt ideal om å være sosial konstant. Og når dette ikke oppnås, oppstår ensomheten.

8.2.1 «Jeg tror ikke jeg hadde følt det samme hvis jeg hadde levd før sosiale medier»

Informantene vektlegger at sosiale medier gir dem tilgang til enorme mengder kunnskap om andres liv. En informant trekker frem at følelsene som oppstår kanskje ville vært der uansett, men at man nå blir «ufrivillig» eksponert for det idet man logger inn på sosiale medier. Man får det hele tiden «i fleisen», og kan ikke bestemme selv når man vil møte det. Informantene forteller at sosiale medier kan forsterke en følelse av ensomhet. De sosiale mediene skaper også andre følelser som sjalusi og misunnelse fordi andre legger ut ting som gjør at det ser ut som at andre lever kulere liv enn en selv, får flere «likes» på bilder. Oppdateringer av giftemål og baby-bilder gir en følelse av «shit, hvor er jeg på vei i livet selv?» (s. 42). Det skapes en illusjon om at alle andre lever et mye mer spennende liv enn en selv fordi informasjonen er så konsentrert i de sosiale mediene. Det oppstår en «falsk greie» (s. 29) fordi det ser ut som at alle andre gjør masse i forhold til en selv. Selv om de kanskje bare har lagt ut ett bilde hver fra den ene sosiale tingen de gjorde, og resten av kveldene den uken er hjemmekvelder. Men når alle gjør det, blir det mange bilder på én gang. Informanten kaller det som

skjer for «multipliseringseffekt». Det oppstår en følelse av å ikke henge med, å gå glipp av noe, å ikke være invitert. Informantene beskriver at det som skjer på sosiale medier, for eksempel «likes», blir et synlig tegn på at man er populær, og er noe som overkjører betydningen av de gode, men «usynlige» relasjonene man har selv: «(...) plutselig blir det veldig lite viktig at man hadde de gode relasjonene dagen før, face-to-face med noen andre. I forhold til å se det på sosiale medier, da.» (s. 43).

8.2.2 Alle andre og meg

Også offline oppstår en ensomhetsfølelse i det man ser på seg selv i forhold til «alle andre». En informant beskriver følelsen av å komme på gudstjeneste alene: «man så de kjente fjesene, og de sa kanskje «hei», og man kunne spør «ja, hvordan går det?» «Ja, jo, fin helg – ha det» på en måte – men at det – det var nesten verre – det å bli *sett*, og *sett alene*» (s. 24). Å være singel når alle andre er i par eller forlover seg, nevnes også som en utfordring som kanskje er en spesiell påkjenning i «kristne kretser» og for unge voksne.

8.2.3 Å ikke passe inn

«Den verste ensomheten (...) er den som kommer på fest.» Informantene beskriver at ensomhet i stor grad er knyttet til det å føle seg annerledes enn alle andre, å ikke passe inn, å ikke bli forstått på dypet, å oppleve at det ikke er noen man kan identifisere seg med: «(...) hvis jeg har gått veldig lenge uten å prate med de som forstår meg virkelig godt, så føler jeg at jeg er ensom i veldig mange andre sosiale settinger. Da er det akkurat som at jeg må begynne å liksom tilpasse meg, eller må begynne å på en måte være en annen person enn det jeg er (...). Så for min del er ensomheten nesten mer knyttet til det sosiale (...)» (s. 31). Ensomhetsfølelsen knyttes til det å ikke være god nok, det er noe man ikke gjør riktig. Fordi når man er ensom må jo det være en grunn til det, «da må det jo nødvendigvis være noe galt med meg...» (s. 32). En informant trekker frem betydningen av det å få bryne seg, få interagere og «slipt seg mot andre». Ensomhet oppstår som en mangel på dette.

8.2.4 Frivillig og ufrivillig ensomhet

En informant beskriver ensomhetsfølelsen som en følelse av isolasjon, at det er langt til folk og at man «er seg selv nok», samtidig som man har lyst til å komme i kontakt med folk. Informantene

snakker om at det er forskjell på å velge å være alene en fredagskveld og ufrivillig ende opp alene. De forteller at det er verre å være alene en fredagskveld enn en tirsdagskveld, og hvis man er hjemme en kveld i helgen, må man ha en grunn for det. Valget må være bevisst.

(...) hvis jeg ikke var forberedt på det, spesielt hvis det er en fredag eller lørdag, da – det kan bli veldig sånn voldsomt, selv om jeg egentlig hadde lyst å være alene. Så – men hvis man da har valgt å være alene en kveld, så er det greit. (s. 48)

8.2.5 Kulturelt ideale

«Jeg har en forventning om at man er vellykket, hvis man har planer hele tiden. Eller hvis man er konstant sosial» (s. 33). Informantene formidler at det å ha et rikt og meningsfullt sosialt liv er et kulturelt ideale. Samfunnet og de sosiale mediene hauser opp at man «skal være sosial konstant». Har man ikke planer i helger, kan det oppstå en opplevelse av å være mislykket. «(...) det er innprentet, da, at vi skal ha (...) en aktivitet – spesielt fredag og lørdag kveld (...)» (s. 48). En sier at den ikke nødvendigvis synes det er dumt å være alene hjemme en fredagskveld, men kjenner på en frykt for hva andre tenker hvis man velger å være hjemme alene en fredagskveld. Informantene peker på en individualistisk tilnærming til det sosiale. En av informantene sier at hun tror vi forveksler ensomhet med det å kjede seg:

Så jeg tror kanskje vi – iallefall noen av oss som bor i storbyene, kan oppleve at vi er ensomme fordi vi forventer en sånn konstant «actionbølge», da. (...) vi har for høye forventninger til hva man skal få ut av et liv, eller en hverdag. Tror jeg. Jeg tror vi er skapt for å være mer – for å kjede oss mer, rett og slett. (s. 33)

Denne informanten sier videre at samfunnet er «tilpasset de ekstroverte»:

det er jo sånt evig problem for meg som er introvert, for eksempel, at jeg er et veldig sosialt menneske til tross for min introverthet. Men allikevel, så forventer jeg at jeg skal kunne greie å løpe fra ting til ting, og være kjempeaktiv på alt. Og det – alt i min personlighet tilsier at det er fysisk umulig. Og så forventer jeg likevel at det skal gå an. [ler] Så det er et samfunn tilpasset de ekstroverte, synes jeg, da. (s. 33-34)

8.3 «Motstridende forventninger»

Informantene snakker om en individualistisk tilnærming til det sosiale. Alle har ansvar for sitt eget sosialliv, og man må ta initiativ. For den som er ensom er dette ansvaret vanskelig å ta. I ensomheten føler man seg til bry, og vil heller vente på at andre skal ta kontakt. Ensomheten er vanskelig å håndtere.

8.3.1 Man har ansvar selv

Informantene sier alle selv har ansvar for å skape og opprettholde relasjoner «(...) man må jobbe for å holde på de relasjonene (...) som man har, rett og slett. (...) passe på at man ikke glemmer dem, og passe på at man ikke blir glemt – heller» (s. 11). Etter man har flyttet hjemmefra legges ansvaret for det sosiale i den unge voksnes hender. Ting ligger ikke lenger til rette slik at man enkelt klarer å etablere et nettverk slik det gjorde da man var barn. For å få et nettverk må man engasjere seg i ting, man må jobbe for det. I byen er det en «hver mann er sin egen lykkes smed»-mentalitet. En forteller at han etter å ha flyttet til Oslo, opplever at han må være mer *på* og ta initiativ. Hvis han slakker ned på initiativene, blir det også mindre av det sosiale: «(...) det å ta initiativ, det var – det kostet litt i starten, men jeg har blitt så vant til det, og jeg vet at det gir resultater, da. At man får igjen for det» (s. 20). Han sier at han ofte har et inntrykk av at folk er veldig opptatte, men så viser det seg at folk har tid hvis man tar initiativ. En informant sier: «mitt sosiale liv er et resultat av mine valg – min innsats» (s. 24).

8.3.2 Venter på at andre skal ta kontakt

Informantene beskriver som nevnt ensomhetsfølelsen som en tomhetsfølelse, en håpløs følelse, passiv. Følelsen beskrives også som en blanding av å være rastløs, men samtidig tung i kroppen. En informant sier hun blir apatisk i ensomheten fordi tror ingen er glad i henne og at hun heller vil «nyte» ensomhetsfølelsen enn å ta kontakt. En annen beskriver at hun i ensomheten føler seg til bry og heller vil vente på at de andre tar kontakt, enn å ta kontakt selv: «(...) så går man hele tiden og på en måte kjenner på det at «okei, de har ikke tatt kontakt enda. Er det fordi de ikke har lyst til å henge med meg?» (s. 30). En informant beskriver ensomhetsfølelsen som at «ingen tenker på meg, (...) på en måte «å være *glemt*»» (s. 30). En forteller om det å gå på gudstjeneste alene. Hun kunne sendt melding til noen bekjente, men «det var liksom litt flaut òg – å måtte gjøre det – det er litt den

derre «Årh, må jeg mase meg på noen» (s. 24). Hun forteller videre om behovet for å bli «fanget opp»:

(...) jeg ble med i bibelgruppe, var med i tjeneste – men det var på en måte ingen av de tingene – ja jeg traff noen folk, men det fanget meg på en måte ikke opp – jeg følte ikke at jeg ble noen del av noe fellesskap av den grunn – egentlig (...) det er ingen som fanger deg opp, heller. Altså sånn – miljøteamet tar deg kanskje i hånda i det du går inn døra, men de står jo *i døra*. (s. 25)

Hun beskriver også følelsen av å stå alene: «(...) kan ikke noen bare komme bort og liksom prate, så jeg ikke bare står her så synlig alene» (s. 25). Om hvem som har ansvar for ensomheten, beskriver en informant at selv om hun vet at hennes sosiale liv kun er hennes eget ansvar, føler hun litt på at andre burde ha ansvar for det: «Jeg tror det fordi jeg sammenligner meg mye og ser hva andre gjør, så tenker jeg at – jeg er kanskje mer ensom i perioder – at da burde jo de andre ta ansvar fordi de har det jo så fint» (s. 45). Informantene er enige i at ens eget sosiale liv er ens eget ansvar, samtidig påpeker en: «(...) i perioder, da er man på en måte ikke i stand til å ta det ansvaret. (...) Fordi jeg har hatt, på en måte, litt for mange og dyrket litt for få (gode relasjoner). Og det er, på en måte, en sånn en «okei – jeg vet jeg har et ansvar, men hvor?» (s. 46)

8.3.3 Vanskelig å håndtere

Ensomhet beskrives av en informant som en følelse som man ikke kan gjøre noe med med en gang, og at det derfor kan være vanskelig å forholde seg til den:

(...) hvis du er alene en dag, kan du fysisk få noen til å komme – det er noe som du kan gjøre noe med *fort*, mens ensomhet det er litt sånn «okei, hva skal jeg respondere på nå?» «Hva skal vi si?» «Skal vi gjøre noe?» «Nei, vi vet ikke helt hva.» Det er litt sånn abstrakt, vi skjønner ikke helt hva vi skal gjøre. (s. 28)

Informantene trekker frem at ensomhetsfølelsen ikke har en «umiddelbar fiks», at man ikke kan gi noen følelse av å bli sett eller forstått umiddelbart. En informant trekker frem at konsekvensene av å fortelle noen at man er ensom er noe som vil påvirke begge:

(...) hvis vi var sammen neste gang, hadde jeg tenkt at «okei, er hun sammen med meg nå fordi – hun vet at jeg føler meg ensom, og derfor må hun være der, eller er det fordi hun har lyst å henge med meg, eller?» Og så må hun tenke på «okei, hva kan jeg gjøre for at hun...» altså det blir mye – det blir veldig mye sånn stort press da. (s. 28-29)

8.3.4 Individualistisk tilnærming til det sosiale

En informant trekker frem at all sosial interaksjon skal være på våre premisser, til vårt eget beste. Det er en individualistisk tilnærming til det sosiale. En informant trekker frem hvordan man underveis i studenttilværelsen mister kontakt med noen, bevisst eller ubevisst. Man blir selektert vekk, man blir nedprioritert. Det er viktigere å «kultivere» forhold som er mer meningsfulle: «Jeg tror absolutt det er noe som skjer (med alderen), at en tenker mer igjennom hvem man vil bruke mer tid på, at hvem det er naturlig å investere – ja, bruke tid på – og da velger man jo òg automatisk vekk noen andre» (s. 9). En annen forteller om hvordan hun opplever at man blir «shoppere på vennefronten» fordi det er så mange i omgangskretsen i de kristne miljøene. Også på sosiale medier blir dette tydelig. Informantene forteller hvordan de prioriterer relasjoner også på nett:

Hvis du hadde sett vennestatistikken min på Facebook, så hadde den gått veldig sånn sikksakk. For det hender at mange legges til, og så sletter jeg folk etter hvert som jeg ikke har kontakt med de. Rett og slett fordi at de (...) hvis ikke de viser noen tydelig interesse for at vi skal ha noen type interaksjon, (...) utenom Facebook, så har jeg på en måte ikke noen interesse av å ha de der. (s. 39)

8.4 Oppsummering

I denne delen har vi sett på funnene fra analysen av fokusgruppeintervjuene. Ut fra dette har essensen av en beskrivelse av ensomhet og temaer omkring kommet frem: Ensomhet er en hemmelig følelse, en følelse som vurderer selvet, og en følelse som er vanskelig å håndtere. Det kreves at man tar initiativ og tar ansvar for eget sosialliv. Samtidig er det i ensomheten vanskelig å ta kontakt med andre mennesker. I neste del skal vi se videre på hvordan disse funnene kan besvare avhandlingens problemstilling.

Diskusjon

I denne delen vil jeg ta for meg funn fra analysen og diskutere disse opp mot den teorien som ble redegjort for i andre del av avhandlingen. Analysen ble som nevnt tidligere, gjort med en induktiv tilnærming. Det var materialet som var styrende for funn, uavhengig av problemstillingen og teori. Noen av funnene vil derfor få større plass enn andre.

I kapittel 2 ble avhandlingens problemstilling presentert: «Hvordan oppleves det å være ensom og ung voksen i Norge i dag, og hvilken betydning har sosiale medier for opplevelsen av ensomhet?» Ut fra denne ble det også formulert underproblemstillinger som tok for seg ulike deler ved problemstillingen:

- Hvordan oppleves det å være ensom som ung voksen?
- Hva skaper ensomhet for de unge voksne?
- Hvordan påvirker ensomhet selvfølelsen?
- Hvilken betydning har sosiale medier for opplevelse av ensomhet?

Det er ved hjelp av disse spørsmålene at problemstillingen skal besvares. Gangen i kapitlet vil følge de fire underproblemstillingene.

9 Hvordan oppleves det å være ensom som ung voksen?

Ung voksen-perioden er en overgangsperiode og mange utfordringer er knyttet til denne fasen i livet. Man går fra en ungdomstilværelse til voksentilværelsen. Ung voksen-perioden handler om å skape et liv for seg selv.

9.1 Ensomhetsfølelsen

Informantene beskriver ensomhetsfølelsen som en vond følelse, men uttrykker samtidig at den er vanskelig å beskrive. «Alene det beskriver noe, mens ensom, det beskriver den *følelsen*, ikke sant.» (s. 28). Informantene beskriver ensomhetsfølelsen som en «tomhetsfølelse» og «en blanding av mellom å være rastløs og tung i kroppen samtidig» (s. 32). Den er diffus og ikke som andre følelser,

sier de. En informant plasserer følelsen i brystet, som en hjertesorg eller en håpløs følelse. Ensomhetsfølelsen peker på selvet og stiller «ganske grunnleggende ting ved ens egen person» (s. 32). Følelsen beskrives også med metaforer som «å være glemt», å være annerledes og ikke bli forstått, og «(...) mye tanker. Mye sånne «sirkeltanker» kanskje» (s. 32). Selv om informantene uttrykker at ensomhetsfølelsen er vanskelig å beskrive, kommer det innspill som kan være viktige forståelsen av hvordan ensomhet oppleves.

9.1.1 Diffus følelse

Alle informantene sier de kjenner til hvordan ensomhet oppleves, likevel sier de at følelsen er vanskelig å beskrive. At følelsen beskrives som den gjør, kan komme av at det er en følelse som er lite snakket om og derfor ukjent. Man har kanskje for få begreper som beskriver følelsen godt nok, og dette kan ha betydning for hvordan man forstår, og hva man gjør, med egen situasjon. Som vi så i 3.1, er emosjonene et viktig signalsystem som underretter individet om dets tilstand. De motiverer individet til handling, men for at dette skal skje er det nødvendig å kjenne igjen sine egne emosjoner. «Å føle er en forutsetning for å ønske» (Yalom, 2011, s. 362). Hvis man ikke kjenner de igjen, vet man ikke hva man ønsker.

9.1.2 Mangel på språk

Ensomhetsfølelsen opptrer som uklar for informantene. Dette uttrykkes både om egen ensomhet og i møte med andre som sier de er ensomme. «(...) ensomhet det er litt sånn «Okei, hva skal jeg respondere på nå?» «Hva skal vi si?» «Skal vi gjøre noe?» «Nei, vi vet ikke helt hva.» Det er litt sånn abstrakt, vi skjønner ikke helt hva vi skal gjøre» (s. 28). Å bli bevisst sin egen situasjon kan handle om å sette språklige merkelapper på hva man opplever, få språk på følelsene og se dem utenfra. Når man vet hva man føler, vet man også hva man ønsker, noe som er en forutsetning for handling. I fokusgruppeintervjuene uttrykker informantene også at ensomhet er noe man ikke prater om. Årsakene til at ensomhetsfølelsen er såpass utilgjengelig som det fremstår i fokusgruppene kan være mange. Mangel på begreper for ensomhetsfølelsen kan også ha konsekvenser for hva man deler med andre. Farstad (2011, s. 175) skriver: «(...) ensomheten (kan) knyttes nettopp til at språket, eller det manglende språk, oppleves som et hinder for kontakt.(...) Å lete seg frem til et språk som formidler det eksistensielle jeget kan være krevende. Det tar tid å øve seg på å snakke

med koherens mellom språk og erfaring, språk og følelse, språk og kropp». Å beskrive for andre noe man ikke selv forstår, er ikke lett. Dermed holder man det for seg selv.

10 Hva skaper ensomhet for de unge voksne?

Opplevelsen av ensomhet er kontekstuell. Ensomheten kommer av noe. For å forstå hva som kjennetegner ung voksen opplevelse ensomhet er faktorene rundt også betydning. Og er den noe ved ung voksen-tiden? Som vi så i kapittel 2.5 er det gjort undersøkelser som viser at det er høy andel ensomme blant unge voksne, og at disse er den gruppen som prosentvis opplever mest ensomhet, sammen med de over 80 år (Normann, 2010; Thorsen & Clausen, 2009). Er noe ved ung voksen-fasen som gjør denne aldersgruppen særlig sårbar for ensomhet? Er det noe med hvor man er i livet som har betydning for ensomhet for unge voksne? De temaene som ble tatt opp i av de unge voksne i fokusgruppene kan være pekepinn på hvilke temaer som opptar unge voksne og derfor tematikker som kan være viktige å se på i forståelsen av ensomhet hos unge voksne.

10.1 Å ikke passe inn

Baumeister og Leary (1995) skriver at et individ trenger å oppleve positive relasjoner, og at disse relasjoner som er varige og stabile, og en opplevelse av gjensidig omtanke for hverandre, for å oppleve tilstrekkelig tilhørighet. Ensomhet handler om at et behov om tilhørighet ikke blir tilstrekkelig møtt. Når informantene snakker om opplevelsen ensomhet, trekker de paralleller til det å ikke passe inn eller det å ikke bli forstått.

«(...) i ensomheten da, så føler jeg meg ofte veldig annerledes enn alle andre. (...) da er det *ingen* (...) som jeg kan identifisere meg med, det er ingen som på en måte skjønner meg, fordi at «jeg er annerledes fra *alle*. Passer ikke inn noe sted» (s. 31).

«Å ikke passe inn» kan forstås som et uttrykk for at behovet om tilhørighet ikke blir tilstrekkelig møtt. Dahlberg viser til hvordan opplevelsen av å bli misforstått, ikke bli sett, eller det å føle seg annerledes fra andre, skaper en opplevelse av ensomhet. Når et individ føler seg annerledes fra

andre, hører man ikke lenger til. Dahlberg formulerer det slik: «An aspect of loneliness that can appear, even if others are present, is the feeling of being different. Companionship and connection is broken, one does not belong to the others when one is different from them» (2007, s. 200). Behovet om tilhørighet handler altså ikke om det å være medlem i en gruppe. For å oppleve tilhørighet er det nødvendig å bli sett og forstått.

10.2 Forventninger til ung voksen-tilværelsen

I *Ensomhet og sosial isolasjon i vår tid* (2005) skriver Halvorsen at normative forventninger om samvær, som på julaften eller Thanksgiving Day i USA, kan skape ensomhetsfølelse når disse ikke blir møtt. Normative forventninger kan også være knyttet til ung voksen-tilværelsen. Mange unge voksne flytter hjemmefra for å forme sitt eget liv og følge egne drømmer. Med dette er det knyttet forventninger, også med tanke på det sosiale. Informantene snakker om hvordan det å ha et rikt sosialliv er et kulturelt ideale, og flere av informantene sier at de har forventninger om dette. Å være sosialt aktiv er det som ses på som vellykket i samfunnet. Man kan si det er en normativ forventning om å ha et rikt sosialliv som ung voksen. Slik som forventningene om samvær i høytider kan skape ensomhet, kan forventninger om et rikt sosialliv i ung voksen-tiden være kilde til ensomhet. Informantene snakker også om hvordan det er innprentet at man skal ha en aktivitet fredag og lørdag kveld. Også dette er normative forventninger som kan være opphav til ensomhet i det man opplever å sitte igjen alene fredags og lørdagskvelden. Å sitte hjemme i helgen kan skape en opplevelse av å være mislykket, slik som skamfølelsen oppleves. Ensomheten kan være knyttet til dette.

Sosial sammenligning, slik vi så i kapittel 5, kan også være et aktuelt perspektiv her. Teorien viser til at man sammenligner seg med mennesker som ligner på en selv. Opplevelse av at venner og bekjente lever et mer spennende liv, for eksempel gjennom det som deles på sosiale medier, kan skape en opplevelse av å være mislykket. Samtidig, som vi så i teoridelen fant Archibald mfl. (1995) at sammenligning mellom ønsket/typisk og faktisk aktivitet kun hadde svak sammenheng med ensomhet. Likevel, når informantene snakker om ensomhet, er evne til initiativ og aktiviteter et aspekt som trekkes frem. Det er forventninger som er knyttet til denne livsfasen og derfor likevel relevant for forståelsen av ensomhet for unge voksne. Mengden aktiviteter kan oppleves som et mål på antall venner eller kvalitet i relasjoner, og sammenligning med andre kan gi en forståelse av hvordan man «ligger an» i forhold til andre. Om ensomheten oppstår fra sammenligning i aktiviteter

er ikke sikkert. Men sammenligningen kan være en ekstra byrde i ensomheten og negativ «bekreftelse» hvis man opplever at andre har et mer aktivt sosialliv.

Jevnaldrende som gifter seg eller får barn er andre eksempler på forventninger som er aktuelle i denne livsfasen. Informantene snakker om at det kan være en slags ensomhet i det også. Igjen kan sammenligning og følelsen av det være annerledes være et aktuelt perspektiv.

10.3 Overlatt til seg selv

«Alle mennesker som blir skapt, født på jorda, (...) har en komponent av ensomhet, da – ved at vi (...) opplever og lever som enkeltindivider» (s. 27). Dette sitatet er hentet fra et av fokusgruppeintervjuene. Informanten trekker frem at ensomhet faktisk er noe som er en del av det å være mennesker fordi vi lever som enkeltindivider. I *Eksistensiell psykoterapi* (2011) skriver Irvin Yalom om de fire grunnleggende vilkårene: Døden, friheten, meningsløsheten og isolasjonen. Disse er noe alle mennesker er nødt til å møte, ifølge Yalom. Og i møte med disse er mennesket grunnleggende alene. Viten om at disse vilkårene eksisterer kan skape uro og ensomhet, og vissheten om at man må møte disse på egenhånd kan skape ensomhet. Som ung voksen er det kanskje da individet for første gang blir eksponert for tilværelsens sårbarhet på ordentlig. Før denne perioden har mange bodd hjemme hos foreldrene sine, og kanskje slik fortsatt hatt en trygghet i det at foreldrene på mange måter er et «sikkerhetsnett» i møte med livets utfordringer. Ensomheten som oppstår i ung voksen-fasen kan være knyttet til denne vissheten om de grunnleggende vilkårene. Livets sårbarhet kan skape en følelse av ensomhet fordi vi «opplever og lever som enkeltindivider».

10.4 Ansvar for eget liv

Det er også knyttet stort ansvar til det å bli voksen. Utviklingsprosessen er i seg selv en separasjonsprosess hvor målet er at man som voksen blir et selvstendig, autonomt individ. For den voksne ligger alt fra utdanning, bosted og jobb, til det å finne seg en kjæreste, skape et sosialt nettverk og sosiale aktiviteter på den unge voksnes skuldre. Det er stor frihet knyttet til dette, men med friheten følger også usikkerheten og ansvaret, og en ensomhet i å være alene i møte med dette. Man er blitt «sine egne foreldre» (Yalom, 2011, s. 420) og har følgelig det hele ansvaret for retning og kvalitet i eget liv. Ansvaret kan være overveldende og det kan oppstå ensomhet i ansvaret. Dette kan være en grunn til at så mange unge voksne opplever ensomhet i forhold til andre aldersgrupper, slik vi har sett statistikken viser.

10.4.1 Ansvar for det sosiale

Også med tanke på det sosiale har man et ansvar for å skape og opprettholde relasjoner.

Informantene sier at alle har ansvar for eget sosialliv. De vektlegger at det er den enkeltes ansvar å ta initiativ og vedlikeholde sine relasjoner. En informant trekker frem hvordan det sosiale nettverket i barndommen var «tilrettelagt» gjennom skole og fritidsaktiviteter. I studenttilværelsen er ikke dette lenger like selvfølgelig. Da må man selv ta initiativ. En informant sier:

(...) i møte med mennesker, mener jeg man absolutt har et ansvar selv, da, for å – skape en relasjon. Jeg hørte en frustrert fyr i kirka som sa han hadde prøvd og prøvd og prøvd og prøvd å på en måte inkludere en person, da, og gitt og gitt og gitt, (...) men det skjer liksom ingen ting, (...) ja, hva skal man gjøre da? (s. 46)

Informantene sier at ansvaret for å opprettholde vennskap er delt. Begge sider av en relasjon har ansvar for å opprettholde relasjonen. «Ansvar betyr opphav. Å være sitt ansvar bevisst er å være klar over at en skaper sitt eget jeg, sin skjebne, sin livssituasjon og sine følelser, og i enkelte tilfeller sin egen lidelse» (Yalom, 2011, s. 263). Det er kun en selv som har ansvar for eget liv. Til og med de lidelser man opplever, som det å være ensom, kan være noe som er underlagt eget ansvar. Dette ansvaret kan være overveldende for den ensomme. Ensomheten kan bli ekstra tung å bære når individet i tillegg oppdager at det er ens eget ansvar å opprettholde relasjonene. En opplevelse av apati er noe informantene knytter til ensomhetsfølelsen. Det skal vi se mer på i kapittel 10.4.4.

10.4.2 Evne til å ta initiativ

Når informantene snakker om ansvar for egen ensomhet, trekker de en parallell til det å ta initiativ:

Det tror jeg går veldig på i hvilken grad man er initiativrik. Jeg opplever etter jeg har flyttet til Oslo at man må – jeg må iallefall være *på*. Jeg må ta initiativ veldig mye og – folk er ofte med, og det er veldig *gøy*. Men jeg merker at – hvis jeg i perioder slakker ned på å være initiativrik, så – så blir det sosiale – det blir mindre av det, da (s. 45-46).

For å skape og opprettholde sosiale relasjoner, kreves det initiativ. Dette er den enkeltes ansvar. Dermed knyttes ansvaret for egen ensomhet til aktivitet. «(...) en relasjon må jo opprettholdes av begge parter (...) passe på at man ikke glemmer dem, og passe på at man ikke blir glemt – heller» (s. 11). Man må engasjere seg, for eksempel i studiemiljøet, og man må aktivt opprettholde de relasjoner ved initiativ.

10.4.3 Egen lykkes smed

Når man selv har ansvar for sitt sosiale liv, er man også sin «egen lykkes smed». Informantene snakker om at det er skjedd en individualisering av det sosiale, at man selv velger når man vil være sosial, og at man velger med hvem man vil være sosial. En informant skiller mellom kulturen i byen og på bygda:

Ja, jeg opplever jo at (...) det er en annen kultur i storbyene enn på bygda, der jeg kommer ifra. Sånn at det gjerne er mer tradisjonell kultur og mer sånn familieverdier (...) mer sånn mentalitet, da. Mens det gjerne er mer individualistisk og «hver mann sin egen lykkes smed»-type – på godt og vondt, sant vel? I – i byen da(...). (s. 47)

Det sosiale er den enkeltes ansvar, og blir følgende et resultat av egne prestasjoner. Med en slik logikk kan det da også virke som at man selv er skyldig egen ensomhet. Det er den enkeltes ansvar å lindre egen ensomhet og man er ensom fordi man ikke tar initiativ.

10.4.4 Apati og passivitet

Når informantene beskriver opplevelsen av ensomhet, snakker de om at ensomhetsfølelsen skaper apati og passivitet. Samtidig som at informantene snakker om den enkeltes ansvar for egen ensomhet, sier de altså at ensomhetsfølelsen svekker evnen til å ta kontakt med andre:

Det blir en sånn periode der hvor du ser veldig mye innover, og sånn «Okei, kanskje – de bare ikke har lyst til å henge med meg» eller – og så føler man på en måte ofte at man er til bry, og at – altså at man ikke hele tiden vil ta kontakt, at man vil vente på at de tar kontakt – så går man hele tiden og på en måte kjenner på det at «okei, de har ikke tatt kontakt enda. Er det fordi at de ikke har lyst å henge med meg? (...) er det fordi at jeg ikke er god nok? Eller (...) kanskje hvis jeg var litt mer sånn og sånn» Altså det blir veldig mye innover i stedet for

å (...) «Okei, hva kan jeg gjøre med dette?» selv om det ikke er så lett, heller. (...) Da blir det plutselig enda mye vanskeligere å møte folk igjen da – da den sitter igjen med alle tankene (...) så er det sånn «okei, men er jeg god nok nå, i den situasjonen her? For jeg vil liksom holde på de.» Og så – kan det bli en sånn ond sirkel, da. Kommer inn i en sånn negativ tankegang. (s. 30-31)

Ensomhetsfølelsen har gjort at de har ventet på at andre skal ta kontakt. Følelsen har gjort at de ikke har vært i stand til å ta det ansvaret som kreves for å lindre egen ensomhet. Det er motstridende forventninger til den ensommes ansvar og den ensommes opplevelse av mulighet. Den ensomme ønsker kanskje kontakt, men er ikke i stand til å gjøre noe med det. Ensomhetsfølelsen gjør at det blir enda vanskeligere å ta kontakt:

(...) jeg (kan) bli apatisk fordi (...) man tror det er ingen som er glad i en, og man tror at det er ingen som gidder å ta kontakt, og sånn. Så (...) da skal det enda mer litt til å på en måte ta tak og gå på Facebook og sende melding til folk, liksom. (s. 33).

Disse motstridende forventningene er noe som også er blitt vist i en kvalitativ studie gjort på norske eldre (Hauge & Kirkevold, 2010). I denne studien uttrykte de ensomme eldre at man var enig i at det var ens personlige ansvar, men at det var enklere å si enn å gjøre. De ikke-ensomme på den andre siden mente at det var ens personlige ansvar å komme seg opp fra stolen, og at ensomhet var et resultat av en personlighetsbrist og dårlig holdning. Dermed blir resonnementet om å «ta seg sammen» være en logisk slutning ifølge Hauge og Kirkevold (2010). Det er altså fellestrekk mellom denne studien og det de unge voksne formidler i intervjuene. Fra et utenfra-perspektiv kan ensomheten forstås som noe som kan gjøres noe gjennom initiativ og aktivitet. Men «innefra» opplever man det motsatte: apati og maktesløshet over egen situasjon. Selvfølelse og skam kan spille en viktig rolle i dette. Det skal vi se nærmere på i kapittel 11.

10.5 Prestasjon

Informantene snakker om at ens sosiale liv er avhenger av egen evne til initiativ og innsats. Sosialt nettverk og aktiviteter kan slik bli et resultat av egne prestasjoner. Sett i sammenheng med «generasjon prestasjon» som er et aktuelt tema i 2015, kan man snakke om at det sosiale er et område man må prestere på, samt en arena man også kan mislykkes på:

(...) derfor så tror jeg òg at det blir veldig sår å innrømme ensomhet (...) i hvertfall sånn som ting er nå, hvor det er veldig individstyrt og – skal vise at du mestrer ting, da. I det man innrømmer at – man er ensom, så innrømmer du òg samtidig at det er en del av livet du ikke fikser, som du gjerne vil ha stell på. Og det er kanskje en av de verste delene for mange, tror jeg, å innrømme det at «den delen som er *så* viktig, har jeg ikke – stell på.» (s. 29-30)

10.6 En «sånn en»

Det er knyttet negative forestillinger til den som er ensom. Informantene sier de forbinder ensomhet med eldre eller «en «*sånn en*» – da er du litt rar da» (s.19). En informant beskriver det slik: «(...) det å bruke ordet *ensom* (...) da sitter du i et mørkt rom alene i en eller annen stusselig leilighet og ser i veggen, liksom» (s. 20). Ettersom det er et ideale å være sosial konstant, et område man må prestere på, kan ensomhet bli «slagsiden»:

«(...) jeg kan tenke meg ganske mange andre ting som jeg heller ville sagt - «ja, jeg er trist, jeg er sint, eller jeg er litt sånn..» Men «jeg er *ensom*», det er – det skal mye til for å – du skal være ganske ærlig(...) for å si det, da (...) om det er et tabu, eller om det er ett eller annet sånn – men det er litt vanskelig å få – ja – få litt sånn – altså – ja. Hva er det for noe? Vi prater litt lite om det, da. (...) jeg tror det er mer samfunnet som hauser – eller sosiale medier og – som hauser en type sånn «du skal være sosial konstant», og da er det på en måte – da er det veldig dumt å være ensom, eller å ha – det blir på en måte «slagsiden»» (s. 28).

10.7 Tabu

Informantene sier at man ikke snakker om ensomhet. Både om egen og om andres. Å spørre andre kunne bli forstått som en fornærmelse og det å dele om egen ensomhet kunne bli forstått som en fornærmelse:

(...) jeg tror nok jeg hadde syntes det var litt rar ting å si til venner (...) hvis jeg virkelig hadde følt meg *ensom*, men hadde venner, så tror jeg nok at jeg hadde tenkt «det er jo en kjemperar ting å si» (...) altså jeg hadde iallefall tenkt at det var litt sånn fornærmende å si til noen – «du er ikke god nok (...)» (s. 18).

Også idealet om at det er vellykket å være mye sosial, samt de negative forestillingene knyttet til ensomhet kan gjøre at det er «upopulært» å definere seg selv eller andre som ensomme. Dermed blir ensomhet noe man ikke snakker om. Som vi så i kapittel 4.6 viser begrepet *tabu* til at noe er «forbudt» å berøre eller nevne. Ensomhet kan ses på som et tabu (jf. Nilsson, 2004; Åmås, 2015). Og det på tross at av følelsen er grunnleggende for alle mennesker. Til og med det å være alene, selv om man ikke føler seg ensom, kan være tabubelagt ifølge informantene. De sier det er tabu å være alene fredag og lørdag kveld, reise på ferie alene, eller komme på gudstjeneste alene: «(...) det nesten var verre – det å bli sett og sett *alene* – enn det å bare kunne komme stille, være på gudstjeneste og gå igjen, uten å bli lagt merke til» (s. 24). Informanten snakker om at det var verst å bli *sett* alene. Man er gjenstand for andres blikk slik vi så i kapittel 4 om hvordan skamfølelsen oppleves.

10.8 Oppsummering

Til nå har vi sett på noen faktorer til at unge voksne opplever ensomhet, og hvordan ensomheten oppleves. Ensomheten opplevelse som en diffus følelse og noe man holder for seg selv. Det å være alene eller ensom blir sett på som noe negativt og unormalt, og den ensomme føler seg mislykket og glemmt. Skamfølelsen kan spille en rolle her. Det skal vi se nærmere på nå.

11 Hvordan påvirker ensomhet selvfølelsen?

Ensomhetsfølelsen blir beskrevet som en følelse som informantene har problemer med å definere. Den beskrives også som mange tanker, «sirkeltanker», som omkretser en selv. Som vi har sett tidligere, ses det på som vellykket å være mye sosial og ha mange venner. Ensomhet blir da motstykket, man er uønsket og mislykket.

Når informantene beskriver hvordan ensomhet oppleves, forteller de hvordan den påvirker egen selvfølelse og verdi: «(...) jeg innbiller meg da (...) at det ikke er noen som bryr seg om meg (...) at ingen bryr seg *nok* om meg, da. (...) ingen tenker på meg, (...) på en måte «å være *glemt*» (...)» (s. 30). Informanten forteller om en følelse av å ikke være verdt andres omsorg. Ensomhetsfølelsen innebærer altså at man vurderer seg selv negativt, i tillegg til savnet etter relasjon. «(...) man er ensom, og da er det jo – da må det jo nødvendigvis være noe galt med meg...» (s. 32). Følelsene

som oppstår minner om hvordan skamfølelsen devaluerer individets selvoppfatning. Skamfølelsen skaper en oppfatning av å være mislykket og verdiløs. I ensomheten oppstår de samme følelsene. Vi så i kapittel 4.3 at skamfølelsen har en nær forbindelse til selvfølelsen (Berg & Pallesen, 2004). Det kan se ut til at ensomhetsfølelsen har en like nær forbindelse. Ensomhetsfølelsen gjør altså at individet vurderer seg selv som mislykket og uverdigg. Ensomheten kan skape en skamfølelse over tingenes tilstand, og individet kan vurdere seg selv deretter. Den negative selvfølelsen blir en byrde i tillegg til å oppleve ensomhetens vakuum. Det kan gjøre ensomheten ekstra tung å bære.

11.1 På hvilke områder finner man igjen skam i ensomhetsfølelsen?

I arbeidet med avhandlingen ble det mer og mer tydelig for meg at skam er et viktig perspektiv i forståelsen av ensomhet. Ensomhet er ikke skam. Men ensomhet kan skape skam, og skam kan skape ensomhet. I kapittel 4 så vi at skamfølelsen opptrer i etterkant av interesse og glede, hvis disse delvis har blitt hemmet. Man må ha kjent til det positive i relasjoner for å oppleve skam. Slik informantene beskriver ensomhetens devaluering av selvet, fortelles det om gode relasjonelle erfaringer og at man har interesse i å opprettholde disse relasjonene. Men når disse forventningene ikke møtes, oppstår skamfølelsen: «Okei, de har ikke tatt kontakt enda. Er det fordi at de ikke har lyst å henge med meg? (...) er det fordi at jeg ikke er god nok?» (s. 30). I savnet etter relasjoner konkluderer man med at det er en selv som ikke strekker til. Det er *meg* det er noe galt med. «Når skammen gjør ensom, kan det handle om den selvfølelsen som ligger inni skamfølelsen, som gjør at man ikke tror seg verdig andres kjærlighet og respekt.» (Farstad, 2011, s. 175). I kapittel 10.1 så vi at ensomhet beskrives av informantene som en følelse av «å ikke passe inn». Også her kan skamfølelsen være aktuell. Det å oppleve seg annerledes fra andre skaper ensomhetsfølelse. Man får ikke være seg selv, og det kan det oppstå en følelse at «jeg er feil» i forhold til de andre, og opplever ensomhet i dette.

11.1.1 Skamforsvar

I kapittel 8.3 så vi at informantene snakket om motstridende forventninger til hos ensomme og den ikke-ensomme. Mens den ensomme forventer at alle selv har ansvar for å ta initiativ og opprettholde sosiale relasjoner, opplever den ensomme at dette ansvaret ikke alltid er like lett å ta.

For meg blir det nesten mer apati. (...) på et vis «nyte» at jeg har det kjipt. At jeg – blir litt sånn selvmedlidende. Jeg kan enten bli sånn, eller så kan jeg bli apatisk fordi (...) man tror det er ingen som er glad i en, og man tror at det er ingen som gidder å ta kontakt, og sånn. Så det – da skal det enda mer litt til å på en måte ta tak og gå på Facebook og sende melding til folk, liksom (s. 33).

Ensomheten kan skape apati. Man kunne i utgangspunktet forvente at ensomhetsfølelsen ville ha en motiverende effekt, ved at behovet for tilhørighet ville gjøre at man tok kontakt. Men ifølge informantene skjer ikke det. Informantene forteller om at skamfølelsen i ensomheten gjør at de blir redde for å ta kontakt. De forblir heller i ensomheten, selv om de i utgangspunktet ønsker kontakt. Skam og tilhørende forsvarsstrategier kan spille en viktig rolle i dette.

Vi har sett at ensomhet kan komme av en opplevelse av å ikke passe inn. Å oppleve at man ikke blir tilstrekkelig akseptert som den man er, kan også føre til at man trekker seg tilbake fra en sosial relasjon, selv om man ikke er redd for å bli såret (Leary, 2010). Det skal vi se nærmere på nå.

11.1.2 Unnvikelse

Skamfølelsen skaper et behov for å gjemme seg (bokstavelig og i overført betydning). Unnvikelse ble trukket frem i kapittel 4.4 som en form for forsvarsstrategi mot skamfølelsen. Erfaring av skam i sosiale sammenhenger kan skape frykt for å oppleve ny skam. Unnvikelse blir da et fristende alternativ. En av informantene forteller at hun i ensomheten føler seg til bry og ikke ville ta for mye kontakt:

(...) og så føler man på en måte ofte at man er til bry, og (...) at man ikke hele tiden vil ta kontakt, at man vil vente på at de tar kontakt – så går man hele tiden og på en måte kjenner på det at «okei, de har ikke tatt kontakt enda. Er det fordi at de ikke har lyst å henge med meg? (...) er det fordi at jeg ikke er god nok? (...) Da blir det plutselig enda mye vanskeligere å møte folk igjen da(...) så er det sånn «okei, men er jeg god nok nå, i den situasjonen her? For jeg vil liksom holde på de.» Og så – kan det bli en sånn ond sirkel, da. Kommer inn i en sånn negativ tankegang. (s. 30-31)

Frykten for å ta kontakt kan handle om en forventning om at ingen har lyst til å være sammen med en, noe som igjen kan gjøre at man unngår å ta kontakt. Det kan bli en selvoppfyllende profeti. Man slipper unna potensielle skamskapende situasjoner, men hindrer samtidig muligheten for at

ensomhets- og skamreduserende bekreftelse. Skammen kan skape ensomhet, og ensomheten kan skape skam.

11.2 Ensomhetens ambivalens – ønsket om å bli sett

Selv om man i ensomheten kan holde seg tilbake i trygge omgivelser for å slippe å oppleve skammens smerte, ønsker man samtidig kontakt og relasjon. Ensomhetsfølelsen ville ikke vært der hvis ikke. En informant forteller om *ambivalensen* mellom det å ønske at ingen oppdaget at hun var ensom, og samtidig ønsket om at noen skulle skjønne det:

(...) det var ikke aktuelt, overhodet, å snakke med noen andre om det (...) en ting er å føle seg ensom selv – men jeg ville jo ikke at noen andre skulle skjønne eller tro at jeg følte meg litt ensom (...) det siste jeg ville, at noen skulle forstå at «årh, nå er det litt kjipt» - på en måte vil man jo at noen skal skjønne det, og gjøre noe med det, men samtidig – man vil ikke at «åja, hun er jo ensom», liksom – høres så voldsomt ut.
(s. 19)

Skammen kan skape en ambivalens mellom et behov om å bli sett og skjule seg. Ved å bli sett kan ensomheten gjøres noe med, andre vet om det. Men skamfølelsen knyttet til ensomheten holder en tilbake i frykt for å bli sett på en som er mislykket. Slik kan man bli fanget i ensomhetens ambivalens: ønsket om kontakt og samtidig frykten for å bli avslørt.

11.3 Mangel på språk

I kapittel 8.1 så vi at ensomheten er en diffus følelse som er vanskelig å forstå. Informantene snakker om at man mangler et godt språk, og det er vanskelig å finne ord som beskriver følelsen godt. Slik blir følelsen vanskelig å håndtere. «Språket er *ufullstendig*, og *talen* stanser. Vi stopper opp og vender oss innover. Vi blir språkløse. Skam er en potent språkhindring. (...) Språkhindringen kan da også lett bli et relasjonshinder» (Farstad, 2011, s. 174). Skammen spiller en rolle her. Som vi har sett, forbindes ensomhet gjerne med det å være mislykket og at det er noe feil ved *meg*. Ensomheten som tabu kan trekkes frem. Å ikke snakke om ensomhet, kan opprettholde skammen i det å være ensom. Følelsen blir unormal fordi «ingen andre» opplever det samme. Dette kan være en hindring for å dele om hvordan man har det. Uten gode begreper kan det både bli vanskelig å

snakke om ensomheten, og det kan bli vanskelig å se den «utenfra» og kunne gjøre noe med den. Slik kan ensomheten bli enda vanskeligere å bære.

Å sette språk på opplevelsen kan være lindrende, både for ensomheten og skammen. Det kan bli en «kraft som knuser glassveggen» (Farstad, 2011, s. 176). Gjennom språket kan følelsen normaliseres

Ved å snakke om ensomhet, kan det bli godtatt som normalt. Kanskje er det flere som har kjent på det samme? Kanskje man ikke så mislykket som man følte? Ensomhet er jo, som vi har sett, en helt normal og nødvendig følelse.

11.4 Oppsummering

Til nå har vi hovedsakelig sett på hvordan ensomhet forekommer hos den unge voksne. Vi har sett på hvordan informantene beskriver ensomhet og noen faktorer som kan være ensomhetsskapende, samt skammens rolle i møte med ensomhet. Men å skrive om ensomhet og unge voksne i dag uten å ta med sosiale mediers betydning, vil være å overse et viktig aspekt ettersom sosiale medier nå spiller en viktig rolle i unge voksnes hverdag. Nå skal vi se nærmere på hvilken rolle de sosiale mediers kan spille med tanke på ensomhet.

12 Hvilken betydning kan sosiale medier ha for opplevelse av ensomhet?

Mange unge voksne bruker de ulike sosiale mediene daglig (IPSOS MMI, 2015). De sosiale mediene er blitt en del av hverdagsvanene og en naturlig del av hvordan unge voksne kommuniserer i dag. Derfor er det sannsynlig at de sosiale mediene også påvirker unge voksnes opplevelse seg selv og egne muligheter. På de sosiale mediene deles statusoppdateringer, bilder, interesser, aktiviteter og likes. Man får invitasjoner til ting som skjer, og får mulighet til å kommunisere med andre uavhengig tid og rom. De sosiale mediene legger til rette for kommunikasjon og sosialisering, og kan slik bidra til å redusere ensomhet. Samtidig kan sider ved de sosiale mediene påvirke negativt og ha sammenheng med ensomhet. Som vi så i kapittel 2.5.3 har forskere allerede vist at sosiale medier kan ha betydning for individets psykiske velvære. Dette gjelder flere områder, som selvtillit og selvfølelse. Men også ensomhet blir nevnt som noe som påvirkes av de sosiale mediene. At sosiale medier kan ha betydning for ensomhet, er noe som også trekkes frem i fokusgruppeintervjuene. Det skal vi se nærmere på nå.

12.1 Ikke lenger lykkelig uvitende

Jeg tror det er lettere å føle seg ensom *nå*, med sosiale medier (...) hvis jeg var hjemme en kveld, som jeg ofte var, egentlig – og så så jeg på Facebook alt det kule som folk gjorde, som jeg kjente – så fikk jeg en sånn der følelse av «hvorfors er ikke jeg..? (...) alle er ute og er sosiale (...), men så er jeg her». Jeg tror ikke jeg hadde følt det samme hvis jeg hadde levd «før sosiale medier» (s. 29).

Slik uttrykker en informant det om følelsen av å gå glipp av noe, fordi det legges ut på Facebook. Informasjon som tidligere ikke var tilgjengelig, publiseres i dag via de sosiale mediene. Man får et unikt innblikk i andres liv, men får samtidig ikke lenger mulighet til å være lykkelig uvitende. En informant uttrykker at man til en viss grad ufrivillig må forholde seg til sammenligning med andre: «(...) mye sånn type der via Facebook som medium, rett og slett. Følelsene ville jo vært der kanskje uansett, men jeg (...) får på en måte ufrivillig – jeg kan ikke bestemme selv når jeg vil møte det.(...) det bare dukker opp på newsfeeden min (...)» (s. 44). En informant sier at man hele tiden får i fleisen hva andre holder på med:

(...) enten man vil eller ikke, så får man vite hva alle andre driver med. Alt det hyggelige og sosiale som skjer – og det skjer jo mye. Så jeg tror også det har mye å si – for den følelsen av å liksom «Oi, folk driver med så mye, hva gjør jeg? Jeg gjør ingen ting på en måte».
(s. 5)

Informasjonen kan være nyttig og interessant. Samtidig kan den også være nedbrytende hvis den blir til grunnlag for sammenligning. I kapittel 5 så vi på sosial sammenligningsteori (Festinger, 1954). Det å sammenligne seg med andre mennesker er en medfødt drift, ifølge denne teorien. Ved sammenligning kan man få forståelse av hvem man er i forhold til andre mennesker. Men sammenligningene kan også påvirke selvfølelsen negativt og skape en følelse av ensomhet. Som vi så i 5.2 viste Steers mfl. (2014) at sammenligning på sosiale medier (Facebook) kan relateres til depresjon, uansett retning i sammenligningen (oppover, nedover eller «nondirectional»). Sammenligning skjer ikke kun ved sosial medier. Også i møte med mennesker i hverdagen sammenligner man seg med andre. Men med de sosiale mediene har sammenligningsgrunnlaget blitt enda større. Man får flere å sammenligne seg med, også andre enn de man omgås med til vanlig.

(...) det blir sånn multipliserings-effekt, fordi – hvis du har 30 venner som du kjenner litt godt på sosiale medier, så er jo kanskje alle sosiale én gang i løpet av uken, men alle vil jo da legge ut sånn at det ser ut som at du kontinuerlig har veldig lite å gjøre, for alle de andre har *sykt* mye å gjøre. Så – det er litt sånn derre «Oi, alle sammen gjør noe hele tiden.» Men det er jo bare det ene bildet de velger å legge ut. Kanskje de fem andre dagene er hjemmekvelder. Da får man litt sånn derre falsk greie som man ikke skjønner seg på. (s. 29)

På de sosiale mediene sammenligner man seg med «alle» på en gang. Å føle at man er god nok i alle sammenligningene blir en vanskelig oppgave. Sosial sammenligning kan skape skamfølelse når sammenligningen gir en opplevelse av å være mislykket og mindreverdige (Gilbert, 2007).

Sammenligninger med det som legges ut på sosiale medier kan skape skam ved at man opplever at man ikke holder mål i forhold til de andre. Og selv om man vet at det som legges ut på sosiale medier ikke er det hele bildet, kan det likevel oppleves som det.

12.2 Sammenligning med like andre

Det har lenge vært snakk om hvordan motemagasinet og TV-serier kan ha negativ innvirkning på selvfølelse. Men ifølge sosial sammenligningsteori vil sammenligning med personer som er lik en selv på relevante områder, ha større betydning for et individ enn sammenligning med personer som man er mer ulik med. Mye av innholdet på de sosiale mediene er basert på hva familie, venner og bekjente legger ut. Det er personer man gjerne har mye til felles med, og ifølge sammenligningsteorien vil disse sammenligningene ha større betydning enn med en modell eller TV-stjerne. Sammenligning med venner og bekjente kan skape opplevelse av å komme til kort. Skamfølelse kan være én konsekvens, ensomhet en annen.

(...) periodevis, så er det veldig mye forlovelser, og veldig mye barnebilder og sånn, og det tror jeg kan forsterke for veldig mange bare sånn en følelse av at «shit, hvor er jeg på vei i livet selv?(...)» (...) jeg tror det kan være med og forsterke en sånn der – ikke nødvendigvis ensomhet – det òg, tror jeg. Men – men òg en sånn følelse av at «shit, hva gjør jeg egentlig?» (s. 42)

I ung voksen-fasen er det mange som etter hvert får kjæreste, gifter seg eller får barn, og dette publiseres også via de sosiale mediene. Å kjenne på at man ikke har dette sammenlignet med andre,

kan gi en følelse av «hvor er jeg på vei i livet?». For noen kan det kanskje være en kilde til ensomhet, også med tanke på den eksistensielle ensomheten. Kjæreste og barn er eksempel på nære relasjoner som etter hvert blir viktig for mange unge voksne. Som vi så i 5.1 kunne sammenligning med andre ha betydning for ensomhet når det gjaldt misforhold i typisk/faktisk antall nære relasjoner.

12.3 Oppsummering

I denne delen har vi tatt for oss hvordan sosiale medier kan ha betydning for opplevelsen av ensomhet. Vi har sett at sosial sammenligning er noe som naturlig skjer i relasjon til andre mennesker – også på sosiale medier. Sammenligningene gir oss innsikt i hvordan vi er i forhold til andre, noe som har innvirkning på selvfølelsen.

13 Konklusjon

I denne avhandlingen har vi sett på hvordan ensomhet oppleves for unge voksne i Norge i dag. Det er blitt gjort to fokusgruppeintervjuer for å innhente materiale. Disse er videre blitt analysert og diskutert opp mot relevant teori. Målet med avhandlingen har vært å gi en beskrivelse av hvordan ensomhet oppleves for unge voksne i Norge i dag, samt noen perspektiver hva som kan ha betydning for at unge voksne opplever ensomhet. Som konklusjon kan følgende funn trekkes frem:

Informantene snakker om en ensomhetsfølelse som oppleves som diffus og vanskelig å beskrive. Ensomheten forbindes med noe negativt og det å være mislykket. Ensomheten er skamfull og den kan oppleves som unormal. Å være ensom er noe man ikke snakker om, og den beskrives som tabu. Men ved at språket uteblir, opprettholdes også skammen i det å være ensom. Å kunne få språk og beskrive ensomhetsfølelsen er noe som kan være viktig for å forstå hva man føler og videre kunne gjøre noe med egen situasjon.

Videre har vi sett på noen aspekter av hva som kan skape ensomhet for de unge voksne. Perioden som ung voksen er en spesiell tid hvor nytt ansvar legges på skuldrene. Det kan også være mange som for første gang oppdager livets sårbarhet. I denne perioden kan det oppstå en ensomhet i det at man er blitt «sine egne foreldre».

Informantene snakker også om at det er motstridende forventninger ansvaret for egen ensomhet. Alle har ansvar for eget sosialliv. Men samtidig for den som opplever ensomhet, er apati og frykt for å oppleve skam noe som kan gjøre at man ikke er i stand til å ta det ansvaret som kreves. I

ensomheten kan det oppstå en ambivalens mellom det å ønske relasjon til andre, og samtidig frykt for å oppleve ny skam.

Vi har også sett på hvordan sosiale medier kan spille inn for opplevelse av ensomhet for unge voksne i dag. Sosial sammenligning kan være et stikkord her. Sammenligning kan skape en opplevelse av å ikke strekke til i forhold til det som legges ut av venner og bekjente på sosiale medier. Å se hva andre legger ut og sammenligne egne og andres relasjoner, kan skape en opplevelse av ensomhet når det gjelder nære relasjoner. Giftemål og babybilder kan skape en følelse av «hvor er jeg på vei i livet», og kanskje til og med en opplevelse av ensomhet i dette.

Dette er noen aspekter ved det å være ung voksen i Norge i dag, og hva som kan ha betydning for opplevelsen av ensomhet for denne aldersgruppen. Dette kan være et bidrag i forståelsen av hva som gjør at det er så mange unge voksne som er ensomme, sammenlignet med andre aldersgrupper, og noe som kan tas med inn i videre forskning på ensomhet og unge voksne.

13.1 Avsluttende betraktninger

Denne studien har tatt for seg noen faktorer som kan være viktige i forståelsen av ensomhet for unge voksne. I diakonal sammenheng er arbeid mot ensomhet en viktig del av det diakonale oppdraget. Å skape inkluderende fellesskap for unge voksne, hvor man kan sin finne sin plass og tilhørighet, kan være et viktig sted å begynne.

Et annet punkt kan være det å snakke om ensomhet. Mangel på språk for følelsen og tabu knyttet til ensomhet trekkes frem som viktige funn i denne studien. Diakonien kan bidra til at det snakkes mer om ensomhet og formidle kunnskap om hva ensomhet er. Dette kan bidra til å normalisere denne opplevelsen, og gjøre temaet lettere å snakke om.

At ensomhet er ens eget ansvar, kan være en riktig betraktning. Samtidig er det er nødvendig å trekke frem at vi har også ansvar for *hverandres* ensomhet, i og utenfor diakonien. Som avslutning kan et sitat fra en informant i fokusgruppene trekkes frem:

«Jeg tenkte på – vi snakket om dette med – om vi har ansvar for andres ensomhet (...). Så tenkte jeg på om – sånn som den spørreundersøkelsen der de sa at én av fire studenter... Pappaen min ringte og sa da «ja, har du lest det? Ja, du må passe på de du studerer med» sa han. Og så sa jeg liksom – fordi det er stort, og alle mine forelesninger er (...) sånn mellom

to og fire hundre. Så jeg går som regel og setter meg sammen med de jeg kjenner, men det er jo alltid folk som sitter alene. Og jeg kunne jo alltså ha satt meg sammen med de – eller – på en måte – prøvd å utvide litt, da. For det er mange som kommer på forelesning alene hver dag. Og jeg har – som person – men også som kristen, så har jeg jo et ansvar for å se folk som ikke blir sett.» (s. 48-49)

Kilder

- Andersen, B. P. (2012). *Ensom i en social verden*. Hentet fra <http://www.rucsdigitaleprosjektbibliotek.dk/handle/1800/9002>
- Archibald, F. S., Bartholomew, K., & Marx, R. (1995). Loneliness in Early Adolescence: A Test of Cognitive Discrepancy Model of Loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 296–301.
- Baumeister, R. F. (2012). Need-to belong Theory. I E. T. Higgins, Arie W. Kruglanski, & P. A. M. V. Lange (Red.), *Handbook of Theories of Social Psychology* (Bd. 2, s. 121–140). London: SAGE Publications. Hentet fra http://web.a.ebscohost.com/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzUxODg3OF9fQU41?sid=d8b90532-9e54-489c-ada8-4f9ece0cf8d2@sessionmgr4002&vid=0&format=EB&lpid=lp_121&rid=0
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Motivational science: Social and personality perspectives*. Hentet fra <http://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=bcZ1TPIYkrYC&oi=fnd&pg=PR9&dq=%22and+to+propose+that+the+need+to+belong+can+provide+a%22+%22place+in+the+context+of+a+temporally+stable+and%22+%22hypothesis+that+people+are+motivated+to+form+and%22+%22&ots=B17ZPcLPkZ&sig=IihSADDYBMBWjx0M5o-KAIfV0eM>
- Berg, G. (2012). Skammens kompass: Fire retninger i en skamproduserende tid. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 49(4), 360–364.

- Berg, & Pallesen, S. (2004). Skam og selvfølelse: Teoretiske aspekter og psykometriske egenskaper ved en norsk versjon av Internalisert skam-skala. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 41(5), 359–364.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss* (2 utg). New York: Basic Books.
- Brandtzæg, P. B. (2012). Social Networking Sites: Their Users and Social Implications — A Longitudinal Study. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 17(4), 467–488. <http://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2012.01580.x>
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Loneliness. I M. R. Leary & R. H. Hoyle (Red.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*. New York: The Guilford Press.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 1054–1085. <http://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.11.007>
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21(1), 140–151. <http://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.140>
- Dahlberg, K. (2007). The enigmatic phenomenon of loneliness. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 2(4), 195–207. <http://doi.org/10.1080/17482620701626117>
- Farstad, M. (2011). *Skammens spor : avtrykk i identitet og relasjoner*. Conflux.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Fløttum, P. (2013). Hver fjerde student er ensom. *Universitas.no*. Hentet fra <http://universitas.no/nyhet/58965/hver-fjerde-student-er-ensom>
- Frelsesarmeen. (udatert). Tro & verdier - Frelsesarmeen. Hentet 23. april 2015, fra http://www.frelsesarmeen.no/no/om_oss/tro_+_verdier/#content
- Gilbert, P. (2007). Shame. I J. L. Tracy, R. W. Robins, & J. P. Tangney (Red.), *The Self-conscious emotions : theory and research*. New York: Guilford Press.

- Giorgi, A. (1985). Sketch of a psychological phenomenological method. *Phenomenology and psychological research*, 1, 23-85.
- Halvorsen, K. (2005). *Ensomhet og sosial isolasjon i vår tid*. Gyldendal akademisk.
- Halvorsen, K. (2008). Veier inn i og ut av ensomhet. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 5(03).
Hentet fra http://www.idunn.no/ts/tph/2008/03/veier_inn_i_og_ut_av_ensomhet
- Hauge, S., & Kirkevold, M. (2010). Older Norwegians' understanding of loneliness. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 5(1).
<http://doi.org/10.3402/qhw.v5i1.4654>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2015, mars 25). Meld. St. 19 (2014-2015) : Folkehelsemeldingen - Mestring og muligheter. Hentet fra <http://www.regjeringen.no/nb/dokumenter/meld.-st.-19-2014-2015/id2402807/>
- Hoffart, A., & Formo Langkaas. (2013). Emosjon og kognisjon i kognitiv terapi, *50*(8), 752–758.
- Hogg, M. A., & Vaughan, G. M. (2014). *Social psychology* (7th ed.). Pearson.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Med*, 7(7), e1000316.
<http://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- IPSOS MMI. (2014). Rapport: Ensomhet og sosiale medier. Hentet 30. januar 2015, fra https://www.rodekors.no/Global/HK/Media/Rapporter/Norges_Ipsos_RapportEnsom.pdf
- IPSOS MMI. (2015). Profiler og bruksfrekvens – Ipsos MMIs tracker om sosiale medier. Hentet fra <http://ipsos-mmi.no/sites/default/files/SOME%20%20kvartal%202015%20Pres%20PDF.pdf>
- Kirkens SOS. (2008). Normer for Kirkens SOS. Hentet 23. april 2015, fra <https://www.kirkens-sos.no/Artikler/318.html>
- Kirkerådet, D. norske kirke. (2010, utg). Plan for diakoni i Den norske kirke. Den norske kirke. Hentet fra <http://www.gammel.kirken.no/?event=downloadFile&FamID=112625>

- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... Ybarra, O. (2013). Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLoS ONE*, 8(8), e69841. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Leary, M. R. (2010). Affiliation, Acceptance, and Belonging - The Pursuit of Interpersonal Connection. I S. T. Fiske, D. T. Gilbert, & G. Lindzey (Red.), *Handbook of social psychology* (5th ed., s. 864–897). John Wiley.
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning : en innføring* (3. utg.). Universitetsforl.
- Malterud, K. (2012). *Fokusgrupper som forskningsmetode for medisin og helsefag*. Universitetsforl.
- Mjaavatn, P. E., & Frostad, P. (2014). Tanker om å slutte på videregående skole : Er ensomhet en viktig faktor? *Spesialpedagogikk*, 79(1), 48–55.
- Monsen, J. T., & Solbakken, O. A. (2013). Affektintegrasjon og nivåer av mental representasjon: Fokus for terapeutisk intervensjon i Affektbevissthetsmodellen, *50*(8), 740–751.
- Nedregård, T., & Olsen, R. (2011). *Studentenes helse- og trivselsundersøkelse SHoT 2010*. Oslo/Trondheim: Trondheim: Tapir Uttrykk. Hentet fra http://www.vtbergen.no/wp-content/uploads/2014/09/VT0614_6214_SHoT2010.pdf
- Nedregård, T., & Olsen, R. (2014). *Studentenes helste- og trivselsundersøkelse SHoT 2014*. Oslo/Trondheim. Hentet fra https://www.sit.no/sites/default/files/SHoT%202014_Rapport_0.pdf
- Nilsson, B. (2004). *Savnets tone i ensomhetens melodi: ensomhet hos aleneboende personer med alvorlig psykisk lidelse*. Åbo: Åbo Akad. Förl.
- Normann, T. M. (2008, desember 10). Kun 2 prosent av oss mangler en nær venn - SSB. Hentet 27. mars 2015, fra <http://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/kun-2-prosent-av-oss-mangler-en-naer-venn>
- Normann, T. M. (2010). Svekket helse - mindre sosial kontakt - SSB. *Samfunnsspeilet/Statistisk Sentralbyrå*, 24(5-6). Hentet fra <http://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/svekket-helse-mindre-sosial-kontakt>

- Okkenhaug, B. (2009). *Når jeg skjuler mitt ansikt : perspektiver på skam*. Verbum.
- Patterson, A. C., & Veenstra, G. (2010). Loneliness and risk of mortality: A longitudinal investigation in Alameda County, California. *Social Science & Medicine*, 71(1), 181–186. <http://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.03.024>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships*, 3, 31–56.
- Reite, M. H. (2012, november 12). Undersøkelse: De unge er oftest ensomme. Kristiansand. Hentet fra <http://www.fvn.no/lokalt/kristiansand/Undersokelse-De-unge-er-oftest-ensomme-2319015.html>
- Russell, D. W., Cutrona, C. E., McRae, C., & Gomez, M. (2012). Is loneliness the same as being alone? *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 7–22. <http://doi.org/10.1080/00223980.2011.589414>
- Segrin, C., Nevarez, N., Arroyo, A., & Harwood, J. (2012). Family of origin environment and adolescent bullying predict young adult loneliness. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 119–134. <http://doi.org/10.1080/00223980.2011.555791>
- Schinka, K. C., VanDulmen, M. H. M., Bossarte, R., & Swahn, M. (2012). Association Between Loneliness and Suicidality During Middle Childhood and Adolescence: Longitudinal Effects and the Role of Demographic Characteristics. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 105–118. <http://doi.org/10.1080/00223980.2011.584084>
- Skårderud, F. 1956-. (1998). *Uro: en reise i det moderne selvet*. Oslo: Aschehoug. Hentet fra <http://www.nb.no/nbsok/nb/c7e314db5af5d8ec656586e1453a93ed.nbdigital?lang=no#0>
- Steers, M.-L. N., Wickham, R. E., & Acitelli, L. K. (2014). Seeing Everyone Else's Highlight Reels: How Facebook Usage is Linked to Depressive Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(8), 701–731. <http://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.8.701>
- Stålsett Follesø, G. (2003). Skam og skyld. I E. Torp (Red.), *Fra skam til verdighet : teologisk og psykologisk arbeid med vold og seksuelle overgrep*. Oslo: Universitetsforlaget.

- Suls, J., & Wheeler, L. (2012). *Social Comparison Theory*. I P. A. M. V. Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Red.), (Bd. 1). SAGE Publications Ltd. Hentet fra <https://books.google.no/books?id=SePipgh2z7kC&printsec=frontcover&hl=no#v=onepage&q&f=true>
- Svartdal, F. (2011). *Psykologi: en introduksjon* (2. utg.). Gyldendal akademisk.
- Thorsen, K., & Clausen, S.-E. (2009, mars 9). Hvem er de ensomme? - SSB. Hentet 8. januar 2015, fra <http://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/hvem-er-de-ensomme>
- Tomkins, S. S. (1963). *Affect imagery consciousness : The negative affects* (Bd. 2). New York: Springer Publishing Company.
- Tomkins, S. S. (1984). Affect Theory*. I K. R. Scherer & P. Ekman (Red.), *Approaches To Emotion*. New Jersey: Psychology Press.
- Victor, C. R., & Yang, K. (2012). The Prevalence of Loneliness Among Adults: A Case Study of the United Kingdom. *The Journal of Psychology*, *146*(1-2), 85–104. <http://doi.org/10.1080/00223980.2011.613875>
- Wood, J. V., Choi, K., & Gaucher, D. (2007). Social Comparison. I R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Red.), *Encyclopedia of social psychology : 2 : J-Z* (Bd. 2). SAGE.
- Yalom, I. D. (2011). *Eksistensiell psykoterapi*. Arneberg.
- Åmås, K. K. O. (2015, mars 1). Ti norske tabutemaer. Hentet 2. mars 2015, fra <http://www.aftenposten.no/article/ap-7916104.html>

Transkripsjon av fokusgruppeintervju

Fokusgruppeintervju nr. 1 (14.04.2015, Oslo)

Deltakere:

«Eva» (E): 23 år, fra Rogaland. Tar en bachelorgrad på Universitetet i Oslo, bor i kollektiv med to venninner.

«Kari» (K) : med, fra Østlandet, bor alene, 22 år, studerer helsefaglig studie.

«Lars» (L): 21 år, fra Østlandet, studerer helsefaglig studie. Har forskningspermisjon. Bor i kjellerleilighet i familiehuset.

Én meldte frafall.

Intervju

Moderator: *har dere tenkt på at det kan være ensomhet blant unge voksne tidligere?*

L: At det fins, mener du? Ja.

M: *Er det et viktig tema, tenker dere?*

E: Ja jeg synes jo det er et viktig tema, men det er ikke noe jeg tenker veldig ofte på. Selv om jeg er enig i at det er en viktig ting å ha fokus på.

M: *Men er det noe dere er klar over, det at det er mange ensomme unge voksne?*

E: Jeg forbinder det [ensomhet] mer med eldre, hvis jeg skulle tenkt på hvem som er mest ensomme, så ville jeg tenkt på eldre. Men selvfølgelig så må de jo finnes unge voksne òg òg òg òg som er ensomme.

K: Jeg har tenkt en del på det etter at jeg begynte å studere. Jeg gikk på videregående i Oslo, så sånn sett har jeg ikke kommet til byen på samme måte som kanskje mange. Men samtidig, jeg føler litt det jeg også likevel. Og både egne erfaringer og det jeg har snakket med andre om, og når jeg har hørt tall om hvor sprengt samtaletjenesten på Blindern har vært, så har jeg jo tenkt en god del på det. Det har absolutt vært en ting jeg har tenkt på.

M: *Har dere tenkt på hva som kan være grunner til at så mange unge voksne er ensomme?*

E: Jeg tenker at det kan være litt lett å drukne litt i mengden. På universitetet, der er det så utrolig mange folk. Så tror jeg det varierer veldig. Som på mitt studie - jeg har så å si ingen klasse - altså skoleklasse. Vi tar alle våre fag sammen med andre studier. Altså jeg tar statsvitenskapsfag,

samfunnsøkonomi og jus og – så da er du hele tiden sammen med nye folk, og det er aldri de samme i fra min klasse som tar de samme fagene som meg. Så på én måte – så kunne jeg jo kommet og gått uten å ha kjent noen i forelesningssalen fordi at det er så mange folk.

M: *Så på skolen, så har man ikke noe miljø altså?*

E: Ja. Men altså det tror jeg jo er mer særegent for mitt fag. For det er andre fag igjen som har ganske tydelige klasser som tar alle fagene sammen og har kontinuitet. Sånn at man kan iallefall bli godt kjent og få et nettverk gjennom skolen. Men i noen fag er det nok vanskelig. Så jeg tror det kan være en ting. [kort pause] Og jeg tenker iallefall at spesielt de som kommer hit helt alene, så krever det mer innsats nå å få venner fordi du selv må engasjere deg i ting for å få et nettverk. For når vi var små så var det jo spesielt naturlig gjennom skolen, som jo var fast og du går i din klasse og sånn er det bare. Men og at man kanskje – fra en var veldig liten av begynte på «fotballen», og der fikk du noen ting. Altså du var med i flere arrangerte gruppeaktiviteter. Mens nå, når du står «fri» fra dine foreldre, kan du jo velge å delta eller å ikke delta i ting, og det kan jo være en høy terskel for noen å bli med på – for eksempel fotball, eller gå i en menighet og sånn få et nettverk.

M: *Har du kjent på at det var skummelt når du flyttet?*

E: Nei. Eller, jeg gikk på bibelskole før jeg begynte i Oslo. Så vi var nesten 30 stykker som flyttet til Oslo sammen. Og det er bibelskolefolk jeg bor med, og det er masse kollektiv med bibelskolefolk som bor rundt i hele byen. Så vi var jo et nettverk som en hadde utenom skolen som jo hjalp veldig. Men jeg var jo heldig med det, tror jeg.

M: *Har det forandret seg, det nettverket? Når kom du til Oslo?*

E: Sånn fire år siden! Ja – altså de som jeg var med da, var jeg jo med fordi vi gikk på bibelskole sammen. Ikke nødvendigvis fordi vi var den beste matchen der sammen. Men vi hadde bare hverandre, så vi klamret oss litt til det. Men etter hvert ble det jo mer naturlig at folk fikk seg venner på studiene de gikk på, eller i menigheten de begynte i eller andre plasser. Og så holder en jo kontakt med de folkene som det er naturlig å holde kontakt med. Så det har jo absolutt forandret seg. Men jeg har altså veldig mange kontakter ifra den bibelskolen, det har jeg.

M: *Har du [Kari] noe tanker om hvorfor det kan være så mange unge voksne som kjenner på ensomhet?*

K: Jeg tror litt at det er så stort også. Du har så enormt med muligheter – altså det finnes jo masse steder. Det fins jo mange menigheter, hvis du er interessert i det. Det finnes jo en god del tilbud. Mange av studentforeningene har jo linjeforeninger. Det er mange muligheter, men at det kan være – jeg vet ikke – at hvis man kommer ny til byen, at det kan være litt overveldende. Det er så mye. Man skal finne litt seg selv, man har flyttet hjemmefra kanskje, man skal prøve å skjønne hva man studerer egentlig. Det er så mye som man skal prøve å få til å falle på plass *samtidig*. At den mengden – at det er litt ekstra vanskelig fordi at det er så mye, og man er kanskje litt i ferd med å finne seg selv å egentlig at det gjør det ekstra vanskelig.

L: Så er det mange som flytter fra nettverket sitt. At jeg – jeg for eksempel – det var veldig

annerledes. Jeg gikk også på videregående i Oslo, og har da mange, eller flere, av mine nærmeste venner fra videregående studerer også i Oslo. Så mens jeg bygget nettverk de første ukene på studiet, så hadde jeg alltid andre *også* da, i tillegg, å falle tilbake på. Isåfall – sett at jeg mot noen formodning ikke skulle finne noen som helst å være sammen med. Og det gir jo en trygghet. Men hvis man er den eneste fra hjemstedet sitt som flytter til byen for å studere, så er det jo stort, og det er mye, mange muligheter som kan bli litt overveldende ja. Så det tror jeg kan være litt av grunnen – hvis du ikke har noe nettverk å støtte deg på mens du skal strekke deg ut.

E: Ja, og jeg tenker jo i forhold til det, at det kan òg være vanskelig – for når jeg flyttet til Oslo, så begynte jeg på et årsstudium. Og da gikk en jo med ganske mange som allerede hadde tatt en bachelor, og hadde dette som et pauseår, så veldig mange var allerede etablert med sitt nettverk. Og samtidig så visste jo alle at dette var jo bare ett år: «Vi skal ikke være her lenge». Så det var ikke veldig mange som investerte på det årsstudiumet. Mange av de hadde allerede mange venner, så for deres del var det ikke viktig å investere tid i folk de traff på dette årsstudiumet, mens for for eksempel meg da som kom som ny, så hadde jeg jo et større ønske om å bli kjent med de. Men det er jo litt vanskelig når de ikke «trenger» flere nye venner. Og det òg kan jo være litt vanskelig, hvis du kommer inn som ny i en gjeng, eller en plass der veldig mange allerede har «nok» med venner. Og det kan jo merke litt i andre (sammenhenger). Hvis du blir del av et kor eller hva det måtte være, så er det jo folk der òg som synes det er gøy å drive med denne aktiviteten eller sporten, eller hva det er. Men de har allerede venner utenom, så de er ikke der i hovedsak for å etablere et nytt nettverk. Det kan være at man har litt motstridende motiver for å være der.

K: Jeg har òg inntrykk av at mange kommer til Oslo og kommer til en by hvor der er sånn «åja, her har alle et nettverk», mens jeg hører andre studentbyer som er litt mindre – man har følelsen av at massen som kommer dit, de kommer der litt i samme – kanskje de kjenne noen, men alle kommer på en måte til et nytt sted. Mens jeg tror at mange har inntrykk av at i Oslo, så er det så mange der fra før, på en måte. Jeg vet ikke hvorfor at det er så stor forskjell fra sånn jeg hører ellers, men det hører jeg flere sier, at følelsen av å komme inn i noe etablert – at færre har behov for å bli kjent med nye.

M: *Føler dere at det er et godt studentmiljø i Oslo?*

E: Nei. Eller altså, jeg har ikke noe å sammenligne det med. Jeg har ikke vært noen annen plass. Men jeg tenker ikke at Oslo har et godt – altså når folk sier «et godt studentmiljø», så høres det så veldig samlende ut. Mens det har vi jo ikke. Jeg vil si at du kan finne gode miljøer innad i de ulike studiene for eksempel, eller kanskje på fakultetene. Men det er ikke sånn at jeg tenker at det er så *bra* miljø blant alle studentene i Oslo. For det er *enormt* mange forskjellige skoler, og plasser folk går, og det er liksom så spredt. Altså når folk sier studentmiljø, så ser jeg for meg at da skulle det ha vært sånn at både de alle de ulike sykepleierstudiene, og høgskolene, og på universitetet eller privatskolene, at alle de skulle liksom hatt *ett* miljø. Og det er jo naturlig at det ikke er det. Men det tenker jeg ikke er en sånn ting.

L: Men det er spennende det du sier med da du begynte – for da for jeg følte at da jeg begynte på

studiet, at det var en annen mentalitet på det at «ja, da er vi her. Da er vi stuck seks å sammen, mens vi skal utvikle oss.» Og vi har *ett* kull som har alle kurs, alle forelesninger sammen, og så har vi veldig mye gruppeundervisning i faste grupper på åtte personer som så bytter en gang i semesteret, hvor man har forskjellige typer grupper for forskjellig undervisning, så det er ikke til å unngå å snakke med folk.»

K: Det er litt som å gå på videregående igjen. Man kommer inn i en enormt stor klasse, da.

E: Men man har kanskje en annen innstilling da. «Man er her seks år»

L: Ja, mens for bestekompien min som studerer jus, for han er det helt motsatt. Han vet nesten ikke hvem.. han har kollokviegruppen sin som er på sånn seks stykker, og så er det på ti-femten til som han vet hvem er, og så ellers er det bare en sto masse virker det som. Og mens jeg følte at det var veldig lett å bli kjent med folk. Dels på grunn av den mentaliteten om at «ja, dere, nå er vi stuck samen» og dels fordi det er en veldig annen type undervisning enn hva for eksempel Eva har.

M: *Så det er kanskje i de studiene, hvor det er store klasser, at det er lett å falle gjennom?*

E: Ja, der det er stor valgmulighet. Vi har jo kjempe stor valgmulighet, og det gjør at man ikke får så veldig koordinert og planlagt struktur og framgang på studiet. Så det gjør nok noe med det samholdet. Og mitt studie – all ære til de – for det er en gjeng som har ansvar for sosialt på tvers av hele min bachelor. For det er snakk om sånn seksti stykker som går alle tre årene. De arrangerer mye sosialt der, så igjen da – hvis man engasjerer seg og virkelig vil, og synes at festing er gøy, så kan du liksom bli med på det. Og det jobber de mye med, og det er kjempe bra fordi da gir de en mulighet til å ha et sosiale nettverk koblet til det studie du har, men det er ingen naturlig måte ellers – at en blir veldig godt kjent. Det er det ikke. Så man må jobbe mer for det, du må engasjere deg.

K: Det krever egentlig *både* en egeninnsats, og at du er interessert i det flertallet er interessert i, da. I det tilfellet, festing, eller fotballklubben eller hva det nå er for noe.

M: *Ja, så de på studiet setter premissene for miljøet? Opplever dere at det som er sosialt, er festing, og hvis dere ikke er med på det, så blir dere ikke en del av studiemiljøet?*

K: På studiet mitt har de mange forskjellige studentforeninger, kor og linjeforening, mye av det er festing, og jeg vet mange er med uansett uten å feste og synes det er greit. Pluss at det er en kristen linjeforening som er veldig – for meg har det vært veldig greit, fordi det er stort sett der jeg har blitt kjent med folk. Jeg har ikke så stor interesse av å være nede på puben «vår» og rope gjennom høy musikk, det frister ikke meg, og da blir det jo mange jeg ikke blir kjent med. Og hvis vi ikke hadde hatt den studentforeningen jeg er med i, så hadde det jo vært mange færre mennesker jeg hadde kjent. Litt fordi at jeg ikke har interesse av å være der, da. Men fordi vi da har den [studentforeningen], så er det jo da lettere.

M: *Virker det som at det er noen på studiet som faller utenfor?*

K: Hm. Jo, det er jo sikkert det. Det vil jeg jo tro. Og vi har en del som slutter og sånn også. Vi har ganske stort frafall.

E: Ja, veldig stort hos oss.

K: Og en del av de er sånne mennesker som vi nesten aldri ser, og når vi ser dem, så er de alene. Så det er klart, det finnes nok mange som ikke trives i mye av det her. Fordi det er komfort, mye av det. Det er litt sånn «stereotyp» – eller det jo ikke sånn, det er veldig mye forskjellige folk – men at man kan føle litt på at du skal presses inn i den modellen. Jeg tror at mange ikke føler seg hjemme der, og kanskje trives dårligere av den grunn.

(...)

M: *Er det noen andre grunner til at man er ensom, tenker dere?*

K: Ja, det er jo litt det at du hele tiden får i fleisen hvor mye andre holder på med også, hvis man fort føler seg ensom, så er det ikke til å unngå hva andre driver med. For noen, så bryr det dem ikke noe, men for andre så kan jo de bare gjøre ting enda verre.

M: *Hvordan da?*

K: Facebook, eller høre folk i klassen snakke om det de holdt på med i helga, og så «Hva gjorde du i helga da?», og så har man kanskje ikke noe å si. Altså, både ansikt til ansikt, eller på Facebook eller jeg vet ikke, andre medier. Man får liksom, enten man vil eller ikke, så får man vite hva alle andre driver med. Alt det hyggelige og sosiale som skjer – og det skjer jo mye. Så jeg tror også det har mye å si – for den følelsen av å liksom «Oi, folk driver med så mye, hva gjør jeg? Jeg gjør ingen ting på en måte».

M: *Tror dere det er mange som kjenner på det?*

E: Ja. Jeg kan jo kjenne litt på det selv, av og til. Ikke i stor grad, altså – men hvis jeg har for eksempel hatt en «lat helg» der jeg ikke gidder å gå ut, eller gidder å gjøre noe, gidder ikke være med noen. Litt sånn. Det synes jeg er helt greit, helt flott, men hvis jeg da – altså jeg er klar over det – men hvis jeg for eksempel får – spesielt når du får Snaps, det synes jeg er ekstra sånn - hvis du da åpner de, og så får du sånn «ah, sykeste festen», eller «nå er vi tur – en hel gjeng». Altså du får veldig mange – og de sender de jo ikke for å liksom si – de vet jo ikke hva jeg holder på med. Men da kan jeg tenke litt på det at «åh, jeg har jo ikke vært med noen folk...», og jeg tenker, at hvis noen allerede er inne i en sånn tankegang at man er ensom og sånne ting, så kan det forsterke det. Spesielt fordi de du har på Facebook, Instagram og Snapchat, til en viss grad – så kjenner du jo de. Eller du vet iallefall hvem de er – og det kan hende at i ulik grad at det kanskje hadde vært naturlig at du kanskje var en del av det de skriver om eller snapper om eller ta bilde av. I noen tilfeller. Iallemann hvis man da får bilde av at veldig mange ifra klassen din for eksempel var på en fest, eller gikk på fjelltur, og at en selv tenkte at «oi – der var ikke jeg». Det er ikke personlige opplevelser, men hvis vi bare skal tenke, så kan jo det være med på å styrke en sånn følelse av ensomhet.»

L: Og det å se hva andre – altså du sier jo «ta og slappe av, ta en daff kveld» og så da se hva andre gjør og tenke «Å nei, det burde vel jeg gjort også?». Man begynner tvile på om det man – selv om det kanskje var et bevisst valg, at kanskje «nei, i dag skal jeg ta det rolig», og det å da begynne å lure på «om jeg kanskje burde ha vært ute med venner», kanskje jeg burde ha gjort ditt, kanskje jeg

burde gjort datt. At man begynner å tvile på egne beslutninger, ettersom man stadig blir eksponert for andres.

E: Ja – og jeg tror det man publiserer i sånne medier, er jo det som en tenker «det er bra» eller som er kult – (noe) fint om en selv. Og vi – eller – det blir alltid sett på som en bra ting at man har mange venner, mange planer, at man har mye å gjøre, og at man gjør mange gøyete ting med mange fine folk – og da tror jeg nok og at en kan få – hvis man da velger å være hjemme, eller hvis man ikke har et valg – og så få i fleisen hele tiden, alt det fine som andre folk gjør, så – sammenligner jo man seg med folk. Det gjør man jo alltid. Man tenker: Dette er det som er bra, dette er det som blir «broadcast» av andre folk, at de har det fint med andre. Men mitt valg, eller min situasjon nå, er at nå er jeg alene. Man blir jo på en måte sett på som det dårligere valget. Jeg tenker iallefall jeg da. Man tenker «jeg valgte å ikke være med noen, skikkelig sånn kjipt valg» selv om jeg gjorde det helt bevisst – at jeg synes det var deilig, sånn egentlig, men så blir det liksom sett på som.. jeg vet ikke. Det liksom ikke like.. Når folk spør deg hva du har gjort i helga, og når du liksom «jeg har liksom gjort ingen ting», så kan de jo si at «det hørtes» deilig ut. Men det er jo gøyere å kunne fortelle at jeg var med alle vennene mine og hadde det drit kult. Så det er litt sånn hva som blir sett på som kult og vellykket.

K: Og det å se at andre har noe du skulle ønske du hadde, men ikke har – uansett hva det er, om det er snakk om venner, om det er snakk om ting, jeg vet ikke hva – men bare det å få det i fleisen at «dette har vi, det har ikke du» - jeg tror at det gjør det savnet ekstra sterkt. Uansett hva det gjelder. Og mye av det slipper man ikke unna heller, på en måte. Altså, du kan velge å ikke være på Facebook, men en del av det slipper du i praksis ikke unna.

L: Og så er det også et potensielt problem at andre gjør det ikke for å være slemme. Og da er det vanskeligere å si noe på det.

E: Ja!

L: og hvis noen hadde mast på deg, type mobbet, «å ja du er jo så ensom»– da kunne man jo si: «det der, det er ikke greit». Men alle – hvis du har det gøy – er det jo lov å legge ut et bilde av det. Og det er ingen som – håper jeg hvertfall – som legger ut bilder fordi «åh, nå skal vi få de ensomme til å virkelig føle seg ensomme». Og den der følelsen av at andre har noe som jeg savner, og som jeg konstant blir minnet på at jeg ikke har, men jeg kan ikke – altså jeg tror at de som føler det sånn, at de føler at de ikke kan gjøre noe med det, at de ikke føler at de kan endre noe på det å alltid få det i fleisen hva andre driver med.

E: Ja, for jeg tror òg, sånn som du sa, man kunne jo ha meld seg ut av Facebook, for at da, det tror jeg på en måte kunne blitt enda verre enn det igjen, fordi da ekskluderer du deg selv helt. Da har du på en måte ikke, iallefall ikke i samme grad, muligheten til å bli invitert på ting, eller ha kontakt med folk. Altså det er jo en stor for det òg.

K: Absolutt – det er jo litt det som er problemet òg nesten.

E: Ja, nesten alt jeg finner på av ting, har jo en event på Facebook. Du sier jo på en måte «join», om

det så er tapaskveld med venninner. Så har det en event. Fordi det bare er sånn det har blitt. Jeg hadde en kamerat – det ble hakket noe – og det ble ett eller annet med Facebooken hans, så han slutta det ut, og det var så mange ganger at vi glemte å invitere han, fordi at vi trodde at vi hadde krysset ut alle på facebook på eventen. Heldigvis så var han gift da, så vi inviterte alltid kona hans, så det gikk bra. Men – da kan du risikere at du ekskluderer deg selv ifra muligheten til å – ja.

M: *Ja, så det er både at man blir eksponert for alles sosiale liv, og samtidig som at du er helt avhengig av det for å ha et sosialt liv?*

E: Ja, til en viss grad så er man iallefall det, vil jeg si.

M: *Er dere bevisste selv, når dere legger ut et bilde, statusoppdatering eller en snap? Tenker dere over at..*

K: Jeg legger egentlig ut veldig lite på Facebook. Det er eventuelt på snap. Jeg prøver å tenke litt om – det spørres – ofte sender man jo bare til de man har lyst å sende til – men det hender hvis jeg vet at jeg har venner som er på jobb, det er kjempe fint vær og vi er ute og koser oss, så er det ikke nødvendig å sende bilde av den isen i parken. Jeg tenker litt på sånne ting. Men på Instagram eller Facebook – jeg legger ut veldig lite.

E: Jeg tenker ikke så veldig mye på det. Men samtidig så, jeg legger ut så veldig mye forskjellig ting. Ikke bare sånn «jeg har det så bra», eller jo det aller meste er jo at jeg har det bra, men ikke sånn – jeg kan legge ut at jeg spiser pizza i senga alene – det er ikke bare ting om masse venner. Men jeg er ikke veldig bevisst på det. Men akkurat når det gjelder det med snap, det er jeg enig med deg i, så kan det være rettet mot én spesifikk person. På Instagram, det er ikke så kontrollert der, men akkurat på snap, så tenker jeg litt sånn som med deg at «jeg trenger jo kanskje ikke sende akkurat (når)»

M: *Når dere er på sosiale medier selv, har dere opplevd å få et «stikk i brystet», av å ha fått noe?*

K: Det vil jeg tro, en eller annen gang opp igjennom. Det begynner isåfall å bli en stund siden, sånn at jeg husker ikke noe konkret, men jeg er rimelig sikker at jeg har tenkt på det. Og så er vi en del gjeng, en gjeng på sånn 10-15 stykker, en mer eller mindre etablert gjeng. Vi har laget en gruppe, som er mer eller mindre sånn praktisk: «vi spiser lunsj på UB» eller noe sånn, planlegge sånne praktiske ting. Den gruppa var ikke jeg med i fra starten av, jeg var ikke sammen med de da den ble laget. Det ble snakk om en sånn gruppe – og jeg bare «hvilken gruppe, hva er det dere har stengt meg ute fra?» var den første tanken. Og det var jo ikke det det handlet om, det var jo bare det at da den ble laga, så var ikke jeg med – og så ble vi lagt til. Og det har jeg sett har skjedd med flere etterpå som ikke har vært i den når det har vært snakk om det, og se at folk – du kan se at de blir litt lei seg – «hvilken gruppe? Hva er det det er snakk om?»

M: *Hva kjenner du selv, tenker du «det må være noe galt med meg»?*

K: Jeg vet ikke. Jeg skjønnte jo at det handler jo bare om at det ikke var husket på – «åja, du må jo også være med, jeg har bare glemt å legge deg til». Men man kan jo kjenne på det, ja at det er litt sånn «skal ikke jeg få være med? Skal dere finne på ting uten meg?» Det er iallefall sånn det siste

jeg kan huske at jeg tenkte på det. Og så er det sikkert andre ting også.

M: Og dere andre, har dere kjent på noe sånt?

L: Jeg også – at det har sikkert vært noe, men jeg kommer ikke på noe konkret. Men det jeg husker, er fra begynnelsen at det var en del folk fant sammen for å ha det gøy sammen, som for dem involverte mer type feste-events, og det når de da la ut bilder derfra, så var det jo – og det var jo ikke noe jeg da var med på, jeg tror ikke jeg hadde passet – jeg vet ikke om jeg hadde hatt det så gøy der i utgangspunktet, selv. Men det jeg husker, er det å se det som bilde og tenke at å være da – en sånn slags følelse av resignasjon over at «er det sånn det må være? Er det sånn man skal være hvis man skal være sosial i med en større gjeng?» Man kan jo alltid finne en og annen som man bånder bra med, men er det sånn at hvis man skal bli kjent med en større gjeng, så må man holde på sånn? For det betydde jo isåfall at det var noe som ikke var mulig for meg. Og så – siden – så har jo jeg fått mange venner på tvers av studentforeningen, og via venner og venners venner. Men det er noe jeg husker fra begynnelsen – det å prøve tolke – eller jeg gikk på en kristen skole, og da var det til dels litt å komme litt ut av en boble, og se hvordan det var med andre. Og da å se hvordan sosiale spilleregler var, hvordan man ble kjent i andre sosiale settinger, og se «er det sånn det er utenfor boblen», men det er ikke noe jeg er interessert i. Betyr det da at jeg ikke kan ta del i sånne større sammenhenger? Og siden har jeg jo sett at de som vil være en kul gjeng og fest og det, kan jo gjøre det, og på kullfester – jeg vet ikke om folk legger merke til at jeg ikke drikker en gang, så det er ikke noe stress. Og jeg synes det er hyggelig å snakke med folk, så det var ikke noe problem. Men det er en følelse jeg husker ifra begynnelsen – den frykten for at «er det dette som er spillereglene?» For det funker ikke for meg.

M: Var du redd da for at ...

L: Nei, for jeg ble kjent med noen ganske tidlig, så det var jeg jo ikke redd for. Og jeg hadde jo da som sagt flere av mine nærmeste venner fra videregående forholdsvis nært i byen, men det var mer det å være redd for at kullet skulle bli kjent som helhet – og at jeg bare kom til å ha enkeltpersoner her og der, og at jeg var redd for å ikke få den helheten. Men det viste seg å være ganske ubegrunnet.

M: Og du [Eva]?

E: Jeg husker litt sånn – at da det på en måte sluttet at – hvis du inviterer noen, så inviterer du absolutt alle som har gått på den skolen, for det er sånn det bare er. Det sluttet jo å være sånn etter hvert – og det var jo helt greit – men etter hvert da, så er det jo noen som holder litt i sammen i mindre gjenger – og det er helt naturlig – men da husker jeg at det var noen ganger i den overgangsperioden, før det ble helt etablert at det er sånn vi gjør det, så var det noen ganger at jeg tenkte litt på at «nå har noen av de vært sammen» og at jeg da tenkte «Okei, javel..» Og det var nok litt kjipt å ikke bli spurt, men jeg tror i ettertid, når jeg har tenkt litt på det, så er ikke dette folk som jeg nå naturlig ville komme til å invitere. Fordi det er ikke så naturlig. Det er flotte folk, og det er derfor - i den perioden – da tenkte jeg at da var det liksom nok. Vi er bra folk alle, og da kan vi snakke sammen, og det var veldig fint - det er hyggelig å snakke, men når det da går over til at man

vil være med disse folkene fordi man har et vennskap – da datt flere av. Jeg synes egentlig nå at det er greit – jeg synes det er mye viktigere å «kultivere» forhold som er mer – ja – mer meningsfulle. Da har man på en måte ikke lenger rom for, eller plass, til veldig mange relasjoner som bare er hyggelige. Du får bruke veldig mye mindre tid på alle. Det høres kanskje litt kynisk ut, men sånn er det det dessverre er, og da er det helt naturlig at de folkene som da ikke inviterte meg akkurat i den overgangsfasen da jeg tenkte på det, de har ikke jeg heller holdt kontakten med. Og det er fortsatt hyggelige folk, og når jeg treffer de, så er det trivelig, men vi har ikke en så nær relasjon – og det er helt greit. Men akkurat i den perioden, så var det litt sånn at man plutselig fant ut hvem det var naturlig å være med og investere mer tid i – og det kunne jo være litt sånn – at iallefall jeg av og til tenkte «åja, nei nå, jeg ble visst ikke invitert dit», og kanskje – ja -om jeg ikke var kul nok til å bli invitert dit, eller til å være med dere eller sånne ting. Men alt sånn – det finner man jo på en måte ut av senere. Men jeg har aldri opplevd at det var sånn dyptgående vondt, men det var en spennende fase da når ting – jeg vil si at ting datt litt mer på plass da – naturlige relasjoner ble etablerte.

M: Dette var gjennom sosiale medier, for eksempel?

E: Ja, altså da så jeg jo at de kunne poste på Instagram at de hadde vært i parken og grillet, eller sånne ting – spesielt sånne store ting, der hvor du veldig enkelt kan invitere mange. Grilling i parken – da kan jo hvem som helst være der – det er ikke noe sånn spesielt intimt og nært eller sånne ting, sa da kunne man jo blitt invitert. Egentlig. Men samtidig så tenker jeg jo òg at hvis jeg nå skulle gått og grillet i parken, er det ikke sikkert at jeg hadde spurt de heller. Så – det går seg veldig greit til. Men det var gjennom sosiale medier, ja, at det ble publisert.

M:(...) Hva følte du da?

E: Det var mer at jeg så at «åja, der ble jeg visst ikke invitert». Men det skjedde faktisk nå nettopp – det òg. Det var egentlig litt rart – da måtte jeg bare le. Det var egentlig ei fra denne bibelskolegjengen som fylte år, og skulle ha selskap. Og da var hun ene som jeg bor med, hun var invitert, og så tenkte jeg – men de er gode venninner, de er nære venner, så det var helt naturlig, det tenkte jeg ikke noe på. Men så viser det seg jo at dette er visst egentlig et litt stort selskap der hun har invitert ganske mange, og så snakker jeg egentlig litt med noen andre, for jeg òg ville jo finne på noe den kvelden, så jeg snakket med noen kamerater fra samme bibelskolekullet – og da var det noen av de som sa at «nei, jeg skal i selskap», og noen andre som sa «nei, jeg skal ikke i selskap». Og da gikk jeg på besøk til noen gutter som bor i et annet sånt bibelskolekollektiv, der vi ble sittende der, og resten av det kollektivet og gikk i hennes bursdag. Men vi òg, vil lo jo bare vi som ble sittende igjen. For vi sa jo at «eh, men hadde du invitert henne i din bursdag?» «Mm, nei.». På en måte, så er det, vi syntes jo det var helt greit, men det bare så *kjempe* tydelig når litt av de som jeg bor med, og litt av de som du bor med, vi kjenner jo alle disse folkene sånn egentlig. Men de vil jeg ikke si stakk noe særlig. Det var helt greit. Men det ble veldig tydelig – at nå er vi mer selektiv.

M: Tror du det er noe som skjer med alderen?

E: Ja, det tror jeg. Ja. Jeg tror absolutt det er noe som skjer, at en tenker mer igjennom hvem man vil bruke mer tid på, at hvem det er naturlig å investere – ja, bruke tid på – og da velger man jo òg

automatisk vekk noen andre. Men det ble bare veldig tydelig akkurat da.

M: *Ja, det blir jo sånn at man får det veldig i fleisen.*

E: Ja, og jeg tenker òg at hvis at det da hadde vært litt sånn, at jeg hadde følt meg litt ensom fra før av, så kunne det jo ha vært veldig dumt. Liksom, hvis da hun som jeg bor med blir invitert til denne personen vi begge kjenner, og jeg hadde tenkt at det jo er naturlig at jeg og blir med på dette, så hadde nok det vært ekstra dumt. Men ja. Så. Jeg tenker jo at – hvis folk – eller ja, jeg tenker jo det kan skje med folk generelt, studenter, at man merker at man blir selektert vekk. For det tror jeg nok at de fleste opplever – selv om du ikke behøver være veldig bevisst på det, så mister man naturlig kontakten med noen, sånn er det jo bare, og det er jo mer eller mindre et aktivt valg ifra begge parter. Og da – ja det kan jo være litt kjipt for folk å kjenne at nå, nå blir jeg nedprioritert.

M: *Har dere andre opplevd at dere har blir «selektert» bort på studiet?*

K: Vi er en jentegjeng på kullet som ja, vi er vel en 13-14 stykker, så det er jo en litt større gjeng, og mange av de enkeltmenneskene er det jo sånn at jeg ville jo aldri gått og funnet på noe med de alene, fordi at – det er jo hyggelige mennesker, men vi har ikke så mye til felles, så det hadde ikke vært naturlig på en måte – så det er jo naturlige grupperinger innad i den jentegjengen. Sånn som ei a som gifta seg nå i sommer, så var vi fire stykker som var invitert i det bryllupet av alle de jentene. Så det blir jo litt sånn at man må velge litt, eller noen ganger hvis vi finner på å invitere alle sammen – fordi det er jo som regel noen som ikke kan komme og sånne ting å, men – men vi har vært – det har liksom vært greit at – ja vi vet at de fire der, de finner på ting sammen, *de* finner på noe. Av og til er det litt sånn – det er litt sånn – så det er litt grupperinger, men samtidig – vi gjør såpass mye sammen at – jeg opplever det ikke som et problem, men jeg tror nok kanskje det er noen som synes – som kanskje føler de faller litt utenfor alle de grupperingene likevel. Ja – så er det ikke så mye – ja, det er som sagt mye felles – så jeg, jeg håper ikke det er noen som føler veldig på det. Men jeg kan se at noen kunne gjøre det. Vi hadde – det var litt sånn uheldig – vi hadde en overnatting for noen uker siden hos ei som gikk på kullet vårt som hadde invitert da – vi har jo hatt den gruppe – men så hadde hun bare laget en event og invitert, og vi regnet med at alle var invitert, for det sånn ganske definert, så vi vet på en måte hvem som skal inviteres. Så hadde vi sittet og snakket – så var det noen som hadde snakket om det i lunsjen, og så var det ei som liksom - «hva snakker dere om?» - Så da – som ikke da var blitt invitert.. Som da den eneste rundt bordet.

M: *Og ingen som hadde...?*

K: Vi hadde ikke – jeg tror ikke vi hadde tenkt på det – eller jeg hadde iallefall ikke lagt merke til det, for jeg hadde liksom bare trykket «ja» og sett at «å, så mange som kommer» på en måte – så jeg hadde liksom ikke sjekka – jeg hadde ikke gått over lista og telt, og sånn «Hm, her er det tolv, her mangler det én på en måte» - for det er jo såpass mange at i farta, så ser man kanskje ikke ett navn fra eller til – og sånne ting er jo veldig vondt. Jeg vet at jeg hadde blitt ganske lei meg hvis det var meg, fordi at selv om jeg skjønner at «jeg vet ikke om det var bevisst, eller om det bare var et uhell». De – hun som inviterte og hun som ikke ble invitert har jo egentlig ingenting med hverandre

å gjøre, men litt fordi vi er samme gjeng, så har det vært, liksom, naturlig at – når man inviterer så mange, så inviterer man alle. Så ja – jeg håper på en måte at det var en glipp, men uansett så var det jo leit. Jeg tror jeg ville følt på det selv, liksom – at nå - «åja, jeg ble glemte» - om det så var en glipp - så er det fortsatt litt sånn at..

E: Ja - du er fortsatt *glemt!*

[alle ler]

K: Du er jo fortsatt glemte, liksom! Og det er jo veldig vondt. Sånne ting skal jo ikke skje. Så – ja.

E: Men det skjedde med meg å. Elle da var det jeg som inviterte. For vi reiste – jeg går i et kor med 70 medlemmer, så du blir ikke venn med alle – men så var vi en liten gjeng som snakket om – for vi ville reise på tur sammen. Og så hadde jeg invitert litt flere. Altså – jeg hadde invitert en god del folk, men jeg tenkte jo: det er ikke alle som kommer til å være med på dette, og som kan, og sånne ting. Men jeg hadde ikke invitert *hele* koret – på en måte – og så – så begynte vi å snakke litt om dette her på en korøvelse, og vi gikk – noen av oss gikk, tok følge hjem igjen, ifra korøvelsen, og da slo det meg mens vi gikk og snakket – og da, allerede da, hadde vi liksom bestilt, og vi hadde avtalt hvem som skulle være med, og det var liksom fiks ferdig – så slo det meg at hun ene som vi går sammen med på vei hjem nå, hun har jeg ikke invitert – og plutselig tenkte jeg: Ånei, det kan jo... Altså. Det var ikke bevisst ifra min side – men samtidig så kan det – er hun på en måte med i en del av de sammen tingene som skjer – altså de kan hende hun hadde tenkt at det var naturlig at hun ble invitert på dette – og som sagt var det ikke bevisst ifra min side – men plutselig så tenkte jeg: Ånei! Å, så dumt og fælt – og bare – og selv om hun ikke kunne ha reist, eller ville ha reist, så iallefall da å ikke bli invitert engang – det kjente jeg litt på. Og det var jo en glipp ifra min side òg, men det hjelper jo ikke det – på en måte. Så det... det kjente jeg på..

M: *Sånt skjer. Har du [Lars] tenkt noe på «selektering»? Det at man velger venner, blir valgt av venner og blir valgt bort?*

L: Ja – nei – jeg husker jo det – etter som det ble – etter hvert som man ble – jeg så på ting jeg ble invitert til – og så da at jeg ble invitert til – til dels til færre ting, men til at de tingene jeg ble invitert til – satte jeg desto større pris på. Og det å merke at - det å merke at sånn utover høsten i første semester, og våren i andre semester – og det å begynne å merke at, at grupper drev og ble satt – og at jeg – at de jeg hang med, følte det mye mer naturlig å være med da – at man hadde en bedre kjemi, at ting fløt bedre – og det var veldig – det var veldig veldig gøy, veldig deilig å merke da, på den positive siden da, av den – av den seleksjonen. For da blir jo også kvaliteten på – på – når man først henger – og samtalen blir bedre, og det blir en slags - en positiv feedback på det. Samtidig, så merker jeg også nå, nå som jeg har forskningspermisjon, å ikke lenger ha kullet med meg – også at det er folk på kullet som jeg var mye med, som jeg har vært mye med, og som jeg har tilbrakt mye tid med – og som jeg nå ikke hører fra – så ofte. Og det er jo – og det kan jo være fordi – og jeg vet jo ikke hva de finner på – det kan hende at de er travle og finner på så mye – det kan hende at å – men det da – men det – og det blir mer tydelig når det er sånn større... større... sosiale – eller sånne type ting hvor det er naturlig å komme sammen med folk, og dra sammen med folk til – altså

fakultetsarrangementer og sånt – og – hvis det er også sånt, sånt helt enkle ting som «okei, men dersom man skal treffes på studentpuben, hvem skal jeg dra med? Sånne ting – som da var – hvor det var veldig intuitivt før, hvor det nå ikke er noe problem – hvor det krever at jeg – at jeg da kanskje minner folk litt på at jeg finnes – at jeg sender en melding med «du, skal du også dit? Skal vi slå følge?» Men samtidig, så er jo det også helt naturlig – jeg kan jo ikke forvente at jeg bare kan stikke og så forvente at – folk husker på meg – det en – en relasjon må jo opprettholdes av begge parter – så – men det har jeg kjent litt på, det at man må jobbe for å holde på de relasjonene som – som man har, rett og slett. Og kanskje særlig de, hvor de ikke er – hvor man ikke ser – altså type de som er i studentforeningen, ser jeg jevnlig, altså bibelgruppen min ser jeg hver uke – men sånn vennegjeng som man ser – kanskje ikke så like fast og ofte som før, men som man vet at der, der skjer det ting i ny og ne – men sånn folk som man ikke har noen faste, regelmessige ting som man [xxx] med, der hvor – og passe på at man ikke glemmer dem, og passe på at man ikke blir glemt – heller.

M: Du tenker at alle har ansvar for å ikke bli bli glemt?

L: Ja, til en viss – altså – til en viss grad – eller det – ha ans.. jeg vet ik... jeg vet ikke om jeg ville formulert det sånn, men det er hvertfall ikke – jeg kan ikke sitte og si at «nei, nå skal jeg vente til han inviterer meg» - det funker ikke – at hvis, dersom jeg vil bli invitert av han en gang, så får jo jeg invitere han også. Og passe på at, at vi har – at det går begge veier – for det er jo også veldig slitsomt å skulle ha venner som, altså det – jeg ville iallefall blitt veldig sliten av å ha en som forventet å bli inviter, men som – og som ble veldig snurt for å bli invitert, men som aldri gjorde noe selv.

M: Er det viktig å være opptatt med sosiale ting, for eksempel i helger. Er det viktig at både fredag og lørdag som oftest er dekket av en plan, eller noe sosialt?

K: For meg er det ikke det, egentlig. Men, ja, jeg synes det er hyggelig. Jeg vil gjerne treffe noen folk iløpet av en helg, på en måte, men jeg trives veldig godt i eget selskap, og jeg synes det kan være helt fint å ha en lørdagskveld hjemme alene – det gjør meg ingen ting – så jeg er ikke noe sånn – ja, jeg tror ikke – jeg tror kanskje det er mindre viktig for meg enn for en del, da, å liksom få fylt fredag kveld, lørdag på dagen, lørdag kveld, altså. Jeg treffer gjerne noen, men det er ikke, ja, jeg opplever det ikke som noe sånn mas på en måte, at «årh, nå har jeg ikke noe å finne på på lørdag kveld, å nei, hva skal jeg gjøre?»

E: Jeg er nok litt motsatt. Jeg kan òg – jeg kan nok ta et bevisst valg om at nå trenger jeg faktisk bare å slappe av, og jeg, ja, vil spise pizza i senga, på en måte – jeg vil ikke gjøre noen ting – og det kan jeg ha – men jeg er nok litt sånn, mer sånn ekstrovert, at jeg er, jeg synes det er veldig gøy å være med folk – og – og vil nok se – kanskje ikke, altså vil se på helga som – ikke som mislykka, men som litt sånn «erk..», litt kjip – hvis ikke jeg har gjort noe – litt kjip – ja – så jeg føler mer på at jeg – at jeg vil fylle – fylle helgene mine med, med folk. Men – ja. Og det trenger ikke være både dag og kveld, absolutt alle dagene, men – men litt må det være. Ja. Spesielt da, spesielt lørdags kveld, tror jeg er liksom – viktig. Men så tror jeg og, at det er litt varierende. For vi skal flytte

herifra nå, og da flytter jeg, og kommer til å bo alene – og det tror jeg, det tror jeg kommer til å gå veldig greit, men akkurat – spesielt liksom i helger og sånne ting, så tror jeg at jeg kommer til å merke mer av det – fordi at her er du jo veldig naturlig sammen med folk – hele tiden – fordi at – plutselig – ja, altså - det skjer veldig ofte at vi står opp ca samme tid i helg, spiser kanskje frokost samtidig, eller drikker en kopp kaffe samtidig, eller kommer hjem nå på ettermiddagen i samme tid og ser en episode av ett eller annet imens vi spiser middag – altså – det skjer veldig mye mer naturlig at du er med folk, når du bor med folk – ja – iallefall når du bor med folk du liker og kjenner og sånne ting – så – så tenker jeg at, ja, da får du på en måte et påfyll av den grunn. Men det blir jo spennende å se hvordan det blir når jeg nå flytter for meg selv – for da må man jo planlegge mye mer å treffe folk – og da tror jeg at det kommer til å bli enda viktigere – spesielt i helgene, å ha avtaler, vite at jeg skal – skal treffe noen, fordi at, ja det skjer ikke veldig av seg selv – uten at det er lagt en plan da.

M: Men er det på en måte et krav – at det må være noe galt med meg hvis jeg ikke har en plan en helg?

L: Jeg føler ikke nødvendigvis at det er noe galt med meg – eller jeg har sikkert følt på det iblant – men ikke noe – men det er ikke noen vedvarende følelse, men det jeg merker er at det er ganske – er at jeg er redd for å bli *oppfattet* av andre som det. For eksempel nå til helgen, så skal jeg jobbe, og da jobber jeg kveldsvakt lørdag, kveldsvakt søndag – og da kommer jeg ikke til å slite meg ut med noen – og da trenger –ja jeg liker å ha en rolig kveld på, på fredagen før for å lade opp – og det å da bare slappe av, lage noe middag, se en film, bare flate helt ut – og det synes jeg er nydelig. Og da får jeg jo – truffet folk og ha det moro på jobb og sånn, så da får jeg jo forsåvidt dekket sosiale inputs, selv om det selvfølgelig er på et annet plan, men jeg merker at jeg, jeg synes det er mye lettere å si «nei, jeg skal bare ha en helt rolig kveld, fordi jeg skal på jobb resten av helgen», enn bare å si jeg skal bare ha en rolig kveld, fordi det er det jeg har lyst til – at – jeg vet ikke om det er noen grunn til det – men jeg er veldig redd for å bli oppfattet – jeg tror jeg er intuitivt redd for å bli oppfattet som «Okei, er du..» ja – at folk synes det er litt – jeg er redd for at andre skal synes det er merkelig – å ville være flat og asosial en fredagskveld – og jeg vet ikke om det er noen grunn til det, men det – men det er noe jeg har kjent litt, kjent litt på – det at – å være redd for om det er en forventning der hos andre – uten å vite om den faktisk er der - men bare frykten for at den er der.

E: Jeg er *veldig* enig. For jeg òg kan, på en måte, si det at «Ja, jo, nei, jeg tok en rolig kveld», altså, jeg kan liksom si «ja» - hvis folk spør meg hva jeg gjorde i helga, da, sånn - «ja, jo jeg jobbet på lørdag og så tok jeg en rolig kveld da, *men* så var jeg med folk på søndag.» Altså, ja – legger liksom fokus på – jeg har òg venner – gjør andre ting enn å sitte alene – og jeg tror det er veldig – for at folk ikke skal tenke at jeg er alene, at jeg er en einstøing. Og – men – man er jo ofte ganske mye strengere på – med seg selv enn med andre – på de aller fleste ting, men jeg hadde nok òg tenkt kanskje litt sånn, hvis andre hadde fortalt meg «Nei. Hele denne helga, fredag til søndag, var jeg bare inne, bare slappet av, så en hele sesong av en serie» – så hadde nok jeg òg tenkt litt sånn «oi, har du ingen å være med?» eller litt sånn – tenkt litt sånn. Men – samtidig kunne jeg nok òg ha tenkt litt sånn «jaja, det var sikkert veldig deilig for deg å slappe av» og «Ok.» Men jeg hadde nok vært

mye med redd for det, hvis jeg – hvis jeg hadde brukt - nei, hele fredag – eller nei, hele lørdag, så satt jeg bare inne og så masse tv-serier, og snakket ikke med en sjel, så hadde jeg nok vært mer redd for å si det. For at jeg tenker at – folk tror at jeg – at folk tror at jeg ikke har alternativer, da. At jeg måtte gjøre det, fordi det var ingen som ville være med meg.

K: Mm, ja, den frykten – jeg kan på en måte kjenne den igjen, men jeg kjenner at den – jeg kjenner ikke så mye på det. Nå er det jo veldig sjelden at det er en helg hvor jeg fredag, lørdag, søndag sitter alene og gjør ingen ting, på en måte, sånn at det – det er jo sjelden at det er et problem, og som sagt en lørdag kveld, det gjør meg ingenting om jeg skulle være alene. Men det er jo litt fordi jeg vet at – dette skjer ikke hver lørdag. Dette skjer ikke – jeg har et valg – og av og til så kan jeg til og med velge det selv, på en måte, hvis jeg er sliten og sånn, tenker at «ja, nei, jeg har mer lyst til – på fredag for eksempel – lyst til å bare - være hjemme og slappe av» enn å dra på ett eller annet med veldig mange, fordi at nå har jeg lyst til det, og da vet jeg det med meg selv at jeg har et valg – jeg har muligheten – og dette – dette må ikke skje ofte, på en måte. Og sånn som det var – jeg bodde på studentbolig i starten, første studieåret – det tok litt tid, på en måte, det sosiale falt helt på plass, at jeg, på en måte, kom ordentlig inn i gjengen på kullet, og på en måte en del sånne ting – det tok litt tid – og særlig den høsten, når jeg gikk andre semester, så var det litt tungt – og da det og bo på studenthybel, og jeg delte duplex med en som jeg ikke kjente – og han var veldig hyggelig, men det var jo ikke noe naturlig å henge med. Og da var det nesten ikke en eneste helg hvor jeg var i byen, på en måte. Da dro jeg jo hjem, for foreldrene mine bor jo ikke så langt unna – så – hvis mindre jeg hadde noen planer i helgen, så dro jeg alltid hjem, så kunn jeg heller dra ut hjemmefra, hvis det skulle skje noe. For da skjedde det mindre i helgene for meg, enn det det gjør nå, og tanken på å sitte alene på studenthybel og liksom føle at – dette her er ikke et valg, det er fordi at nå hadde jeg ikke noe annet å finne på. Så sitter jeg her liksom – og så på en litt sånn trist – altså – *det*, det er jo ikke hyggelig. Det ville man jo unngå. Og det å, på en måte, å skulle si at jeg hadde gjort det – sittet på studenthybelen og sett i veggen i helga, da hadde jeg også vært litt sånn «oi». Både fordi jeg vet hva folk hadde tenkt, og jeg hadde jo tenkt det selv, kanskje, hvis noen hadde sagt det. Mens det er veldig annerledes nå, både fordi at det er hyggeligere å være hjemme der jeg bor nå, og jeg trives veldig godt i eget selskap – men det er mest at – jeg velger det selv, på en måte – jeg vet at det er ikke fordi jeg ikke har venner, det er ikke fordi ingen gidder å være med meg, men det er fordi at «ja, denne helga her var det sånn, og det er greit».

E: Jeg tror òg at – for vi snakker jo om hvordan vi presenterer dette for andre – jeg tror òg at – eller jeg, jeg – når jeg tenker meg om nå, så er det jo sånn at hvis, hvis jeg har valgt å ha en rolig helg, eller en rolig kveld der jeg bare er med meg selv, så gjør jeg jo ofte òg, hvis jeg på en måte sier det, så kan jeg gjerne si det med en litt sånn – altså å være avslappet på det òg, og si «nei, vet du hva, jeg måtte bare roe den helt ut, og digg å bare være alene», altså – å på en måte vise at dette var et bevisst valg ifra min side som jeg syntes var flott. Og da, da synes jeg ikke det gjør noe – å si det til folk, hvis, hvis jeg på en måte kan, på en måte, liksom bevise at dette valgte jeg selv, og dette er godt, og jeg tror òg at den jeg sier det til, kan tenke at det var et bra alternativ – så synes jeg jo at det er greit, men – ja – det er noe med at man er redd for hva, hva andre folk tenker.

K: Ja.

E: For hvis det blir lagt frem som at «det var ingen som ville være med meg i helga, så – ja»

K: Jeg kjente litt på det i sommerferien som var nå – så var jeg på ferie alene – for ja. Jeg har vært på – jeg var på en språktur etter videregående, og da òg reiste jeg alene – da, på en måte, så skulle jeg bo hos en familie, og det var på en måte, liksom – ja, det var jo greit. Nå i sommer, så hadde jeg lyst til å reise i til en by – jeg hadde lyst til å reise dit, og sånn i utgangspunktet så var det de jeg liksom – de jeg hadde av venner som jeg kunne tenkt meg å reise med – noen skulle reise tidligere på sommeren på noe annet – det var på en måte ikke – jeg kunne spurt, jeg kunne helt sikkert fått med meg noen, på en måte, hvis jeg hadde gått litt inn for det, men jeg hadde lyst til å reise *dit*, og jeg hadde lyst til å gjøre *det*, og da tenkte jeg «ok, da gjør jeg det alene». Og det å på en måte – jeg husker når folk da spurte «ja, hva skal du i sommer?» – så tok det litt tid før jeg liksom, klarte helt sånn – hvertfall folk jeg ikke kjente så godt – å si at «ja, nei jeg skal til Toulouse» - «Åja, hvem reiser du med?» liksom – «nei, jeg reiser alene.» Og folk liksom «Å. Jah. Javel?», på en måte. Så man får jo litt sånn – man får respons fra folk, man får jo reaksjoner. Så det tok litt tid før jeg liksom – ja – at jeg ville iallfall si det hvis noen ikke noe spurte veldig direkte, på en måte. Litt fordi jeg var redd for hva tror folk? Det høre jo kjempe rart ut. Men – ja – jeg syntes jo det var topp – det var jo det jeg hadde lyst til – jeg trivdes veldig godt – jeg syntes det var deilig, og det var jo ikke fordi at jeg «åja, jeg har jo ingen å reise med på feire noen gang», men det var det jeg hadde lyst til.

M: *Men når du fortalte det, kjente du på at det da var tabubelagt?*

K: Jeg følte – jeg følte på en måte at noen ut... noe med at jeg hadde ett eller annet sånn behov for å forsvare det – eller jeg følte at folk forventet at jeg skulle forvare det, på en måte, det å reise alene. Mens egentlig – har jeg ikke noe behov for det – jeg føler jo ikke at jeg skal trenge det. Men en ting er folk som kjenner meg, på en måte – da er det ikke så farlig – de vet jo at ikke – de vet jo at jeg har folk rundt meg. Mer sånn folk som jeg ikke kjenner så godt. At da kunne jeg kjenne på den der at «åja, jeg må kanskje forklare hvorfor jeg gjør dette», eller altså, for at de ikke skal tro at jeg er helt rar eller noe sånn - men - men samtidig kjente jeg at jeg hadde ikke lyst å måtte forsvare det. Fordi at det – hvorfor skal jeg forsvare det, på en måte? At det, ja.

L: Det er spennende – for det minner meg på – jeg var et år på college i USA etter videregående, og det var et middels stort college som lå like ved en ganske liten by – så hvis jeg skulle ha noe, så – en gang i ny og ne, et par ganger i semesteret – så reiste – så kunne man da reise til et sånn svært kjøpesenter, som er et av de største i USA – så det var jo en ordentlig tur, da – og det lå førti minutter med buss, unna – og der var det vanlig at folk da, gjerne som fikk låne bil av noen, og da reiste dit som gjeng. Men jeg har også behov for sånn i ny og ne å være for meg selv – og være – og det behovet får jeg jo – er jo ikke noe behov å få dekket nå – nå som jeg ikke har andre rundt meg hvis jeg ikke går inn for det – men da var jeg jo alltid med folk, jeg bodde med en romkamerat på et dorm, og i det hele tatt, og da syntes jeg det var kjempe deilig å, å kunne da – kunne da reise alene dit, hvis jeg trengte nå å ta det som liksom å handle hvis jeg trengte klær eller noe, møbelting, ett eller annet til rommet – men da, da kjente jeg også på at det var – hvis folk spurte «å – hvor skal

du?» «Nei, jeg skal til the mall» «Åja, kult, hvem reiser du med?» «nei, jeg har tenkt til å reise alene» «Åja, oi, ja». Og det var – og det er jo en *bitte liten* ting – og jeg synes jo det er nydelig å gå i byen her alene, og jeg syntes det var veldig fint å kunne gå alene da – men selv noe så enkelt som – som å dra for å handle, dra på en dagstur for å se etter en lampe til pulten – at det var en slags sånn underliggende forventning om at den turen skulle man ta sammen med andre – er jo da en enda større – altså i den kulturen da – enda større enn type Karis ferie, som er da – nei, altså at det ble – altså det sier noe om hva man man reagerer på, hvor forventningen ligger, og så forskjellen mellom forskjellige steder, da. For jeg hadde ikke noe – jeg var ikke noe – jeg var litt overrasket, men det var ikke noen stor greie, at du [Kari] skulle på det alene, det var ikke noe jeg reagerte på – mens da i USA, så følte jeg at det ble litt – ikke reagert på – men at folk ble litt overrasket – at du skulle tilbringe en dag alene – og det er ikke noe – for meg var ikke det noe big deal.

M: *Nei, det er jo sånne forventninger som man har.*

Kan jeg spørre, har noen av dere kjent på ensomhet, eller kjenner på ensomhet?

Alle tre: Ja.

E: Tror og det, men altså ikke i studietiden. Det var mer før, på en måte, for min del iallefall. Da kunne jeg kjenne på mer – og det var jo i en alder der alt var veldig usikkert, og du – ja- visste jo ingen ting, følte jeg – kunne jo sikkert krisemaksimere litt ting òg – men da – det var iallefall en periode der jeg kjente at jeg var så redd for – jeg var redd for å invitere folk med, fordi jeg visste ikke om de sa ja for å være høflig, eller om de faktisk ville være med meg, fordi at – det hadde – altså – jeg var ofte den som tok initiativ og inviterte folk med, og folk sa alltid «ja» – men dermed så ble det òg – man ble på en måte vant med at det er Eva som tar initiativet. Så dermed så var det ingen andre som begynte å invitere på ting – fordi at det var jeg som gjorde det – men da, plutselig så kom liksom jeg inn i en sånn greie om at det er jo ingen andre som inviterer, tenk hvis folk egentlig bare sier ja fordi at «ja ja, nå spør nå hun der igjen – vi må jo liksom være med da» - og det, det kjente jeg en del på – fordi, plutselig så ble jeg kjempe usikker på – tenk hvis de egentlig pleier å finne på ting uten meg, men – men – så er det – de er kun med meg fordi jeg spør – altså jeg ble veldig sånn – så det tok en, en periode før jeg liksom – ja – klarte å komme meg ut av den måten å tenke på. Og da, da kan man jo kanskje si at jeg følte meg kanskje litt ensom, bare fordi at jeg følte ikke jeg fikk kanskje nok bekreftelse på at disse faktisk var mine venner, fordi de aldri spurte meg om å være med. Men dette er jo folk som jeg ennå har kontakt med, som jeg er kjempe glad i – så jeg tror nok at det var mine tanker og at de nok heller ikke tenkte så mye på hva slags signaler de ga, altså sånne ting, men – men da var det en periode der jeg plutselig liksom ble – ja – litt sånn kriseopplegg – men at – men at det ble litt sånn «oi», er dette – har jeg egentlig ingen venner – er de egentlig bare på en måte snille og greie – eller ja. Og det – ja, men det varte ikke veldig lenge, altså, det gjorde det ikke.

M: *Kan vi fortsette med dere [Kari og Lars], kanskje, om dere har følt på ensomhet?*

K: Ja – det første, på en måte, året på studiet – det tok litt tid før ting kom igang, for min del – første halvår var på en måte – man blir kjent med noe og litt sånn – en her og en der, og – jeg bare i starten

tenkte litt sånn «jaja, det er greit, det tar litt tid», og så på høsten da, så tok det fortsatt lengre tid enn det jeg ønsket – før ting på en måte kom på plass – for da hadde jeg en venn her og en venn der – men at jeg følte litt på at – etter hvert litt sånn at en del folk, sånn som du [Eva] sier, har vært på bibelskole, har vært på folkehøgskole – det var veldig sånn – mange var i eller annen naturlig gjeng, så at det skjedde ting – om ikke at det var kanskje at den invitasjonen var så ekstremt personlig, men de ble iallefall dratt med på ting. Mens jeg stod litt sånn alene med enkeltvennskap, på en måte, og at en del av de – etter hvert som jentegjengen falt på plass og sånn – så – mange av de – de aller fleste har kjæreste eller samboer – og hadde da ikke det like store behovet for å finne på ting i ukedager, i helger, at det var mye – ja, at mange av de ikke hadde helt det samme behovet som jeg følte at jeg hadde – så da kjente jeg en del på det. Og litt også – at det på en måte tok litt tid før – før – før jeg på en måte – ja, jeg vet ikke, at – det tok bare litt tid før ting på en måte sklei – jeg følte bare at nå må jeg, hvis jeg skal gjøre noe, så må jeg ta initiativ til det selv – at – at man ikke – kanskje ikke føler at man blir invitert med på så mye, fordi at det skjedde kanskje ikke så mye – fordi at det kanskje var de – det var de enkeltrelasjonene, på en måte – at det tok litt tid før det falt på plass – og samtidig det å se at andre – er i de type gjenger, eller sånn – det gjør det jo litt ekstra vondt.

M: *Ja – sammenligner deg?*

K: Ja, litt – så da kjente jeg iallefall en del på det det første året, halv annet, kanskje. Selv om jeg hadde jo – jeg har jo venner fra videregående, og noen av de er i byen og sånn, men at det – det er følelsen av å mye – å måtte ta initiativ til ting selv, for at ting skulle skje. Ja. Så er det jo lett å tenke da også at – nå er det jo *meg* det er noe galt med, på en måte. Jeg må jo være kjedelig å være sammen med, siden ikke – siden ikke jeg er mer sammen med folk. Det er veldig lett, liksom, hvis man begynner i den tankegangen – så går det veldig fort ned. Sånn at det er litt – ja – litt det òg, tror jeg. (...) Det var mer at det tok litt tid før jeg var en naturlig del av noe – sånn som – som naturlig finner på ting, som en sånn tilhørighetsting, da på kullet – det var liksom den som manglet litt – at det tok litt tid.

L: Ja, jeg, jeg kommer fra – jeg hadde det veldig, veldig fint på videregående, og fikk mange – eller mange – jeg fikk noen veldig gode vennskap der som jeg fortsatt har, og som jeg faktisk kan støtte meg på – og da jeg var i USA, året etter videregående, så var jeg veldig tett på folk og – og da var det også to stykker som veldig nære venner – og da var det annerledes å komme til – ja, den ene var romkameraten min, som jeg da delte rom med, og den andre var naboen min – så det var liksom – så mine to nærmeste venner var aldri mindre enn fem meter unna – i utgangspunktet. Og da var det annerledes å komme tilbake igjen til Oslo – men til en helt ny setting – da med studiet – og – men det gikk greit – og jeg kjente også litt på det at man hadde enkelt – man fikk seg enkeltvennskap, men ikke noe sånn gruppetilhørighet nødvendigvis med det første, mens det virket som om noen – hvertfall tilsynelatende – og da «Åh, du synes du selv er kul, jeg synes også jeg selv er kul, la oss henge.» Som så liksom ut som om de fant hverandre iløpet av den første uken. Og [ler] la ut bilde av hverandre. Men samtidig, så klarte jeg å innse – jeg skjønnte jo at – se på – se på hva det var som fikk *dem* sammen, og se på – tilsynelatende, da – som det ser ut – og hva de legger ut bilder av at de

gjør – er det noe jeg egentlig ønsker å være en del av? Nei – da har jeg det faktisk mye bedre med disse enkeltvennskapene som jeg trives så veldig, veldig godt med – og så kom da gruppetilhørigheten etter hvert – men da hadde jeg i minste det å – jeg hadde alltid noe å falle tilbake på, i form av disse enkelttingene, og forsåvidt også at jeg har foreldrene mine her, og har en veldig tett, og veldig nær familietilhørighet som jeg da kan alltid falle tilbake på, som en slags sisteinstans – men det å alltid – man hadde alltid noen å – følte som jeg kunne spise lunsj med i kantinen, og sånt – men det har jo vært veldig annerledes det året her, når jeg har hatt forskningspermisjon – nå er jeg på et annet sted, og ikke lenger har et kull, og da komme til et miljø som er ti år eldre i gjennomsnitt og som da er folk som da er ferdig med utdannelsene sine, folk som da – som er til dels – har jo jobbet sammen i par-tre år allerede, og – selv om de er vant til – det er alltid et sted med relativt høy turnover, det kommer alltid nye inn – men likevel det å være så ung sammenlignet med de andre, og så annerledes da, i og med at jeg ikke har – ikke kan diskutere hvor stress det er å måtte skynde meg hjem for å hente barna i barnehagen før den stenger – og det å da ikke ha – ikke ha en like lett tilgjengelighet på folk på min egen alder å, å henge med – det har jeg kjent på som et mulig – som en, som en ny følelse – og det var jeg forsåvidt forberedt på også – og – men det å – men jeg jobber jo da – jeg jobber ofte litt sent, og da komme hjem sånn i syv-åtte-tiden, og så lage middag og slappe av og så legge meg, og så stå opp, og så på an igjen – og det kan bli – eller jeg – jeg går rundt og kjenner på en slags frykt for å få et monotont liv, uten så mye sosiale input – så da, så da setter jeg ekstra pris på – på de sosiale initiativene når de – når de kommer, og når jeg får – og når jeg inviterer folk, når jeg insjer på ting – selv – men da – nå – da har jeg merket at jeg har – at jeg har vært mer type – altså dersom jeg hadde vært mer sårbar, dersom jeg ikke hadde hatt like god kvalitet på de relasjonene jeg allerede hadde, så hadde jeg kjent litt på det at «oi», det kunne – det kunne – jeg tror det kunne blitt veldig dumt hvis at jeg da hadde satt meg litt i faresonen, men at det – men at det ikke er noe som jeg har overhengende problemer med i det vanlige, selv om jeg selvfølgelig føler på det at det ofte - at det – at «årh, nå hadde det vært deilig å ha en gjeng på min egen alder å spise lunsj med». Nå hadde det vært deilig å si «DU, vi skal ikke gå å spise is etter siste forelesning?» Å ha – at det er et helt annet miljø.

Det er et veldig trivelig sted å jobbe, og folk – men det er mer det at folk går når arbeidsdagen slutter i sånn fire-fem-tiden, og da går forsåvidt jeg òg – eller selv om jeg – eller hvis jeg ikke jobber litt sent – og da – men da står man jo igjen, da, så sier siste – jeg deler kontor med fem andre – så sier vi – den siste som går at «ja, ha en fin kveld da» og så sier jeg «å ja, ha det bra» og så var det bare meg der. Og det å da – klart – å da dra – altså det blir ikke like naturlig å finne på ting som hvis alle er på forelesning og har halv annen time til kurs begynner, og da kan vi spise is i mellomtiden - det blir ikke like lett å legge opp sånt, eller å si at du - «bli med og – blir du med og ser en film på kino på fredag?» At det er – at nå man er – at når jeg er fysisk lenger unna, så er det mer – ja - det er en naturlig konsekvens av, av det. Så selv om jeg ikke føler meg ensom, så – så merker jeg at tendensene er der, og jeg er veldig takknemlig da for at jeg ikke – for at jeg har så god kvalitet på de relasjonen og vennene jeg allerede har, sånn at jeg faktisk slipper å havne der.

M: *Ja, ikke sant, du er tilfreds med de du har*

L: Ja, dem setter jeg veldig pris på.

(...)

M: *Dere har snakket om at dere har kjent på ensomhetsfølelsen, iallefall en gang, men har det da vært naturlig å si det til noen?*

E: Ja – altså jeg husker iallefall veldig godt at jeg snakket med min far om det – for i min familie – for vi snakker jo veldig mye sammen – vi har mer funnet ut at det er vår aktivitet, det vi gjør – men – så da – så vi snakket veldig mye om det, for han kunne kjenne seg veldig mye igjen i å være den som inviterer, at han er den som insjer til ting, og – selv når det er snakk om voksne mennesker, så er ikke de heller – altså hans kamerater er ikke så gode på å finne på ting, heller at det er han som planlegger og finner på ting og sånn – men de setter veldig stor pris på det og synes det er gøy – og – så det var veldig godt å snakke med han om det, fordi han skjønte meg så godt – og det tror jeg òg på en måte hjalp litt på å endre mine tanker om min faktiske situasjon – ja – så.

M: *Men jevnaldrende, (...) å kjenne på den «jeg er ensom»-følelsen, er det greit å dele den med andre? Eller var det lettere å snakke med far om det?*

E: Jeg tror at - for min del, er det *veldig* naturlig å snakke med familien min om det – hele min familie – fordi at, ja, det er de jeg snakker *virkelig* dypt med – men – jeg tror nok jeg hadde syntes det var litt rar ting å si til venner – ja – hvis jeg virkelig hadde følt meg *ensom*, men hadde venner, så tror jeg nok at jeg hadde tenkt «det er jo en kjemp rar ting å si» - «Hei, gode venn – jeg er kjempe ensom» altså det – på en måte – høres – altså jeg hadde iallefall tenkt at det var litt sånn fornærmende å si til noen – «du er ikke god nok, du gir meg ikke...» altså – jeg hadde nok tenkt litt på det – tror jeg. Så dermed så er det mer naturlig for meg å snakke om det med min familie, eller, eller hvis det liksom var et problem – at jeg hadde gått og snakket med noen på et profesjonelt plan, da – men – ja – nei sånn automatisk så hadde jeg nok tenkt litt sånn at det var litt fornærmende å si. Iallemfall i en rela... i en sånn relasjon – til noen som var jevnaldrende, så tror jeg det hadde vært litt rart.

M: *Så er det ikke nødvendigvis den andre sin skyld..*

E: Nei, nei – det – og det trenger det virkelig ikke å være, men jeg tror nok at jeg hadde vegret meg for å si det, tror jeg.

K: Jeg å, snakket masse med foreldrene mine. Men, det var ikke aktuelt, over hode, å snakke med noen andre om det – jeg ville – det er jo det siste jeg ville, på en måte – at noen – en ting er å føle seg ensom selv – men jeg ville jo ikke at noen andre skulle skjønne eller tro at jeg følte meg litt ensom – fordi at – da tenker de – nei, årh, da blir det jo enda verre, på en måte – så det var jo det siste jeg ville, at noen skulle forstå at «årh, nå er det litt kjipt» - på en måte vil man jo at noen skal skjønne det, og gjøre noe med det, men samtidig – man vil ikke at «åja, hun er jo *ensom*», liksom – høres så voldsomt ut. Så - sånn i ettertid – altså nå, så er det mye greiere – og jeg tenker at det er litt viktig å snakke om også, for jeg tror det er så mange som føler på det, òg nettopp ikke tør å si noe om det – fordi – man skal jo ikke være ensom – man skal jo ha ting å holde på med. Så nå er jeg litt

bevisst på at det bør snakkes om – men det er jo mye letter nå – selvfølgelig.

Jeg snakket med ei god venninne om det etter hvert – etter at det liksom hadde begynt å gi seg litt – eller hvertfall – ja – men ellers – litt fordi at jeg ikke ville bli sett på som en «sånn en» - da er du litt rar da.

L: For meg, så var det – så har jeg ikke hatt det samme – eller det at jeg ikke har kjent like alvorlig på, eller kjent så alvorlig på det, så har jeg ikke hatt det samme drivet for å snakke om det – og jeg har ikke følt meg – de gangene jeg har følt tendensen mot ensomhet, så har jo det aldri vært veldig vedvarende. Da er det jo imellom de tingene det faktisk skjer – og da er det jo dels en blanding av at - jeg ønsker jo ikke da – hvis jeg har – hvis jeg liksom spiser middag med en god venn, eller flere, og det da er god stemning rundt bordet – da er det ikke naturlig å ta opp det – da er det da naturlig å ta det opp hvis jeg da snakker med én nær venn eller noe sånn – men selv da, så er jo da – da setter jeg sånn pris på den situasjonen som er da, og prøver å lagre den og huske på den, at jeg da ikke ønsker å flytte fokuset på ting som er negativt, og type nå – nå har jeg det fint – ikke minn meg – ikke minn deg selv på at du av og til ikke har det fint. Men dersom det var noe som varte, så føler jeg – så er jeg ganske sikker på at det er noe jeg hadde kunne snakke med nære venner – men kanskje da mer enkeltvis, og ikke – ja.

E: Jeg tenker òg litt at - altså vi har jo – iallefall på en god del ting, så har vi en veldig høy terskel for å be om hjelp – og jeg vil jo si at – selv om det ikke er helt sånn direkte, så vil jeg jo si at hvis du snakker med noen du er venner med, eller har en relasjon med om at du er ensom, så er det jo et slags – litt sånn rop for hjelp – om hjelp – at du liksom forteller folk at «jeg er ensom» - så det, det i seg selv, tror jeg nok er en terskel – fordi at vi i Norge, vi skal liksom klare oss veldig godt selv, da – du skal jo ordne og fikse dine egne prolemer – og du, ja – du skal klare det meste selv – og det å da – spesielt på en sånn en ting som – som man veldig enkelt kan forbinde med folk sin personlighet, eller egenskaper som da er feil eller dumme eller ett eller annet sånn, så er det veldig vanskelig å liksom si at – jeg tror iallefall det, at jeg hadde hatt veldig vanskeligheter om å liksom inrømme at «jeg er ensom, jeg – på en måte – jeg trenger hjelp til å få venner» altså det høres liksom så – litt sånn mislykka ut – eller jeg hadde nok kjent – ja – og – og det er jo forferdelige ting – altså når jeg sier det, så – så høres det jo skikkelig fælt ut – men – jeg tror ikke at jeg hadde tenkt på – hvis noen hadde kommet til meg og sagt «jeg er ensom», så hadde jeg ikke tenkt at «wow, for en mislykket person du er», men jeg hadde nok kjent veldig på det selv, hvis det var meg – som hadde virkelig kjent på at «jeg er ensom, jeg er nødt til å si dette til noen» – jeg liksom – ja. Så jeg tror nok terskelen – kan være nokså høy for det – *spesielt* til jevnaldrende – fordi det blir på en måte litt mer anonymt hvis du går til en samtale, eller ett eller annet – sånne ting, ja.

K: Når jeg tenker meg om, så tror jeg aldri jeg har brukt ordet ensom heller – fra min egen munn..

E: Nei, nei, nei!

K: [uklart]... snakk om at « ja, nå synes jeg det er litt vanskelig» – ja, eller – at – liksom «årh, det er så mange – det er så mange som har så mye å gjøre, nå føler jeg ikke at folk har, liksom, hatt så mye tid til meg» – altså – man finner andre måter å si det på – jeg liksom si at «årh, jeg synes det er – det

skjer litt lite» eller noe sånn – men – jeg tror – det å bruke ordet *ensom* – da liksom – da sitter du i et mørkt rom alene i en eller annen stusselig leilighet og ser i veggen, liksom

E: Ja, det er nesten som om du har gitt deg selv en diagnose – jeg er deprimert liksom – det er ikke – ja. Jeg hadde nok følt det – det er ganske sånn stort ord å bruke – spesielt om seg selv.

K: Det tror jeg aldri jeg hadde villet brukt heller på en måte, sånn egentlig.

M: *Nei, men – det er spennende at dere sier det. Samtidig så er det ikke noe annet som kanskje beskriver det bedre?*

E: Nei – nei, nei, nei. Men det tror jeg – det – det er nok et ganske stort steg å kunne liksom innrømme for seg selv òg at – begrepet som er rett å bruke her er *ensom*: «jeg – er – ensom».

L: Men samtidig så går det også litt på hva man – hvilken betydning man legger i det, dersom man legger i en slags en sånn monumental diagnose, så blir det – da blir det enda skumlere, og det kanskje – og da blir du kanskje enda mer redd for hvilken situasjon du selv er i og sånn – men det å – men det å da kunne – kunne si – kunne føle på at «okei, da er jeg – nå i denne perioden her – er jeg ensom, eller litt ensom» – denne – altså kunne – kunne myke litt opp, eller kunne dele opp begrepet litt, da – for samtidig så tror jeg det kan være farlig å – å – å benekte – eller å tillegge det begrepet så mye vekt, at du sier «nei, jeg er i hvertfall ikke – jeg er ikke ensom – jeg er ikke der – men hva er jeg da? Jeg er ikke fornøyd, også» – at det er – at det kanskje er vanskelig – at man ikke har noe ord for mellom fint og normalt og ensom – at man ikke har noen – for sånn som du sier – at det er litt lenge mellom hver gang ting skjer, folk er så travle – at man ikke har noe ord for å beskrive det – fordi ordet *ensom* har fått en så gigantisk tyngde..

M: *Da er du virkelig ute..*

L: Ja! Det er det samme som å føle seg trist en periode – eller si sånn «jeg er deprimert» - det er liksom «Wow..!» – ja, det er – når man ikke har noe ord for det i midten – og det å være ensom er så – noe som man i hvertfall selv føler er så tabubelagt - så tror jeg det skaper problemer for folk - at man ikke har noe godt ord.

K: Så tror jeg ensom ofte forveksles med alene, å – at det er veldig – det at du kan jo være – altså du kan jo fint ha venner, du kan fint ha folk å henge med, men fortsatt være ensom – og det tror jeg – man på en måte litt glemmer idét du hører «ensom», så tenker du: «åja – *alene*» - for «du ser aldri folk» - eller «du henger - du er asosial – du har ikke mulighet – du klarer ikke å ha kontakt med mennesker» – det er liksom – det er mye sånne rare...

E: Ja – for jeg reagerte litt på det – altså et halvt sekund – når du [moderator] sa det at – at folk kan ha venner, men være ensom – så tenkte jeg «hæ? - jojo, jo, jo – selvfølgelig kan de det» – men automatisk – så jeg òg hadde jo tenkt – hvis – hvis jeg da skulle ha definert meg selv som ensom, så, så måtte – så tror jeg nok det òg hadde vært en faktor da – at «nei, du har ingen venner. Der er *ingen* som vil være med deg, du har *ingen*» – altså – ja – og det er jo – sant – da tillegger du ordet *ensom* *kjempe* stor vekt – men ja – og det er jo veldig – det er fasinerende at – at – innse selv òg hva man legger i det ordet – men jeg òg – ja – sånn automatisk – hadde jeg òg tenkt sånn at «du sitter

faktisk *mutters* alene» – men det trenger du ikke å gjøre, da.

M: *Det er spennende at dere sier det – det høres jo veldig dramatisk ut – at det er noe galt – at man er en enstøing. Har noen fortalt noen gang – jevnaldrende altså – delt til dere at de er ensomme?*

[lang pause]

E: Tja – det var ei venninne som sa – men det var vel ikke ensomhet i seg selv – men at hun fortalte etter en ganske lang stund at hun hadde det vanskelig – og det var nok – hun var kanskje – jeg vil heller si at hun stod litt alene i sine valg, i sin situasjon, og det var veldig få folk som støttet henne i det – så hun var på en måte ikke ensom i det at hun ikke hadde nære relasjoner, men jeg tror at i det valgene hun hadde tatt, så var der ingen som – hun følte ikke at noen støttet henne – så hun var på en måte ensom i det, da. Og det var – det var jo tungt for meg å høre, det var veldig – jeg syntes det var veldig flott at hun ville si det – og at vi kunne snakke om det – og vi snakket masse om det, og – og sånne ting – så det – og igjen, da sånn, så reagerte jeg ikke med – med å tenke mindre om henne, på en måte – med en gang så ville jeg jo på en måte – jeg ville hjelpe, og jeg ville vise at jeg støttet henne i det hun gjør, og – og – på en måte – ja. Det var helt andre reaksjoner som kom i det – og igjen, da, i forhold til det at vi dømmer oss selv hardere enn vi dømmer andre, så tror jeg jo at – at hvis jeg òg hadde, på en måte, delt noe som noe som var sånn – så hadde jeg nok fått mer støtte enn – enn – enn at folk hadde sagt «å herlighet, så rar du er, du har jo ingen...» – altså – det er jo klart – men – men – men jeg synes jo at – selv om det ikke var liksom ensomhet i, i den – kanskje en helt ren forstand, så synes jeg iallefall det var veldig *modig* – og veldig fint at hun kunne dele, og at vi kunne snakke om det -

M: *Jeg tenker at det òg er innenfor ensomhet...*

E: Ja, for det var – det var veldig lite forståelse, da – hos...

M: *Har noen fortalt det til noen av dere?*

K: Ja. Ikke sånn «Kom. Hei, nå skal du høre her» – men det har vært – det har på en måte vært tema når vi har snakket sammen – hvis jeg har spurt hvordan det har gått, og sånn, og så – så har personen vært ganske sånn – eller – ja – bare sagt litt hvordan det var – liksom at «nei, det er kjedelig» og «trives ikke så godt der» liksom - det er en person jeg liksom kjenner foreldrene til – og som har på en måte vært i – ja – og da er det – det er på en måte – det har vært litt tema, litt, dette – men dette er en litt spesiell fyr, òg – han skiller seg litt ut fra – fra gjennomsnittet – jeg kan på en måte – skjønne at det er vanskelig for han – i de sammenhengene man er – jeg kan se at han nok sliter mer sosialt enn det andre gjør, da – sånn at det – det er på en måte – og det – det ser alle, på en måte – eller det – eller i hvertfall alle – altså foreldrene – når vi er i sammenhenger – sånn sammen – så er det – det vet alle – det er på en måte ikke noe – det er ikke noe hemmelighet – og så har han på en måte vært ganske sånn – når folk har spurt hvordan det går, som sagt, så sier han hvordan det går, eller at – liksom at – ja – hvis det liksom ikke er så bra, så er det liksom sånn – så er det greit nok, liksom – så man skjønner det – det er ikke – ja – men – det er liksom – det er vondt – for det er ikke så – det er vanskelig å vite hva man skal gjøre med det selv, jeg føler ikke på en

måte – jeg ønsker jo, liksom – årh, jeg skulle ønske jeg bare liksom kunne gjøre noe med det, eller noe sånn – men jeg ser jo hvor vanskelig det er det – det – ja – litt vanskelig å vite hvordan man skal håndtere det – egentlig – men ja – da burde jeg kanskje, liksom, legge ned en innsats, inkludere i min vennegjeng, eller – du kan jo føle på at det var det man skulle gjort, kanskje – samtidig så er det også ganske vanskelig...

E: Ja. Iallefall til å få det til å bli, på en måte... *Ekte*

K: ...*ekte* Ja, at det – ja, det er helt sikkert mennesker som det hadde vært hyggelig og sånn, men at det – ja – så ...

L: Nei. Jeg kommer ikke på noen som har delt det – eller lignende med meg, men jeg er veldig nær med mine beste venner, og da – både fra videregående og enkelte fra studiet – så jeg føler jo at jeg – føler selv i hvertfall, da, at vi – at vi har en – en atmosfære hvor det hadde vært greit – og jeg har jo snakket med... – og jeg har jo til dels, nå det har vært behov – for eksempel for noen år siden, da jeg liksom følte at – at – å da kunne åpne meg for en venn og si – da var det ikke ensomhet – men at dette her – dette sliter jeg med om dagen – dette synes jeg er skikkelig kjipt – og da få respons på det å – å da få – kjenne på det at man har venner også som ressurs, ikke fordi det er kult å henge sammen – og når jeg nå henger med – tar en kveld med en – bestevennen min og sånn – så pleier det liksom alltid, at du slapper av og spiser middag og sånn, og så ligger på hver vår sofa med Pepsi Max, og så – og så sier han – så sier han at «ja, du, men – hvordan har du det, Lars?» og det – at det kommer så langt uti – føler – når du liksom har – da – da har man – satt – da – kvelden er liksom trygg, og så kan man da snakke ærlig og åpent om ting – og da – og det at jeg også da kan spørre «ja, du, går det greit?» – så selv om jeg ikke har vært mottaker for det, og heldigvis ikke avsender, heller – ikke hatt grunn til å være avsender heller, at da – så tror jeg hvertfall at det er miljø for det, at det er åpent for det i vennegjengen

M: *Ja – så er det litt sånn forskjell på hva man tror og hvordan det faktisk er..?*

L: Ja – men gitt at vi har snakket om andre kjipe ting – så håper jeg det – og håper det er en grunn til å tro det.

M: *(Jeg ser jo at tiden flyr, men jeg har bare noen få spørsmål til.) Tror dere at, dere selv, hvis dere hadde sett noen som dere hadde tenkt at det virker som at dette personen kjenner på ensomhet – hadde dere spurt, eller kunne man spurt rett ut?*

E: Nei. Jeg kunne ikke – iallefall ikke – igjen da med det ordet, jeg kunne ikke sagt det – og jeg tror òg at – fordi at – alstå jeg – selv om jeg kanskje hadde sett noen av – den personen er alene – eller sitter mye alene, eller snakker ikke med noen – så tror jeg nok at – at det så lett kan bli tatt som en slags fornærmelse. «Er du ensom? Sitter – er du alene? Har du ingen venner?» Altså – måtte på en måte kunne formulert det på en måte som ikke var fornærmende, og det tror jeg kan være *ganske* utfordrende. Fordi at – ja – det kan for bli sett på som en fornærmelse – at – at «jeg antar at du ikke har venner» – at det – eller – iallefall at «du ikke har noen nære kontakter», eller «du ser ut som...» – altså, sant – det er veldig sånn – ja. Så det – jeg tror nok at jeg hadde hatt store – hatt store

vanskeligheter med det – iallefall å spør, liksom.

M: *Ja, selv om den andre kanskje kunne – at det er akkurat det den trenger, at noen legger merke til at...*

E: Ja, men jeg tror heller at – hvis det hadde vært et case, da, så tror jeg heller jeg hadde angrepet det med – å invitere - «Hei, vil du være med nå? Vi skal samles en gjeng» – prøve å inkludere – for – på bakgrunn av at jeg tenker at «du trenger at noen...», at «du har kanskje ikke noen som spør deg, kanskje det er gøy for deg at du blir invitert» – men jeg hadde nok ikke gjort – altså, først sagt «Hei, du ser ut som ikke har noen venner, vil du være med oss?» Altså, jeg vil nok - ja – det er flåsete sagt da, men – men – jeg vil nok heller bare handle på bakgrunn av mine tanker, men jeg ville ikke sagt det høyt.

M: *Vi skal gå videre. Jeg bare lurte på om dere sammenligner deres sosiale liv med andre? For eksempel på studiet, eller venner?*

K: I mindre grad enn før, i hvertfall.

L: Ja.

K: Litt tror jeg – litt tror kanskje alltid man gjør, fordi man – for man får jo hele tiden input fra hva andre gjør -

M: *I sosiale medier?*

K: Ja – bevisst eller ubevisst så er det litt sånn «åja. Det har de gjort, det har ikke jeg gjort» – men – men jeg kjente mye mer på det før – når jeg selv var litt sånn – usikker på hvor – hvor godt jeg på en måte trivdes – og hvor – ja – da var det mye mer sånn at «oi» - og ser jo alt det andre gjør, «og hva gjør jeg? Jeg har ikke gjort noe i helgen» – liksom. Nå gjør jeg det i mye, mye mindre grad, fordi at nå – ja – det – om andre gjør ting, så – så «Ok, da har de gjort det, så fint for dem» på en måte. Det er ikke så farlig – hvis jeg ikke har gjort det, så er det fordi at jeg ikke har hatt lyst. Altså jeg vet mye mer at ting er et valg – og – ja – det handler jo litt om trygghet egentlig.

L: Nei altså – der at det betydde mer før – også litt det – og som jeg nevnte tidligere – det liksom å se på andre som henger «Årh, de må ha det veldig – de har det tydeligvis veldig fint sammen – og der er ikke jeg» – men – men jeg tenker at «Okei, gitt måten de har det fint sammen på – er det noe jeg hadde satt pris på å være en del av? Hadde jeg trivdes i det øyeblikket dette bildet var tatt?» – og da kjenne på at «det går egentlig helt greit – at jeg har det...»

M: *Men hvis det hadde vært noen du var likere med, som du sammenligner deg med – fra studentforeningen eller noe?*

L: Ja, dersom jeg så at en større guttegjeng fra studentforeningen som hadde – som hadde kommet sammen for å se en film eller noe sånn, og at jeg ikke – var der, så hadde jeg ... å tenke på «oi, hvorfor – hvorfor ikke det?»

M: *Men sammenligner, hvis dere tenker generelt at «oi, de er sånne aktive sosialt» - at man bare*

ser på «mengden» nesten – er det noe dere tenker over?

K: Man legger jo merket til hvor sosiale folk er – eller i hvertfall jeg gjør det – eller hvor mye folk har å gjøre – en del føler jeg jo er liksom overalt, og rekker alt – men – jeg er på en måte fornøyd med «Ok, jeg er ikke sånn – jeg er ikke sånn så superkapasitetmenneske – jeg trenger ikke det», så det – jeg legger jo merke til det, og tror nok det kunne påvirket meg, på en måte, men det gjør ikke det i noe særlig grad nå.

E: Jeg tror òg – vi har på en måte – vi er såpass – hm, holdt på nesten å si reflekterte og – og har kommet inn i en alder der man har – i større grad iallefall, større aksept for, og på en måte en – ja – en tanke om «hvem er jeg og hvordan vil jeg ha det, og hva er det jeg trives i, og - » hvilke bevisste valg er det jeg tar, så jeg tror nok at det var *mye*, mye sterkere før, når man var en del yngre at man sammenlignet seg med andre og måtte være helt like andre, og – være med på alt det andre gjorde – men – men – så jeg er nok – jeg òg, er mye tryggere i at jeg - dette – altså mitt sosiale liv er et resultat av mine valg – og min innsats. Men – men jeg vil – men jeg sammenligner det jo litt – så selvfølgelig altså – igjen da – hvis jeg – jeg selv har hatt en kjempe rolig helg uten å – altså truffet én person – og jeg snakker med andre som – som har liksom bare har hatt så mange avtaler og gjort så mange gøy ting og kan fortelle så mye, så vil jo jeg – akkurat i det øyeblikket, sammenligne meg med andre «Årh. Din helg var mye mer, på en måte, bedre enn min helg» og – og sånne ting – men – ja.

L: Det er ikke til å unngå at man sammenligner seg selv med andre til en viss grad.

E: Nei.

M: *Jeg må bare spør i forhold til menigheten – opplever dere å bli sett der?*

K: Jeg holdt på å si – ikke i det hele tatt – særlig i starten. Jeg gikk jo på G19 frem til nå i vinter, og første – første halvåret i hvertfall – for da hadde jeg ingen å gå med, sånn i utgangspunktet – og det var noen kjente fjes, der – men det var ingen som det var sånn naturlig å treffe på – selvfølgelig så kunne jeg kanskje sende en melding hvis jeg så dem, men det – det var litt sånn – det var litt sånn – det var liksom litt flaut òg – å måtte gjøre det – det er litt den derre «Årh, må jeg mase meg på noen» på en måte – så jeg kjente litt på det at – og det å bli sett, ble man jo ikke – man så kanskje – man så de kjente fjesene, og de sa kanskje «hei», og man kunne spør «ja, hvordan går det?» «Ja, jo, fin helg - hadet» på en måte – men at det – det nesten var verre – det å bli sett og sett *alene* – enn de å bare kunne komme stille, være på gudstjeneste og gå igjen, uten å bli lagt merke til – at det – det var nesten verre den derre at liksom – at noen skulle se at du satt der alene og så – ja – så det tok ganske lang tid før jeg syntes – før jeg syntes det var greit å gå på gudstjeneste alene, før jeg liksom ikke følte på at det «Årh, dette er litt ubehagelig» på ett eller annet vis, at jeg følte meg litt sånn veldig sett, eller følte meg litt sånn «Å – nå sitter hun der alene» liksom. Det gav seg jo – men det tok litt tid - før liksom den – og det – ja – og jeg synes det har vært vanskelig – og jeg ble med i bibelgruppe, var med i tjeneste – men det var på en måte ingen av de tingene – ja jeg traff noen folk, men det fanget meg på en måte ikke opp – jeg følte ikke at jeg ble noen del av noe fellesskap av den grunn – egentlig. Så det har vært -

M: *Selv om det er det de gjør som sånne «tiltak»..*

K: Ja, men det har de jo vært ganske dårlige på...

E: Ja, jeg har kjent på akkurat det samme. Det ble ikke noen fellesskapsfølelse av det.

M: *Har du noen tanker på hvorfor ikke?*

E: Nei – akkurat når det gjaldt tjeneste iallefall for min del, så var det fordi at – det var ikke lagt opp – altså en ting er at du treffes tredje hver uke, og det er jo ikke alltid at du treffer de samme alltid (...) Altså jeg husker jo ingen av de jeg var med der. Men i forhold til – altså jeg begynte jo i menigheten igjen da, med denne bibelskolegjengen – at vi var ganske mange som kom dit – og som går – som gikk dit sammen, og – så mye av det er jo – jeg har jo mye av mitt grunnlag på de, men der seg jeg jo òg – i forhold til det å sammenligne seg med og sånne ting – for nå er der jo mange av de som fortsatt går i [menigheten], men som kanskje har fått andre venner, og som har fått nettverk på andre måter – som da kjenner flere i [menigheten] enn det jeg gjør, så da sammenligner jeg meg jo litt – altså vi kom jo dit på likt grunnlag, fra sammen plassen – mens de har nå på en måte andre og større nettverk, eller sånt – og det ser jeg jo litt på. Men samtidig så kjenner jeg òg at det gjør meg egentlig ingen ting, men – men jeg òg – er jo veldig glad for at jeg kom dit *med* noen – at jeg hadde en gjeng – for jeg heller – ja – kom liksom ikke inn i noe særlig fort, og – og – ja

K: Det var jo på en måte *de* gjengene jeg på en måte følte at jeg gikk og snublet *imellom*. For jeg så det at alle kom i sånne flokker, på en måte, og så – og da å komme alene – det er ikke lett.

Og det er, liksom – det er ingen som fanger deg opp, heller. Altså sånn – miljøteamet tar deg kanskje i hånda idét du går inn døra, men de står jo *i* døra.

E: Og jeg tror det er veldig vanskelig å se òg – hvem som faktisk er der alene.

K: Jeg merker det jo selv òg, de gangene jeg står og venter på folk og sånne ting nå – så ser jeg noen som står alene og venter, så har jeg selv stått i situasjonen *så* mange ganger, så hvis – kan ikke noen bare komme bort og liksom prate, så jeg ikke bare står her så synlig alene – når gjør det meg jo ingen ting – for nå vet jeg at jeg venter på noen, eller jeg vet på en måte... Men jeg merker selv at det er litt vanskelig å skulle gå bort, hvis jeg ser noen stå der – for jeg er litt – på en måte er jeg litt redd for at «ja,ja – nei, jeg står bare og venter på noen» - liksom, så får du den avvisningen –og litt sånn litt redd for - «åja, tror du at jeg er ensom, kanskje?»

[alle ler]

E: «Du trenger kanskje meg litt?»

K: Ja, det er ganske vanskelig!

L: Ja, den har jeg kjent litt på, også, for jeg har jo – eller jeg kommer jo fra en menighet der jeg er fra, hvor jeg også fortsatt har – har verv og tilhørighet – og derfor er jeg ikke – jeg er mye sjeldnere i [menigheten] nå dessverre, enn hva jeg var før – men når jeg – de gangene jeg har vært der, så har jeg liksom, også vært redd for den der å komme alene, og fordi det er så – så flokkete – særlig fordi

da var jeg på [den store gudstjenesten] – og da har jeg alltid gått med – med Kari, og eventuelt andre – og så treffer man alltid andre fra studiet i – i [menigheten] – men de gangene jeg har kommet – jeg – mot alle odds har kommet før Kari – og – og ventet – så hadde jeg følt liksom at det hadde vært – etter hvert da så fikk jeg jo den – en trygghet på «nei, det går fint – jeg venter tross alt på flere» – men – men da føler jeg at de nesten hadde vært litt – eller jeg burde jo ikke kjent det – men at det på en måte hadde vært litt nedverdige – hvis det da hadde kommet en fra miljøteamet «Hei, går det bra?» liksom – ja – at det liksom hadde gjort – hadde gnidd det enda mer inn, på en måte... [alle ler]

E: «Hei, Står du her alene!»

L: Så – ja

K: Det er jo måten man gjør det på, da

L: Ja, selvfølgelig.

[alle ler]

L: Men samtidig det at noen ser at «ånei, nå – nå viser jeg et behov for noe som jeg ikke har, og det behovet burde jeg ikke hatt»

E: Nei, men det er sårbart – på en måte. Og det er jo -

K: Det er litt synd at det skal være sånn også, på en måte – for jeg tenker at i en menighet – så – poenget er at vi skal bli kjent – det skal like mye for den i miljøteamet sin del å få lov til å hilse på meg, som motsatt – mens det blir fort en sånn tankegang om at de er her for å liksom passe på de få som – men så burde egentlig vært sånn helt likeverdige, like interessant andre veien, på en måte – ja.

Fokusgruppeintervju nr. 2 (29.04.2015, Oslo)

Deltakere:

Elin: 21 år. Fra vestlandet. Flyttet nylig til Oslo. Studerer realfaglig studie på Blindern. Bor sammen med broren sin.

Nina: 25 år. Fra by på vestlandet. Bodd i Oslo siden 2010. Studerer pedagogisk utdanning. Bor i kollektiv, og har gjort det hele tiden i Oslo. Bor med venninner som hun har kjent fra før.

Sara: 22 år (snart 23). Fra by på Sørlandet. Studerer pedagogikk i kunstfaglig retning. Gift med Thomas.

Daniel: 25 år. Fra by på sørvestlandet. Bodd i Oslo siden august 2014. Bor i kollektiv og har bodd i en eller annen form for kollektiv siden 2009. Jobber som sosionom.

Ole: 21 år. Fra østlandet. Bor i kollektiv med tre kompiser. Studerer realfaglig studie.

Kristoffer: 26 år. Fra sørvestlandet. Bodd i Oslo i fem år. Bor i kollektiv. Studerer religionsfaglig studie.

Thomas: 24 år. Fra Østlandet. Student helsefaglig studie. Gift med Sara.

Intervju:

M: *Når jeg sier ordet «ensom», hva forbinder dere med det?*

N: Følelse. Synes jeg. Eller, liksom, man kan på en måte vite at man er ikke ensom, men man kan føle seg ensom likevel, da.

D: Jeg tenker at ensom, og iallefall *ensomhet* er i hvertfall – nesten uansett hvordan du ser det, så er det et av de største samfunnsproblemene vi har – i Norge hvertfall. Grunnene til det er jo mange – i hvertfall – som – i arbeidet som jeg gjør, da, så ser vi mye av det. Og at det – det er mange – mange av våre «klienter» - for å bruke det ordet – som har det som problem, da.

S: Jeg tenker på gamle. Og så tenker jeg på tomhet. Og så tenker jeg at å være ensom er noe annet enn å være alene, du kan være ensom i store grupper.

T: *En som* – jeg tenker «jeg er en som...» altså det mangler noe, da – en som – en tomhet etter – og så tror jeg alle – mennesker som blir skapt – født på jorda – er jo – har en komponent av ensomhet, da – ved at vi er – vi er jo – opplever og lever som enkeltindivider – og så er vi ensomme i større eller mindre grad, da.

M: *Dere som ikke har sagt noe, har dere noe å tilføye?*

E: Jeg tenker kanskje at – jeg tenker at det er – det er noe, sånn som du sa, som alle – kjenner på mer eller mindre i løpet av livet. Samtidig så tenker jeg også at det er en litt sånn ting som er litt

tabu. Og at man ikke prater om det – iallefall ikke hvis det er veldig ille. Så hvis du er ensom – du er ikke alene – så det er nesten som at du ikke har rett til å snakke om at du er ensom. Fordi det er noen som har det verre, det er noen som virkelig sliter med det – og da er på en måte at det at du føler deg litt ensom – er kanskje ikke som et stort problem da, kanskje – og at en kan – jeg tror det er mange som går og føler på ensomhet – men kanskje ikke føler på retten, at de har lov til å på en måte gjøre en greie ut av det, da – for de vet at de ikke er alene, men samtidig så går de og kjenner på det, og da blir det kanskje enda verre.

K: Ja, jeg tenker – ensomhet er – det er kanskje – det er litt sånn vanskelig å få tak på – og det er gjerne at man prater litt lite om det – at det er – kanskje en av de tingene som er kjipest å si at «jeg er ensom» eller «nå har jeg ens...» «det mennesket er ensomt», eller whatever – så jeg kan tenke meg ganske mange andre ting som jeg heller ville sagt - «ja, jeg er trist, jeg er sint, eller jeg er litt sånn..» Men «jeg er *ensom*», det er – det skal mye til for å – du skal være ganske ærlig – du skal være – for å si det, da – så det er kanskje – om det er et tabu, eller om det er ett eller annet sånn – men det er litt vanskelig å få – ja – få litt sånn – altså – ja. Hva er det for noe? Vi prater litt lite om det, da.

M: *Tror du det er begrepet? Den andre gruppen jeg var hos, de snakket om at de syntes selve ordet var så veldig dramatisk. Føler dere at det er det det handler om?*

K: Nei. Jeg tror ikke – jeg tror ordet er der for en betydning – akkurat som Sara sier, at det handler om et – at du har – at alene det beskriver noe, mens ensom, det beskriver den *følelsen*, ikke sant. Du kan være det alene, men du kan òg... Altså du er helt – jeg tror det er mer samfunnet som hauser – eller sosiale medier og – som hauser en type sånn «du skal være sosial konstant», og da er det på en måte – da er det veldig dumt å være ensom, eller å ha – det blir på en måte «slagsiden».

N: Og så tror jeg – ja – jeg tror det er vanskelig for folk å forholde seg til noe som man ikke kan gjøre noe med, med en gang – fordi at hvis du sier at du er ensom, så kan du på en måte – du kan være sammen med den personen, men den vil kanskje føle seg ensom likevel. Men hvis du har – eller hvis du er alene en dag, da, så kan du fysisk få noen til å komme – det er noe som du kan gjøre noe med *fort*, mens ensomhet det er litt sånn «Okei, hva skal jeg respondere på nå?» «Hva skal vi si?» «Skal vi gjøre noe?» «Nei, vi vet ikke helt hva.» Det er litt sånn abstrakt, vi skjønner ikke helt hva vi skal gjøre.

T: Du kan ikke gi noen en følelse av å bli sett, eller forstått sånn umiddelbart. Og hvis det er det som skjer i krangler da – sånn som mellom meg og Sara, hvis – en krangel som egentlig bunner i at den ene ikke føler seg forstått, så er det vel kanskje det at – det blir sånn – plutselig ensom, da. Det sårer, eller det...

O: Jeg òg tenker at – at det er ganske tabu å – ikke fordi ordet er så dramatisk, men – at – at det å – ja.... Jeg er enig i ganske mye av det som har blitt sagt. Det er kanskje ikke en sånn umiddelbar fikse.

E: Ja, jeg tenkte – kanskje ikke ordet er så stort, men konsekvensene kan fort bli store – og med en gang – hvis jeg hadde kommet til Nina og sagt at jeg er ensom, så tror jeg – det hadde, på en måte,

tyngtet veldig på begge to at – det er jo sånn at – hvis vi var sammen neste gang, hadde jeg tenkt at «okei, er hun sammen med meg nå fordi – hun vet at jeg føler meg ensom, og derfor må hun være der, eller er det fordi hun har lyst å henge med meg, eller?» Og så må hun tenke på «okei, hva kan jeg gjøre for at hun...» altså det blir mye – det blir veldig mye sånn stort press da, at det blir veldig mye – så med en gang det blir snakk om – om det. Så, det er jo på en måte konsekvensene tror jeg – tynger mye mer enn selve ordet.

S: Jeg hadde en kamerat som jeg lurte på om han var forelsket i meg. En stund. Fordi at han var litt sånn pågående, og tok *veldig* mye kontakt – sånn typisk på Facebook da. *Veldig* mye. Og det var sånn at jeg tenkte «årh, kjære tid». Så jeg tenkte at dette kan jeg ikke gå rundt å – ja – så jeg spurte han. Og han var ikke det. Men han sa han var ensom, og det – det var bare sånn – det – det var jo på en måte mye verre – det var *mye* verre enn at vi skulle hatt en samtale om at han var forelsket i meg, og jeg var ikke forelsket i han. Men det at han innrømmet at han – han føler seg ensom, liksom – så det – det var sånn – da – da visste jeg ikke hva jeg skulle si. Da visste jeg ikke hva jeg skulle gjøre, på en måte. Ja.

M: *Det var verre nesten, å høre det?*

S: Ja.

M: *Men hva gjorde du? Kan jeg spør om det?*

S: Altså – jeg er venner med han i dag på en måte. Og – han er sånn som kan komme hjem til familien, på en måte – altså, han bor ikke her, da – kan komme hjem til familien vår hjemme, og han blir og blir – han har nok noe – ett eller annet som mangler litt sosialt – men han er nesten helt normal på en måte – så det kan være rett og slett at han har vært ensom hele sitt liv, og at det derfor – han for eksempel da blir alt for lenge en plass – skjønner ikke helt når det er på tide å gå, for eksempel – fordi han har så behov for sosial kontakt, da. Eller folk som bare hører på han og setter pris på det han kan, og ja..

O: Jeg tror det er lettere å føle seg ensom *nå*, med sosiale medier – på – hvertfall – for det blir så – hvertfall erfart det selv, da, på videregående og sånn – hvis jeg, på en måte – hvis jeg var hjemme en kveld, som jeg ofte var, egentlig – og så så jeg på Facebook alt det kule som folk gjorde, som jeg kjente – så fikk jeg en sånn der følelse av «hvorfor er ikke jeg..? Alle gjør noe kult - eller, alle – alle er ute og er sosiale, og har mange venner, og finner på gøy ting, men så er jeg her». Jeg tror ikke jeg hadde følt det samme hvis jeg hadde levd «før sosiale medier». Så – at det blir liksom – det blir mer sånn intenst, og det blir på en måte en illusjon om at alle – alle har et perfekt – eller ikke perfekt, men spennende liv, på en måte, som jo ikke er ekte, men som – det blir sånn – det blir så *konsentrert*, så det virker sånn.

N: Og så tror jeg nesten det blir sånn multipliseringseffekt, fordi – hvis du har 30 venner som du kjenner litt godt på sosiale medier, så er jo kanskje alle sosiale én gang iløpet av uken, men alle vil jo da legge ut sånn at det ser ut som at du kontinuerlig har veldig lite å gjøre, for alle de andre har *sykt* mye å gjøre. Så – det er litt sånn derre «Oi, alle sammen gjør noe hele tiden.» Men det er jo

bare det ene bildet de velger å legge ut. Kanskje de fem andre dagene er hjemmekvelder. Da får man litt sånn derre falsk greie som man ikke skjønner seg på.

D: Og derfor så tror jeg òg at det blir veldig sårt å innrømme ensomhet òg, fordi da – i hvertfall sånn som ting er nå, hvor det er veldig individstyrt og – skal vise at du mestrer ting, da. Idét man innrømmer at – man er ensom, så innrømmer du òg samtidig at det er en del av livet du ikke fikser, som du gjerne vil ha stell på. Og det er kanskje en av de verste delene for mange, tror jeg, å innrømme det at «den delen som er så viktig, har jeg ikke – stell på.»

S: Og det er jo interessant, da – synes jeg, da – og særlig det at du [Moderator] har rettet det mot unge voksne, fordi da kommer jo min utviklingspsykologi i pedagogikken frem, hvor det med – en som heter Erikson som har en – regner på en måte utviklings... mennerskers utvikling i kriser – og den alderen som vi er i nå, som er typisk, fra kanskje sånn 17'ish og kanskje frem til midten tjue årene, eller kanskje helt opp til tredve – jeg tipper på en måte... Ja, jeg tenker på en måte den har økt i dag. Og den *krisen*, den heter intimitet versus isolasjon – og det går nettopp på en følelse av «Er - har jeg mennesker nært til meg? Er jeg en del av noe? Eller er jeg isolert? Eller er jeg ensom?» Og det – det er en veldig, veldig relevant – krise. Jeg merket det sånn selv da jeg hadde om dette i «pedden» - at «wow, det her stemmer så veldig med hva jeg har vært opptatt de siste årene, hva jeg er opptatt av nå – ofte» at det er mye sånn «treffer jeg – har jeg nok nære venner?» på en måte, eller «har jeg for mange – men ingen helt nært til meg? Eller er det, er jeg egentlig del av noen, kjenner jeg egentlig noen i det hele tatt?» Altså man blir sånn – ja.

M: *Jeg lurer på om vi skal gå litt videre og snakke om selve ensomhetsfølelsen. Hvordan oppleves ensomhet?*

D: Jeg synes isoleringsbegrepet er ganske dekkende. De gangene jeg selv har kjent meg ensom, så har det jo vært en følelse av isolasjon – det er da enten langt til folk, eller det er få folk i nærheten, så det er en sånn type «du er deg selv nok»-type følelse. Samtidig som du er – du har lyst til å komme i kontakt med andre – så jeg vil nok si at – det er på en måte det første jeg kommer på – som jeg synes dekker veldig godt. Isolasjon.

T: En følelse av å ikke få interagert. Slipt seg mot andre. Siden et tillegg ved sosiale medier kan jo være at vi blir litt sånn spaltet, ved at jeg har – jeg er meg selv, Thomas, og så er jeg facebookkontoen min, *den* Thomas. Altså interaksjonen skjer jo mye på den kontoen, mens den andre Thomas står litt sånn, eller – vi er sånn «facebookkontoer» som interagerer, mens menneskene interagerer mindre, da, og da tror jeg vi kan bli ensomme av det at vi ikke får liksom – bryne oss.

M: *Føler du at du får dekket det behovet ditt for sosial kontakt gjennom sosiale medier?*

T: Nei. Absolutt ikke. Jeg brukte det som eksempel.

O: Jeg synes – eller – når jeg har følt meg – så har jeg tenkt sånn at jeg ikke – det er – at ingen – jeg innbiller meg da, selv om jeg vet det jo sikkert egentlig, at da – at det ikke er noen som bryr seg om meg – hvertfall ikke nok til å på en måte tenke – eller ja, at ingen bryr seg *nok* om meg, da. Eller at

– ingen tenker på meg, på en måte – så at – på en måte «å være *glemt*», på en måte. Ja. Tror jeg.

E: Det blir en sånn periode der hvor du ser veldig mye innover, og sånn «Okei, kanskje – de bare ikke har lyst til å henge med meg» eller – og så føler man på en måte ofte at man er til bry, og at – altså at man ikke hele tiden vil ta kontakt, at man vil vente på at de tar kontakt – så går man hele tiden og på en måte kjenner på det at «okei, de har ikke tatt kontakt enda. Er det fordi at de ikke har lyst å henge med meg? Eller – kanskje de egentlig bare har veldig masse å gjøre, eller?» At, det blir veldig mye sånn derre «Å, men – er det fordi at jeg ikke er god nok? Eller liksom – kanskje hvis jeg var litt mer sånn og sånn» Altså det blir veldig mye innover i stedet for å, på en måte – «Okei, hva kan jeg gjøre med dette?» selv om det ikke er så lett, heller. Men så blir det veldig lett å – å tenkte på en måte «okei, hvem er jeg i dette her, og hva kan jeg gjøre bedre? Eller hvorfor er ikke jeg god nok? Eller...» Da blir det plutselig enda mye vanskeligere å møte folk igjen da – da den sitter igjen med alle tankene – og når du skal ut etter – ja – så er det sånn «okei, men er jeg god nok nå, i den situasjonen her? For jeg vil liksom holde på de.» Og så – kan det bli en sånn ond sirkel, da. Kommer inn i en sånn negativ tankegang.

S: Jeg synes ensomhet oppleves – eller i ensomheten da, så føler jeg meg ofte veldig annerledes enn alle andre. At det – og det er en sånn – jeg er sånn som er litt tilbøyelig til å ville være annerledes enn alle andre, men at den – det er en sånn knivsegg, da, å balansere på fordi at det – i det øyeblikket jeg tipper litt over, så er jeg litt, på en måte – da er det *ingen* som – som jeg kan identifisere meg med, det er ingen som på en måte skjønner meg, fordi at «jeg er annerledes fra *alle*. Passer ikke inn noe sted.» Det er kanskje *den* følelsen jeg har hatt – at «jeg passer ikke inn» - ja.

N: Ja, for jeg òg føler litt på det at – jeg er veldig heldig med å ha mange gode venner. Men hvis jeg har gått veldig lenge uten å prate med de som forstår meg virkelig godt, så føler jeg at jeg er ensom i veldig mange andre sosiale settinger. Da er det akkurat som at jeg må begynne å liksom tilpasse meg, eller må begynne å på en måte være en annen person enn det jeg er – fordi jeg har ikke fått – ja, jeg har sikkert ikke blitt møtt, da, i samtale eller i den måten jeg trenger å bli møtt på. Og da føler man at man ikke har fått lov til å uttrykke seg, eller at man ikke har blitt sett på den måten som gjør at man kanskje ikke føler seg så ensom. Så for min del er ensomheten nesten mer knyttet til det sosiale enn – jeg føler meg neste mindre ensom når jeg går fire uker og jobber nattevakt og ikke snakker med noen andre enn de på gamle hjemmet mitt altså. Det synes jeg er veldig rart å føle på.

T: Den verste ensomheten – synes jeg – er den som kommer på fest.

D: Ja.

T: Når du – plutselig bare får et sånn «ut av deg selv»-øyeblikk på fest, og bare «oi, nå følte jeg meg alene».

K: Så da blir det jo mer – det blir på en måte forsterket, ja. Her er det så mye folk, og litt sånn, «her skal det iallefall være sosialt», ikke sant? «Men så føler jeg med så ensom» eller – ja. Mens når du er alene, så «javel – man føler seg jo litt...» Det kan jo skje, ikke sant.

Jeg synes òg den der - altså følelsen av at det er ingen som *forstår* meg, eller at det, eller det er ingen som virkelig forstår meg, eller at det er en sånn forståelse for person, eller. Det henger mye sammen med ensomhet, at du kan gjerne være sammen med andre mennesker, men hvis det er ingen som forstår på dypet eller noe sånn som dette. Så – så det handler jo litt om – om det der – ja, samhandling med mennesker. Da er – ja. Det henger mye sammen med ensomhet.

M: *Kan ensomhetsfølelsen kjennes på kroppen? Hvordan kjennes den?*

S: Jeg opplever ofte mye følelser i magen – generelt. Ensomheten er litt mer – en tomhetsfølelse – som er ikke alltid plassert i magen, som mye annet, sånn uro og stress og bekymringer og sånn, setter seg veldig ofte i magen – om jeg er spent for noe, sånn – men ensomhet er nok en mer sånn – kanskje for meg da – litt mer fysisk i brystet – litt mer sånn – en slags sånn form for hjertesorg, kanskje? – Som er litt sånn – ja. Det blir ofte en litt sånn *håpløs* følelse – passiv. Tror jeg – for min del.

D: For min del så er det – så er det ofte tilknyttet rastløshet. Det blir veldig sånn at – i fravær av sosiale aktiviteter, så forsvinner aktiviteter generelt. Og da har jeg ikke noe å bruke energien min på. Og de som – de som har kjent meg lengst, fra jeg var liten – de kan ofte se det på ansiktet, da, at det synes – at «her er ett eller annet ikke som det skal» da. Det har jeg – det har jeg aldri opplevd riktignok tilknyttet ensomhet, men jeg vil tro at hvis samme personen hadde sett de episodene med ensomhet som jeg har opplevd, så vil de nok kunne sett at det var noe.

M: *Hvordan kjennes ensomhetsfølelsen?*

O: Jeg er så dårlig til å kjenne på sånn..

E: Jeg òg tenker kanskje at det er en blanding av mellom å være rastløs, samtidig som at jeg kjenner meg litt sånn tung i kroppen på en måte. Men jeg vet ikke. Det er vanskelig å forklare følelser.

K: Men jeg synes – jeg er enig med det der at – det er ikke så mye sånn i magen. Det er mer en sånn tomhet, ja, at du – mens andre sterke følelser vil gjerne legge seg mer sånn *i* kroppen, så er ikke ensomhet en av de, så det – men gjerne en sånn rastløshet, og – iallefall for min del.

S: Det slo meg også at ensomhet er ofte mye tanker. Mye sanne «sirkeltanker» kanskje. Omkring – og fordi man begynner å stille spørsmål med sånn ganske grunnleggende ting ved ens egen person, da. Fordi man ikke føler at man er med – man er ensom, og da er det jo – da må det jo nødvendigvis være noe galt med meg... Eller – ikke sant? Så – og så – og det – det er sånn tanke som – får man først det i hodet, og – og – og det – på en måte den følelsen er da tomhet og – det er ikke noe til å ta den vekk – jeg tror veldig mange distraherer seg – jeg tipper det – også sosiale medier, blir brukt veldig til å distra... egentlig til å distrahere seg fra en følelse av ensomhet. Og så kan det være at den forsterker det da, fordi at når det er veldig mye tankevirkosomhet fra før, og så kommer du og så får du masse nye inntrykk og kanskje en enda mer bekreftelse på at «du er ikke med» eller «andre har et mye mer aktivt sosialt liv enn det jeg har». Så blir det en sånn vond sirkel – veldig en sånn tanke – litt sånn tanketårn, da, inni – eller labyrint inni hodet.

M: *Hvordan kommer man seg unna ensomhetsfølelsen, hva gjør dere?*

O: Film. Eller noe sånn. Ja, men da gjerne ikke en som er – som er – som er - der det er – der det ikke er tid til å tenke, da, på en måte. Kanskje.

T: Ja, det... Det blir kanskje fort – en sånn «sosial medie»-flukt. Sånn som – du er inne på i stad, hvis ensomhet på en måte er følelsen av å ikke bli forstått på dypet, du blir jo ikke kjent med noen – du forstår jo ikke noen i dypet på Facebook, sånn at – det er kanskje derfor vi blir så ensomme, da, siden vi – vi blir bare kjent med en sånn overfladisk del av hverandre, mens for å kurere ensomheten så må vi bli dypt kjent, da.

K: Samtidig har jeg opplevd òg at Facebook kan være en *ressurs* i ensomheten, òg. At det er *det* som har vært løsningen på perioder med ensomhet. At det er der det har blitt arrangert, eller at vi har planlagt turer, eller – ting som har gjort at – når vi er ferdig med det vi har planlagt så har jeg tenkt at «steike, nå har jeg det bra.» Ikke sant? Så jeg tror ikke nødvendigvis at det bare er negative ting i forbindelse med ensomhet og sosiale medier. Jeg tror det kan – for mange, så kan det være løsningen på mye, tror jeg. Nå snakker jeg bare ut av egen erfaring, da. Men jeg ser absolutt problemet med dette her at folk legger ut en gang i uka, og så er det det man ser, og så tror man at «alle har det sånn».

O: Vil jo kanskje skille mellom – på en måte – det å passivt sjekke Facebook og det å kommunisere. Kanskje?

K: Ja, for det har vært den kommunikasjonen som har vært løsningen på ensomheten – for min del – som ikke synes. For den tar jeg ikke åpent på andres vegger eller forum eller noe sånn.

M: *Får ensomhetsfølelsen dere til å ta kontakt med folk?*

N: Nei... For meg blir det nesten mer apati. At det nesten kan – på et vis «nyte» at jeg har det kjipt. At jeg – blir litt sånn selvmedlidende. Jeg kan enten bli sånn, eller så kan jeg bli apatisk fordi jeg synes – eller for jeg går inn i litt sånn tanker som Elin snakket om at man – man tror det er ingen som er glad i en, og man tror at det er ingen som gidder å ta kontakt, og sånn. Så det – da skal det enda mer litt til å på en måte ta tak og gå på Facebook og sende melding til folk, liksom.

Men det er de gangene det slår på en måte hardt inn. Når det har gått kanskje over en periode. Det er liksom ikke sånn type på én kveld, men ja.

E: Ja, det spørres veldig på grad av – av ensomhet, skulle jeg til å si.

N: Ja.

S: For det er jo påfallende at alle vi har opplevd ensomhet. I en eller annen form, eller i en eller annen grad – av og til. Det – det er liksom åpenbart at det er en del av det å leve. Iallefall i vårt samfunn og – kanskje alle steder?

N: Ja, for jeg tror iblant at vi forveksler ensomhet med å kjede seg? Eller det at livet faktisk ikke er – en sånn konstant – fest. Fordi, før i tiden, så – de gjorde ikke så veldig mye. De var jo på jobb, og så gikk de hjem, og så – ja. Det var jo ikke sånn at det var underholdning til enhver tid. Så jeg tror kanskje vi – iallefall noen av oss som bor i storbyene, kan oppleve det at vi er ensomme fordi vi

forventer en sånn konstant «actionbølge», da. At det blir liksom – vi har et – vi har for høye forventninger til hva man skal få ut av et liv, eller en hverdag. Tror jeg. Jeg tror vi er skapt for å være mer – for å kjede oss mer, rett og slett. Og vi greier ikke helt å forholde oss til det. Vi er ikke vant til det lenger.

M: *Nei, hva er disse forventningene man har, tenker dere?*

N: Jeg har en forventning om at man er vellykket, hvis man har planer hele tiden. Eller hvis man er konstant sosial. Og det er jo sånt evig problem for meg som er introvert, for eksempel, at jeg er et veldig sosialt menneske til tross for min introverthet. Men allikevel, så forventer jeg at jeg skal kunne greie å løpe fra ting til ting, og være kjempe aktiv på alt. Og det – alt i min personlighet tilsier at det er fysisk umulig. Og så forventer jeg likevel at det skal gå an. [ler] Så det er et samfunn tilpasset de ekstroverte, synes jeg, da.

[de andre samtykker]

D: Ja, det er veldig sant.

K: Ja, men jeg ressonnerer med det derre greiene – at det – man har noen helt sånne enorme forventninger om et sånn *rikt* sosialt liv som liksom – blir kjent med masse – har veldig sånn meningsfull – konstant liksom, som òg er spennende, og er liksom – ja – jeg har iallefall sånne tanker og forventninger som jeg, jeg kan ha. Og så er det liksom sånn – veldig mange dager er jeg jo *vanlig*, ikke sant, vel? [ler] ... og spiser middag og, liksom, gjør sånne vanlige – eller kjedelige ting, da. Så man har ikke – har ikke de der – så jeg vet ikke hva – hva det der – det er sikkert litt sånn individuelt altså, hvor – men at man kan ha – generelt i vår kultur, at man nok – har nok veldig sånne forventninger på hvor sosialt, eller hvor sånn ultrasosialt livet skal være. Og så [ler] de færreste har det sånn, da. Det skal noe til. Ja.

S: Jeg tenker veldig – en kjerne til ensomhet i dag også kan være – at – altså – teknologi da. Eller utviklingen på en måte i – i det som sosiale medier og i det hele tatt – har utviklingen liksom stadig vekk – ting som gjør at vi kan ha kontakt på forskjellig – i forskjellig former, da. Så – på en måte, med instagram og snapchat og alt dette her. Som gjør at du – det som «ja, har du sett det?» liksom, eller «å, se jeg fikk en snap» på en måte – det blir så stor del – og hvis man – for eksempel – jeg – jeg er lite opptatt av det, for eksempel. Jeg – jeg synes – altså jeg har akkurat, per nå, har jeg hverken instagram eller snapchat. Bruker det ikke og ser det liksom hele tiden rundt meg, og – for meg nå er ikke det noe problem, men jeg tenker, hadde jeg vært litt yngre, så ville jeg kanskje følt på det samme, at «dette er ikke noe viktig for meg, egentlig», men når det – det er viktig for så mange, det er så mange som er opptatt av det og det er mye jeg går glipp av, sant? Så den følelsen av å *gå glipp av* – ikke bare det at jeg ikke var med på den plassen, men jeg er ikke en gang med å – å få med meg at det har skjedd, da. Så det blir liksom veldig ignorant og henger litt bakpå, da. Jeg får ikke med meg alle appene som finnes, liksom, eller alle ting, altså jeg kommer veldig sent inn i alt. Og da kan man, tror jeg også, fort føle seg utenfor, og føle at man ikke henger helt med, og.

T: Samtidig, nettopp derfor, da, vet jeg ikke om vi er helt representative for den derre komponenten

som eventuelt sosiale medier har i det *her*, da. Siden vi er jo kanskje litt annerledes – ikke så opptatt av det. Og så tenkte jeg litt – du nevnte teknologi – alle fremskritt som gjøres nå, som med nettbank eller alt som er nettbasert, gjør jo at – du skal kunne være – fikse mest mulig ved å bevege deg minst mulig, og treffe færrest mulig folk. Sånn som jeg har hørt om folk som dro – at det at de dro i banken, siden det måtte man før for å betale regning. At det var den kontakten de hadde med folk da, gamle mennesker, og det var stas. Og samme nå, det er masse gamle mennesker som må ta – som har ødelagt nyrene sine av sykdom, og som må gå til noe som heter dialyse tre ganger i uka. Sitte der i tre-fire timer. Og det – det høres veldig kjipt ut for oss, men for dem er det nydelig, da. Treffe folk. Jevnlige. Eller sånn som før – posten, altså nå kan du – du kan ordne alt, da, fra PCen. Treffe færrest mulig folk. Det er liksom suksess da. Vellykket.

N: Men jeg tror det er litt av greien av at vi kanskje føler oss ensom nå. At all sosial interaksjon skal være på våre premisser, eller til vårt beste. For før måtte du interagere med folk ved å gå på butikken og sånn, men nå er det sånn at «jeg skal velge veldig tydelig når jeg vil være sosial, og når jeg vil prate med folk»

T: «og hva jeg vil dele»

N: Ja, ikke sant, veldig sånn individualistisk tilnærming til det der sosiale. Så jeg tror kanskje det òg er et poeng.

S: Absolutt.

T: Ja, fordi da blir vi jo ikke kjent. Da får vi liksom – da blir jeg – forstått på dypet, da.

S: Og det er også veldig risikabelt for de som er annerledes. Fordi at de vil aldri bli valgt. Eller veldig sjeldent, de vil isåfall bli valgt veldig sånn «okei, nå – nå velger jeg deg fordi du åpenbart er en raring og ikke har noen andre» på en måte. Altså, det blir veldig tydelig. Eventuelt at de blir borte fra samfunnet fordi de ikke blir sett.

D: Og dette her med at ting var mye mer sånn interaktivt før i tiden – det virker som at reklamebransjen nå har oppfattet dette. Det har vært flere reklamer de siste årene hvor dette blir nettopp påpekt, da. Sånn som, jeg lurer på om det er DNB som har den derre reklamen med den familiemiddagen. Og så er det sånn [*«gammel» stemme*] «Ja, da jeg var ung, da jeg var ung» altså han gamle mannen som er sånn *fjerde* ledd eller noe sånt [*enda eldre stemme*] «da jeg var ung», ikke sant? Og så er det sånn, da måtte han gå over fjell og – ikke sant? Og de syntes jeg var veldig interessant at det liksom «ja, det var – ting tok mer tid før». Og det viser bare hvor mye ting skal effektiviseres og – ja nettopp dette her med sånn selektiv – at vi velger hvem vi skal – interagere med. Og så – og så var det jo òg den reklamen med NSB, husker jeg, med Ole Paus, hvor han sitter og at «ja, jeg syntes det var fint før når du kunne gå – gikk til en skranke og fikk snakke med noen» og – han syntes det var stas, mens han derre hippe fyren satt der ved siden av og bestilte liksom togbilletter på telefonen sin og sånn. Så jeg synes at det er – det er veldig kult at det anerkjennes, på en måte – selv om det blir gjort litt narr av.

Så det er veldig interessant da at det – det der kravet til effektivisering er blitt så – såpass høyt.

M: *Det er veldig spennende. Jeg skal grave litt mer på hvilken rolle sosiale medier spiller i deres hverdag. Du [Thomas] sier at dere ikke er representative. Men jeg er interessert likevel.*

Det er en som heter Bradtzæg, en norsk en, som har forsket på dette her, og han har funnet noen typer sosial medie-brukere som jeg kan si, som han mener alle passer inn i. Men det er ikke sikkert det stemmer (...) Det er en som heter «sporadiske brukere» (av og til), så er det en som heter «lurkere» (primært kiking, bidrar sjeldent til eget innhold), «sosialiseringsbrukere» (primært sosial med venner og familie), «diskusjonsbrukere» (Twitter og kommentarer og sånt) og så «avanserte brukere» (bruker det svært mye til masse forskjellig. Bidrar med mye innhold). Kjenner dere dere igjen i noen av disse? Og hvis ikke, beskriv hvordan dere er.

N: Jeg tror jeg er sånn derre familie – den – ja.

M: *Sosialiseringsbruker?*

N: Ja. Men òg i litt videre forstand, for jeg kjenner meg igjen i den derre deltakelsesgreien. Jeg bruker nok mye instagram på den måten, at – ja – jeg kan plutselig ble kjent med folk som i nabolaget fordi at jeg følger de på Instagram, og det er litt gøy. For jeg kommer jo aldri til å snakke med de hvis ikke jeg tar kontakt via Instagram. Men jeg har flere ganger fått kommentarer på – ja – hvis jeg legger ut strikketing, for eksempel, så er det blitt en egen sånn derre liten gjeng med strikkere på Instagram, eller folk som er liksom sånn – kan man kommunisere på liksom sine interesser, da. Så sånn...

M: *Er du aktiv bruker?*

N: Ja, jeg er sånn midt på treet aktiv. Det er flere av de andre som er over snittet aktiv på kommenteringen.

D: For min del så er det den derre familie-venner-kontakten. Det er ikke så mye utad – jeg liker en side her og der på Facebook, og – og noen bilder og sånn, men det er stort sett interne grupper og interne samtaletråder og sånn som det går i. Så sånn sett, hvis du skulle – bare skulle sett ut ifra aktiviteten på de tingene som ikke synes, så hadde jeg vært veldig aktiv. For veldig mye går der – men utad vil det se ut som at jeg har en veldig død profil.

[alle ler]

D: Tagges i veldig få bilder, og liksom – det er ikke – ja, lite aktivitet på alt sånt da.

M: *Men kikker du mye på hva andre blir tagget i, eller?*

D: Ja, det – jada [ler].

(...)

D: Neida, jeg følger jo med på hva andre gjør å – av det som kommer opp.

S: Skulle hatt med «stalker»

[alle ler]

D: Ja, litt «lurker» og litt «stalker» [ler].

S: Jeg tror en del jenter ville satt seg selv i «stalker»

N: Ja, jeg tror også at jeg hadde gått inn i den kategorien [ler]

(...)

O: Jeg tipper egentlig veldig mange er det, men at ingen – vil...

K: Det er jo ikke særlig kult å si det. Det er akkurat som å si du er ensom: «Jeg er en stalker – ensom stalker»

[alle ler]

T: «jeg vet hva du gjorde i går», liksom.

O: Jeg tror jeg er sånn midt i mellom en sånn «lurker» eller en kikker, og «sosialisering». Jeg liker egentlig ikke å bruke det til å liksom chatte. Men sånn – sånn som gruppe – eller noen grupper på Facebook er på en måte en viktig del av – eller det er litt sånn som for info og sånn, da, kanskje? Og for liksom sånn små – småting, som det her. Så bruker jeg litt med venner, men veldig lite egentlig. Men – jeg på en måte ser en del, da, eller sånn, bruker det.

M: Hvor ofte sjekker du innom de forskjellige?

O: Flere ganger daglig.

N: Får litt inntrykk av at denne gruppen er lite på sosiale medier i forhold til mange andre. For jeg føler meg så veldig aktiv på Facebook i forhold til denne gruppen. Men det er nok, som du Daniel sier, at man ser ofte det interne selv. Ja. Jeg tror kanskje ikke mange av oss er så aktive utad.

K: Jeg er nok òg mer «lurker» eller sånn aktiv – sånn – ja. Så det blir – Facebook, det er veldig praktisk, vel, du – der er så mange som er – er der – så det er en veldig sånn uformell plass å prate med folk, og – ja – arrangementer og avtaler, så det er veldig sånn – ja – de der tingene. Ellers så er det nok kun «lurking», altså. For min del. Se «ja, okei, de – javel hun gjør det, ja – sånn ser de ut, og de er blitt sammen og.» Ja.

O: Det er jo helt genialt for å ha oversikt over forhold, ja.

K: Ja det er jo det.

M: Men er det viktig å ha den oversikten?

O: Det føles viktig, iallefall. Men om det er det, er ikke sikkert.

D: I en optimal verden, så hadde jeg egentlig hatt en Facebook med *bare* de næreste. Men det – det er jo ikke tilfellet. Men sånn sett – altså, skal jeg være helt ærlig så bryr jeg meg jo katta om hva de som jeg gikk på videregående med spiser til middag, eller hva – eller om de har kjøpt seg leilighet, for eksempel. Ikke sant, altså – det bryr meg egentlig ikke. Men – det kommer opp likevel. [alle ler]

M: Hvilke (sosiale medier) er dere på?

O: Vi kan ta runden da, sikkert?

E: Jeg er på Facebook og på Instagram, og på Snapchat, men jeg – legger aldri ut noe på noen av de, egentlig. Men jeg tror Facebook, iallefall, er mest for å holde kontakt med folk som jeg er god venn med, men som bor i utlandet. Som jeg ikke ser hele tiden. Og bare sånn, hvis jeg skal hjem og mye, på en måte – jeg har tenkt egentlig mye på det den siste måneden om å slette Facebooken min. Men så er det sånn som, for eksempel småfelleskap, at alt skjer på Facebook for å vite hva som skjer, hvilken tid vi skal møtes, hvor er det hen, hva er temaet. Og alt av arrangement som skjer i helgene, og liksom alt er informert om på Facebook. Så det er veldig vans... altså – da må jeg på en måte aktivt gå ut og si ifra til alle vennene mine «okei, hvis det skjer noe, så må dere sende meg en melding, ringe meg eller liksom» sånn at...

K: Telegram, eller... [alle ler]

E: Ja, det er liksom – er det verdt det å liksom...

M: Hvor ofte er du innom på Facebook?

E: Jeg er som regel innom hver dag, så det er jo – men så er det på en måte sånn – det gir meg jo ingen ting, egentlig. Og derfor tenker jeg at jeg kaster vekk mye tid på ting som egentlig – ikke gir meg noe som helst, og da er det jo litt dumt. Så jeg – ja. Sa da er det sånn, er det verdt å ha det for å kunne vite om alt som skjer og sånn? Det gjør jo ting mye lettere, men så er det også – så kan jeg bare skjerpe meg og ikke bruke det så mye også, forsåvidt. Så det – nei, vet ikke.

M: Men da mister det litt sin funksjon, da?

E: Ja. Så jeg vet ikke om jeg bruker Facebook til det det egentlig var lagd for i utgangspunktet.

[alle ler]

(...)

N: Jeg er på Facebook, Instagram og SnapChat, jeg og. Og jeg bruker Snapchat kun til nære venner. Tror jeg har ti stykk på Snapchat, så jeg er veldig lite aktiv på Snapchat. Det er mest sånn at jeg åpner det de andre sender til meg. Og Facebook går jeg mer og mer over til å kun bruke praktisk. Jeg bruker det til grupper og avtaler, bruker nesten Messenger mest, og i tillegg har jeg nå sluttet å følge nesten alle vennene mine og i stedet så kommer det nå bare opp Aftenposten, BT-artikler, ja – så jeg bruker det rett og slett som en newsfeed – prøver å få vekk alle de derre hersens kattevideoene.

[Alle ler]

D: Det var en god idé! Årh, tror jeg skal gjøre det nå.

N: Og litt sånn derre diskusjonsforum, politisk, litt sånn derre – ja, nå når det var – er denne krisen i Nepal, så er det Facebook jeg eventuelt ville bli opplyst via. Så det – men Instagram bruker jeg veldig mye som en hobby. Så både ved å følge venner og sånn, og som inspirasjon liksom.

M: Som en hobby?

N: Ja – altså at jeg følger bevisst folk som jeg synes driver med noe som jeg synes er gøy. Følger mye folk som driver med litteratur og bøker, mye strikking, mye sånne type ting, og selvfølgelig så føler jeg jo at jeg må følge de fleste vennene mine. Men det er faktisk en del venner jeg ikke følger fordi at de ikke legger ut noe. Så jeg følger primært de jeg synes tiltaler mine interesser, min estetikk, da.

M: Gjelder det òg bekjente som du synes tiltaler og ..?

N: Ja, det er en del bekjente som jeg sikkert burde ha fulgt de som følge av sånne sosiale koder, men som jeg ikke følger fordi at det er ikke like interessant å få opp det tusende bildet av familieturen deres. Altså, det er rett og slett litt sånn derre – jeg er veldig selektiv. Og så har jeg begynt å slutte å følge folk hvis jeg føler at de påvirker meg negativt. Det er litt sånn derre fitness-greier og sånt som kommer opp mye, da går det vekk.

S: Jeg - jeg er bare på Facebook per nå. Og jeg bruker Facebook veldig organisatorisk. Veldig lite sosialt, egentlig. Det er – det er for å avtale eventuelt møter med folk, eller – når skal småfelleskapet ditt og datt? Legge ut ting (...) - masse grupper. Og, selvfølgelig, jeg scroller litt nedover newsfeeden og det – en sjelden gang så plutselig kommer jeg på en person jeg helt har glemt, og så går jeg inn på dens – persons profil og ser hva de driver med nå. Men jeg bruker veldig lite tid på å, på en måte, «lurking» da, eller sånn rundt om kring. Og jeg blir nesten sånn irritert hvis folk absolutt skal ha samtaler på Facebook. Det – det å gå rundt å – altså det er en ting om noen spør «hvordan har du det?» på en måte, som ikke jeg har snakket med på lenge. Det er hyggelig, men jeg bruker jo uansett mye – altså ganske lang tid på å svare på sånne ting, fordi det er andre meldinger som er av organisatorisk art som jeg er nødt til å svare på først, og jeg – jeg synes Facebook prøver å være veldig mye forskjellig, og det er litt for mye for meg. Så jeg må på en måte bestemme meg litt for «hva er det jeg vil bruke Facebook til?» Fordi at det er så mye inntrykk, og med alle reklamene sammen med alle disse menneskene jeg egentlig ikke har snakket med på tre år som dukker opp på newsfeeden min og – i tide og utide, og – og – ja. Jeg blir – jeg er litt sånn – jeg synes det er utrolig deilig de dagene jeg er – ikke er på Facebook.

Så jeg føler – jeg kjente meg ikke helt igjen i noen av de kategoriene.

O: Var det ikke en som var «sporadisk»?

S: Ja – men jeg er ikke sporadisk bruker. Jeg er veldig aktiv bruker av Facebook, men jeg bruker det ikke på den måten. Altså jeg bruker det organisatorisk i aller høyeste grad.

K: Men er det ikke litt de siste årene at Facebook òg har blitt veldig god på – altså det der med meldinger, og med grupper, og alt sånn på det organisatoriske greiene.

E: Spesielt det der meg grupper.

K: Siste årene at det har blitt en god plattform på de der tingene.

M: Og du (Daniel)?

D: Ja – per dags dato er jeg bare på Facebook – en tanke slo meg – jeg var på – jeg var på – på leir for ni til trettenåringer nå i helgen, og da slo det meg at disse ungene har – de vet ikke om en verden uten sosiale medier. Det synes jeg var veldig spesielt, da. Så – ja. Det er kun Facebook. Det bruker jeg til organisatoriske ting, sånn som småfelleskap, planlegge ting med venner – jeg følger personer, eller band, artister, magasiner for eksempel. Sånne ting som det som jeg synes er interessant og skriver om ting som jeg vil vite om. Ofte så står det flere ting i fra de enn fra faktiske venner. Og det er ikke fordi at jeg har tatt «unfollow» på noen, men det er bare fordi at det kommer opp. Det er det jeg synes er interessant å lese. Hvis du hadde sett vennestatistikken min på Facebook, så hadde den gått veldig sånn sikksakk. For det hender at mange legges til, og så sletter jeg folk etter hvert som jeg ikke har kontakt med de. Rett og slett fordi at de – hvis – hvis ikke de viser noen tydelig interesse for at vi skal ha noen type interaksjon, og jeg vet at denne personen kommer jeg ikke til å møte eller ha noe med å gjøre, utenom Facebook, så har jeg på en måte ikke noen interesse av å ha de der. Det er ikke – det betyr ikke at jeg melder de ut av livet mitt, men det betyr at «her møtes vi ikke». Og så har jeg òg slettet folk for ting – for det de legger ut. Jenter ifra ungdomsskolen som begynner med fitness og sånn. De legger bare ut «å, nå driver jeg og deffer og – nå legger jeg på meg» ikke sant. «Se magen min er så flat», «se magen min er så stor». Det er sånn «ikke interessert». Ja. Så jeg har blitt – jeg tror nok jeg har blitt en veldig kynisk Facebook-bruker. For jeg – jeg bryr meg veldig lite om hva folk legger ut, med mindre det er sånn derre – nå – hvis det er sånn nære venner «nå venter vi barn», da er det sånn «kult». Men utenom det så er det sånn «nei, jeg er ikke interessert i – jeg er ikke interessert i bikkja di, jeg er ikke interessert i...» [ler] Ikke sant «jeg er ikke så interessert i middagen din». Ja, litt sånn da. Så det – så det er Facebook, og det er stort sett til nære venner og planlegging

M: Hvor ofte er du innom?

D: Ja – to ganger til dagen kanskje? Tre.

(...)

O: Jeg er på Facebook og Instagram, og Snapchat. Der er jeg mer sånn kikker, eller jeg får en del – det er noen venner som sender, på en måte, sånn greie til alle typisk, av de jeg kjenner da. Men jeg bruker det mest for å kommunisere mye med kjæresten min, hvis vi er borte – eller sånn, på ferie eller noe sånn, og så – eller med brødrene mine iblant, og når liksom – sporadisk med, ja, andre. For jeg synes egentlig det – jeg liker egentlig veldig godt den – det er fint til å se ansiktene til noen iblant – at hvis jeg ikke har sett de – på en måte, men – men samtidig, så får du ikke – du får ikke skrevet så mye, så det er jo ikke så produktiv kommunikasjonsform da. Og Facebook – ja – der prøver jeg å – eller sånn – hvis jeg – hvis jeg treffer noen – eller hvis jeg ser noen, da, som jeg kanskje kjente på videregående eller noe sånt, men som jeg, som – der vi ikke hilser, så – da må jeg – når jeg ser de på Facebook igjen, så sletter jeg de med en gang, fordi – og – så der prøver jeg å være litt som Daniel sa, være litt kynisk, da. For det er så – jeg har så mange flere venner der enn jeg trenger, da – eller...

D: Jeg har litt samme tankegangen, òg. Møtes vi på gata og vi ikke hilser, så – ser jeg ingen grunn

til at vi skal ha hverandre på Facebook iallefall.

O: Men jeg bruker Instagram litt – litt da. Synes det – det er litt mer – den er ikke så liksom full med masse greier som Facebook. Sånn – litt mer ryddig sånn feed, på en måte.

K: Ja, Facebook – det er nok mest «lurking» ja eller så er det administrasjonsgreier – ja. Ja, men jeg òg tar på feeden – fordi jeg har så mange venner, så der er så mye forskjellig, så hvis det er veldig sånn politisk gjerne, eller veldig sånn – eller ting som du – du går inn på, og så bare bruker du mye tid på det, du går inn og leser artiklene og du bare bruker masse – du ser at det blir sånn – det bygger deg ikke opp, og så da – da sletter jeg de fra – fra feeden, og – og – og – ja. Eller ting som er gjerne litt sånn drøye, eller sånn – som noen jenter, som – ikke sant veldig sånn – legger ut litt sånn bilder som er – ja – så kutter jeg ut det. Så – Twitter har jeg, det bruker jeg kun som sånn – da bare har jeg [ler] masse sånn pastorer i USA , og – Martin Luther-quotes og – så det – så det er nesten kun sånn som det der, teologi og – og sånn input. Så der har du på en måte – det er veldig fint å ta de to sammen, de to ulike verdenene nesten, altså. Facebook og Twitter. Men det – så der – der har du mer sånn input og «goodent». Så Snapchat, der er det bare – jeg er ikke noe særlig god til å se på mobilen – jeg går alltid ut av programmet når jeg... [alle ler] Så det er ikke bare... Instagram, der er jeg. Og så Tinder [ler] er jeg jo. Ja der har jeg slettet meg, så – så tok jeg det igjen. Så det... [alle ler] Så det – ja.

N: Her kommer det fram! [alle ler]

K: Der er det nok òg mest «lurking», litt chatting, litt – ja.

(...)

T: Jeg kan ta fort. Jeg er på Facebook. Skulle ønske jeg kunne være på Snap, hvis mobilen hadde tålt det – jeg synes Facebook er blitt veldig bra, for vår generasjon som har vært på Facebook lenge, siden vi har vokst ifra en del sånne uvaner – problemet er at – altså alle her nevner organisatorisk, men det er ikke – vi bruker det til mer enn det. Det – må vi bare innrømme, da. At det – vi er så lett å distrahere. Så jeg tenker at en sånn – jeg har prøvd meg på det flere ganger å ha policy på å at jeg kan gå inn på Facebook etter klokka åtte, side da går jeg – da har jeg ikke så mange bomturer, da, på Facebook.

K: Det er lurt.

T: Siden – jeg tror alle vi har det da, uansett hva vi, ja. Og det tar mye tid, og det – distraherer oss, da. Så – jeg også slettet en – eller, ja - «ikke følg» en del sånne jenter som...

M: Er det hovedsakelig jenter?

T: Ja.

K: Men det er litt ulike – ikke sant, vel – gutter, da er det gjerne mer sånne politiske ting, og gjerne sånne innlegg og mye sånn som det der, og så...

N: Det er faktisk en stor forskjell, altså. Jeg òg følger flere gutter enn jenter, fordi at det er faktisk

mer relevant for det jeg synes er interessant å lese.

S: Jeg har ikke ryddet så mye i min Facebook, og jeg har hvertfall – hvertfall en sånn litt prekær kompis, og – altså han – jeg har ingen jenter som legger ut så mye bilder av sin egen kropp som han.

D: Det er – det er unntaket da, i såfall.

T: Ja. Jeg tror det.

O: Ja, jeg tror jenter er litt...

M: Men det er guttene som sier det her..?

K: Ja, men det – det er bare sånn inntrykk man har av det, men – om det er liksom – ja.

Men jeg tar «unfollow» på mange, altså, men det er litt forskjellig i – i hva – hvorfor altså – hva innholdet i...

O: Men det er bra du sier det, Thomas. Jeg òg bruker masse tid på Facebook som er bare sløsing, på – på en måte – fordi det er der, fordi jeg på en måte – ja – bare fordi det er der.

D: Og det er jo klart at, som du sier, Thomas, så er det nok mye tid som går på ting som vi ikke vet – altså som vi ikke innrømmer nå. Men av de tingene som jeg har nevnt til nå, så er det de tingene jeg ønsker å bruke Facebook til, og det er det jeg ser selv. Men sånn som om du hadde observert meg fra utsiden, så kunne du sikkert påpekt masse som jeg ikke sånn nevnte nå. Det vil jeg tro.

T: Ja – sånn som hvis jeg skal – jeg, eller Sara da, skal «ja, kan ikke vi bare sjekke det.» Og så går vi inn på Facebook, og så går det fem minutter, og så «Thomas?» «Åja, stemmer» eller «Sara?» «Åja, stemmer.» Det skjer jo...

M: Jeg vil høre mer om dere har kjent, eller om dere er bevisst på hvordan dette påvirker deres eget følelsesliv?

O: Hvertfall, sånn som jeg sa i stad. Hvis jeg har på en måte vært i utgangspunktet litt sånn, på en måte egentlig kanskje vært gira på å gjøre noe, eller noe sånn, og på en måte hatt – på en måte hatt tendenser til å – til ensomhet, da, så blir det forsterket av – av det – på en måte. Tror jeg.

Da forsterkes ensomhetsfølelsen, på en måte. Men – ja. Vet ikke.

T: Misunnelse. Hver gang jeg ser noen legger ut bilder fra Bali eller noe. Eller det ser ut som folk lever så kule liv, da. Gjør sånne sprøe ting, og – misunnelse.

D: Så tror jeg òg at Facebook kan forsterke ensomhet i forbindelse med det som du sa, Sara, med dette her isolasjon og – hva var det andre du sa?

S: Intimitet.

D: Ja. For – det er jo – det er jo – i hvertfall i kristne kretser, veldig mye sånn – periodevis, så er det veldig mye forlovelser, og veldig mye barnebilder og sånn, og det tror jeg kan forsterke for veldig

mange bare sånn en følelse av at «shit, hvor er jeg på vei i livet selv? Og hva – hva skjer nå? Hvorfor gifter alle seg nå? Og – får alle unger?» Ikke sant, jeg tror – «hvorfor kjøper alle hus?» Ikke sant, det er litt sånn – jeg tror det kan være med og forsterke en sånn der – ikke nødvendigvis ensomhet – det òg, tror jeg. Men – men òg en sånn følelse av at «shit, hva gjør jeg egentlig? Og hva -»

M: Har du kjent på det?

D: Jaja! Absolutt. Fordi det går ofte – jeg føler at det går veldig ofte i sånn perioder og da er det sånn «hvorfor skjer dette med alle nå? Og ikke meg selv?» Samtidig så har jeg jo – [ler] gjennomskuet den der sosiale greia med at liksom «å, vi er så lykkelige» ikke sant, og – «alt er så rosenrødt» og sånn – i tillegg til alle disse bildene som kommer i etterkant òg da. Så det er veldig interessant hvordan det kan være med og forsterke en sånn – type følelse.

S: Jeg har knapt vært inne så ofte på Facebook – eller det er veldig – det er noen bestemte perioder og da, men – da vi – kanskje dagen etter vi [ler] hadde giftet – da tror jeg kikket innom Facebook *veldig* mange ganger for å sjekke – og da var det rett og slett «likes». Rett og slett «likes», eller se om det var kommet noen nye bilder av oss, og se hva liksom – hvordan folk – altså – på en måte – feedback vi får på at vi har giftet oss, liksom. Det er en – ganske sånn påfallende. Og så er det jo, liksom – for jeg legger veldig lite ut på Facebook, og når jeg legger noe ut, så er det gjerne noe som er litt rart, i sånne – fordi det sikkert skal underbygge mitt – det jeg ønsker at – altså, eller jeg ønsker – jeg skal ikke være som alle de andre, jeg skal liksom være litt «sånn og sånn». [alle ler] Og det blir òg litt sånn – da er det nesten ikke egentlig noe poeng å legge det ut, fordi at det – jeg vet jo på en måte at – ja, det viser bare – det er bare akkurat det jeg vil vise til folk.

Men det var ikke så veldig mye den *følelsen*. Eller hva var spørsmålet ditt igjen?

(...)

N: Men jeg har tenkt på en ting, fordi [ler] – det her høres jo veldig rart ut, på ett vis, men det er noen som er mer «likes»-vennlige enn andre...

K: Ja,ja,ja...

N: ... i hvertfall i min Facebook-krets. Og jeg kan nesten bli litt sånn misunnelig på at «oi, du, det har gått fem minutter og du har fått hundreogfemti likes på det bildet ditt. Jeg fikk førti likes til sammen i løpet av et halvt år på dette andre bildet.» Altså man blir litt sånn – man får en helt rar følelse av at det er normalt at de skal få så mange likes, så får man en sånn sjalusitanke som egentlig ikke er reell. Samtidig så føles det litt sånn derre «oisann, ja, du var så godt mottatt, ja, det var så mange som...» plutselig blir det veldig lite viktig at man hadde de gode relasjonene dagen før, face-to-face med noen andre. I forhold til å se det på sosiale medier, da.

O: Sant, for vi tenker jo – eller jeg kan tenke da «folk er tre ganger så glad i deg, som i meg»

N: Ja, ikke sant! Det er kjempe rart!

S: Eller hva er forskjellen på hvor mange likes Thomas fikk på at vi ble sammen og hvor mange likes jeg fikk. [alle ler] Det var – han ledet hele tiden, men jeg hadde ganske mange flere likes til slutt. [alle ler]

D: Må bare legge de i sammen, da.

(...)

D: Men litt sånn i forbindelse med det, så har jeg òg ofte opplevd litt sånn – hva skal jeg si, liksom – oppgitthet, eller sånn frustrasjon – for det – jeg vet – altså, det er jo noen folk som – det er jo ikke til å legge skjul på – er mer sånn «likes»-vennlige, ikke sant. Og da vet jeg at det er mange som utnytter det til det fulle, ikke sant. Nytt profilbilde hver femte dag. Ikke sant, og da er det sånn «ja, okei, du har enda et med to hundre likes, og dette med *tre* hundre» ikke sant. Så er det sånn – sånn «see what you're doing there» [alle ler].

K: Det går inflasjon i «likes»'ene!

D: Ja, «likes» er ikke verdt noen ting» Men det er liksom..

K: «Du vil sette pris på den *ene* «likes»'en!»

D: «Du skal jobbe for dette!» Nei. Men – men det er litt – og så er det sånn – hva folk legger ut. Litt sånn frustrasjon – litt sånn som dette med jenter som driver med sånn fitness-greier og sånn, de er sånn -

M: Du blir frustrert?

D: Ja, jeg blir litt frustrert, fordi det er sånn – jeg tror på en måte ikke helt på at de – forstår omfanget, på en måte. Og da er det litt sånn derre – du kan ikke på en måte begynne med en sånn derre – skjennepreken over kommentarer heller, for det...

O: Hvertfall ikke når det er en fra videregående, liksom...

D: Nei! Nei, det blir sånn «å ja, vi har ikke snakket siden – siden ungdoms – siden ungdomsskolen, nå skal du høre hva du gjør feil» liksom [alle ler]

S: Jeg har to følelser. Det ene, er jo som nevnt, stress. Eller jeg – jeg blir veldig – stresset av alle inntrykkene. Så det vil si at jeg – jeg har ikke godt av å være noe særlig på Facebook før jeg skal sove. Fordi det er alt for mange inntrykk. Og det – det er noe jeg har snakket med ganske mange om, og det vet jeg - det kan være at det – at jeg bare tar inn mye inntrykk, og det – det tror jeg nok at jeg gjør, fordi jeg blir fort sliten av å – altså jeg blir veldig av å oppleve mye eller være i mye sosiale sammenhenger og – bare se mye mennesker, fordi det er [«sliten» lyd], liksom. Og det tror jeg blir forsterket av Facebook, da. Og så er den andre tingen, er sjalusi, ikke bare på grunn av hva på en måte folk har drevet med eller sånn, men for min del som (kunstner) da, så, hvis jeg ser da andre som lykkes innenfor akkurat det som jeg gjør. Det går vel litt – litt både litt sånn på yrkesstolthet og at jeg følet at «okei, jeg henger ikke like godt med, jeg har ikke fått med meg (alt) som har vært». Det kommer jo ti – invitasjoner til konserter hver dag, omtrent. Og jeg – kommer

meg ikke på noe av det, og så har vi Facebook som viser – altså («kjent Tv-program») - jeg har to som gikk i klassen min på videregående som er med i dette i år, pluss liksom (navn) – og alle disse her, da. Og – og så blir jeg litt sånn «oi, jeg visste ikke en gang at det var dette» og – eller nå, hvordan på en måte – og så er de med, og så kommer de kjempe langt, så får de masse anerkjennelse og så – og så blir jeg litt sånn «Åja, men – ja» og så får jeg mye – mye sånn type der via Facebook som medium, rett og slett. Følelsene ville jo vært der kanskje uansett, men jeg – jeg får på en måte ufrivillig – jeg kan ikke bestemme selv når jeg vil møte det. For pluts.. det bare dukker opp på newsfeeden min – masse videoer fra TV-programmet liksom.

D: Og så har jeg til tider òg kjent på en litt sånn tilfredshet òg. Med at jeg – jeg får ikke med meg alt som skjer. Litt fordi at – jeg er veldig glad for at telefonen min er såpass gammel, fordi at den henger ikke med på noen ting, altså den klarer ikke internett, den klarer ikke – og da er det litt sånn – da går jeg automatisk glipp av mye, og det er veldig sånn digg å kunne s... hvis folk sier «øm, har du ikke sett det på Snap, har du ikke sett det på -» «Nei, men jeg har ikke Snap.» «Hæ?» Ikke sant, «så du den på Twitter?» «Nei, jeg har ikke Twitter» «Hæ?» Ikke sant, og så – så jeg ikke være tilgjengelig på – på Facebook hele tiden, på grunn av det, og det er veldig sånn digg for da vet jeg at da bruker jeg tiden på andre ting, og på ting som jeg er interessert i. Så det er veldig sånn fint oppi alt dette her med frustrasjon og ...

M: Men det er tilfredshet når du ikke er på Facebook da, tydeligvis?

D: Ja, ja – altså – det blir på en måte bruken – når sånne – når jeg får sånne kommentarer «Hæ, fikk du ikke den snappen» og «fikk du ikke den Twittermeldingen» så er det litt sånn – da bekrefter det at jeg har – jeg nærmer meg det forholdet til sosiale medier som jeg vil har, da.

M: Okei, men nå må vi sette strek. Vi skal litt tilbake til (...) i forhold til sosialt liv, i hvilken grad opplever dere at dere har ansvar – har dere ansvar for egen ensomhet?

N: Jeg føler nok litt på at andre burde ha ansvar for det. Selv om jeg vet veldig godt at det er bare mitt ansvar, men jeg tror kanskje det kan henge sammen med – ja, at vi er så sosiale i dag at det liksom – andre burde jo se at de må ta ansvar for meg – fordi at jeg tar ansvar for de. Men – i et litt roligere liv, senere, så vil det jo på en måte – jeg vil tro at jeg ikke tenker like mye på det, da. Jeg tror det fordi jeg sammenligner meg mye og ser hva andre gjør, så tenker jeg at – jeg er kanskje mer ensom i perioder – at da burde jo de andre ta ansvar fordi de har det jo så fint. Så det blir nok en gang den sammenligningsbiten som blir litt sånn skjev fordelt i hodet mitt.

E: Tror ikke det er et «ja-nei»-spørsmål, skulle jeg til å si. Vel, jeg synes på en måte egentlig så er det vanskelig å diskutere begrepet ensomhet, fordi det er jo på en måte – det kan være så mye forskjellig.

Men jeg personlig kjente på – kanskje – det er – når jeg kjente mest, var i fjor høst – når jeg akkurat hadde flyttet til Oslo. For da hadde jeg bodd i utlandet og så kom jeg tilbake til Norge, og sånn – når jeg kom tilbake til Norge, så slo jeg opp med kjæresten min. Så da var det på en måte sånn – jeg begynte på nytt i en ny by – alene, og jeg hadde på en måte vært med folk hele tiden, og så kom jeg

til Oslo i leiligheten som er ganske stor og skulle liksom ha den helt alene en helt uke før jeg begynte på skolen, og de jeg kjente som skulle bo i Oslo hadde ikke kommet enda. Og så visste jeg veldig sånn at «okei, der var bibelskole-gjengen» Altså de hadde kjent hverandre fra Bibelskolen (...) alle de hadde liksom – og så kom jeg som hadde liksom reist litt og vært litt her og der – så kjente jeg jo på en måte en der og en der, «ho gikk jeg på videregående med» og «ja, han er søskenbarnet mitt» og liksom – jeg kjente jo folk, men så hadde ikke jeg en gruppe som jeg hørte til, da. Og da kjente jeg veldig på det at – jeg visste at jeg ikke var alene, men jeg kjente likevel at jeg var ensom. Men så var jeg også litt sånn – jeg er så veldig følelsesmenneske – og er veldig sånn – tenker veldig – jeg vet ikke – fornuftig - det er ikke nødvendigvis motsetning, men – men så var jeg litt sånn – jeg visste ikke helt hvordan jeg skulle – hva jeg skulle gjøre med det. For jeg – det var ukjent for meg. Og så visste jeg på en måte at jeg hadde det bra. Og så var det litt sånn rart det også, på en måte, at jeg kjente på det samtidig som jeg visste at det var jo egentlig ikke en stor greie, og liksom «skal jeg gjøre det til en greie? Eller skal jeg liksom bare late som det ikke er noe?» Og så bare bestemte jeg meg for at «nei, det er greit å kjenne litt på det nå, for det går over. Jeg skal jo begynne på skole og så kommer jeg inn i det, og så går det jo bra. Men akkurat nå så var det på en måte mange grunner til at det var helt greit å føle seg litt nedfor, og da kunne man jo bare få lov til å kjenne litt på det.»

D: Jeg tror det er lettere å – å akseptere ensomheten sånn, da, hvis du vet at det har en slutt. Ikke sant? I det tilfellet der da...

E: Ja – ja, og så visste jeg på en måte – jeg kunne skylle på – okei, jeg hadde akkurat slått opp med kjæresten min, jeg hadde akkurat, liksom, flyttet til en ny plass uten å på en måte – ha et miljø, og – jeg hadde på en måte ting å skylde på. Det var ikke sånn at plutselig så bare – så var ikke alt så greit lenger, uten å helt – så jeg var jo på en måte heldig – sånn sett, på en måte, men – ja.

(...)

D: Hva var nå spørsmålet igjen?

M: (...) i hvilken grad er man ansvarlig for egen ensomhet?

D: Det tror jeg går veldig på i hvilken grad man er initiativrik. Jeg opplever etter jeg har flyttet til Oslo at man må – jeg må iallefall være på. Jeg må ta initiativ veldig mye og – folk er ofte med, og det er veldig gøy. Men jeg merker at – hvis jeg i perioder slakker ned på å være initiativrik, så – så blir det sosiale – det blir mindre av det, da. Altså dette (småfelleskapet) er jo fast da, og det er veldig fint, denne gruppa her. Så det er jo alltid noe fast, og det er – det setter jeg veldig pris på. Men det er veldig – men det er veldig overraskende hvordan man får inntrykk av at folk er veldig opptatt. Samtidig hvis man bare tar litt initiativ, så – viser det seg at folk har ofte – tid. I hvertfall etter min erfaring, da. Så altså, da vet jeg at det å – det å ta initiativ, det var – det kostet litt i starten, men jeg har blitt så vant til det, og jeg vet at det gir resultater, da. At man får igjen for det.

T: Så det er kanskje skummelt i Oslo at – hvis da plutselig man ikke orker å ta initiativ en periode, så – treffer man ikke så mange folk. Så – det er jo skummelt med et stort sted, da. Og et paradoks.

Og så, i møte med mennesker, mener jeg man absolutt har et ansvar selv, da, for å – skape en relasjon. Jeg hørte en frustrert fyr i kirka som sa han hadde prøvd og prøvd og prøvd og prøvd å på en måte inkludere en person, da, og gitt og gitt og gitt, men den fø... men det skjer liksom ingen ting, og da kan – ja, hva skal man gjøre da?

S: Jeg tror det er veldig – eller jeg tror i stor grad det er vårt eget ansvar, og så er det litt sånn som det er blitt sagt, det at noen ganger – eller i perioder, da er man på en måte ikke i stand til å ta det ansvaret. Og det – det var jo en av grunnene til at jeg skjønnte at jeg ikke kunne bo alene lenger. Det hadde gått bra et helt år å bo alene, men plutselig høsten 2013 så var ikke det greit lenger. Det var – og fordi at jeg ble isolert, som du sa – bodde litt for langt unna – det var liksom – som gjorde at det ble veldig tiltak å ta initiativ, fordi det var ingen som tok initiativ den andre veien, fordi det var jo lang vei, og – og sikkert at man tenker at «du er opptatt og - bla, bla, bla.» Og så kan jeg kjenne veldig på en sånn – ikke nødvendigvis en følelse av ensomhet, men en frykt for å bli ensom. Fordi jeg vet, på en måte – jeg tror jo jeg tar ansvar for mitt sosiale liv, men fordi vi i Oslo og i de kristne settingene vi – i det kristne settingene som vi er i, så har vi så – det er så *mange* – du kjenner så mange. Og at det blir da, for min del, så – så er da de veldig tette relasjonene – og det her går litt inn på for eksempel småfelleskap, da. Det er potensielt sett veldig gode, nære relasjoner, men fordi vi har hatt en veldig sånn, vi deler oss etter ett år, vil det jo si at «jeg har vært i tre småfelleskap» og på en måte touchet det her – og kanskje begynt å ane hvem som kunne vært sånne skikkelig nærme, gode, som – hvor – som er sånne relasjoner som vil forebygge – ensomhet, da. Og det – det merker jeg er et uromoment i meg, at jeg vet ikke hvem de personene er. Fordi jeg har hatt, på en måte, litt for mange og dyrket litt for få. Og det er, på en måte, en sånn en «okei – jeg vet at jeg har et ansvar, men hvor?» – når alle på en måte har det litt på samme måten, kanskje? Eller de menneskene jeg gjerne skulle ha knyttet meg til, har det på samme måten, så blir vi litt sånn – vi blir litt shoppere på vennefronten også. Og så er det egentlig kanskje bedre for oss å investere i noen, men så vet vi ikke helt hvordan vi skal gjøre det, og så er det faktisk også det at – kanskje de menneskene jeg – tror at jeg ville ha båndet ekstra mye med, faktisk er mye opptatt. Eller – det er noe utilgjengelig der som gjør at det ansvaret som jeg ønsker å ta, det – det med mine initiativ blir ikke møtt. Og det er *kjempe* vondt. Ja.

*M: (...)*har noen noe å tilføye?

K: Ja, jeg tenker jo at det – man har ansvar for egen – ensomhet, altså.

(...)

M: Har dere kjent på ensomhet i menigheter i Oslo?

N: Ja – litt. Nå kom jeg til menigheten med en gjeng, da – en gjeng som jeg kjente godt. Men jeg har nok følt litt på det der med at – de som står på scenen, eller de som er tydelige figurer i miljøet – det er på en måte de som driver det, og at resten er litt sånn «ja, vi er jo til stede, men det er ingen som ser om jeg er der eller ikke en søndag» og det – hadde jeg ikke hatt den gjengen som jeg hadde kommet med, så tror jeg nok det hadde gjort sitt til at jeg ville følt meg ensom, da. Og jeg kan jo sitte på gudstjenester eller er det – eller fremdeles nå og føle meg ensom. Men da handler det jo ofte

om at man er sliten eller at det er noe annet den kvelden, så jeg vil jo tro at for de som da ikke har så mange relasjoner, så vil det være forsterkende.

M: Vi snakket litt om det i forrige gruppe, at det var vanskelig å komme alene på gudstjeneste...

(...)

N: Med det å komme alene, det har jeg kjent litt på i forhold til det å være singel. At selv om jeg har en veldig god vennegjeng – jeg har veldig nære relasjoner til mine venner – det tror jeg er litt òg fordi jeg er singel – men det er litt en sånn terskel i blant å se mange par som kommer sammen og at det er mange par med barn (...) Så det blir litt sånn derre «Oi, ja», sånn som du sier, Daniel, at «oi, ja nå har de forlovet seg, og ja nå har de blitt sammen, og nå har de...» på en måte, man blir litt sånn derre at man ser litt mye rundt og legger merke til – iallefall det aspektet ved den gruppen, da. Så det -

D: Og i forbindelse med det, så tror jeg det går an ha en sånn ensomhetsfølelse knyttet til det òg, selv om man har et veldig bra sosialt nettverk.

N: Ja, man gjør jo det.

K: Ja, jeg opplever jo at det – men jeg tror det er større sånn – det er en annen kultur i storbyene enn på bygda, der jeg kommer ifra. Sånn at det gjerne er mer tradisjonell kultur og mer sånn familieverdier og de derre familie – så mer sånn mentalitet, da. Mens det gjerne er mer individualistisk og «hver mann sin egen lykkes smed»-type – på godt og vondt, sant vel? I – i byen da. Men at det – det er klart at det er òg øker ensomheten...

M: I kirka?

K: Ja. Generelt, men òg i kirka – tenker jeg, da. At du – ja. Men – men jeg tenker at – at det – småfelleskapet – det er kjempe viktig, altså. I menighetssammenheng. Jeg kommer ofte alene på – på gudstjenestene og liksom «er det ledig her?» «Nei, det er opptatt...» og «er det ledig her, da?» «Nei, det er opptatt» [alle ler] og liksom «okei». Men jeg har – jeg har ikke tenkt at liksom – at jeg sitter ensom på gudstjenestene, eller – ja. Så det – men jeg tenker at det handler mye om dette her (småfelleskapet) og at man likevel har viktige relasjoner og – ja. Så – ja – tenker – tenker det er viktig med småfelleskap.

M: Noe jeg er nysgjerrig på ifra forrige (gruppe), er hvor viktig det er å ha planer i helger, fredag eller lørdags kveld?

O: Jeg – nå har jeg – eller, etter å ha gått på internatskole i to år, og at jeg har kjæreste – men jeg er – men jeg er òg ganske introvert, så jeg har behov for å – for å være hjemme, så en dag så hadde jeg liksom sittet på skolen og bare «årh, nå gleder jeg meg til jeg kommer hjem – skal bare se på TV og ikke gjøre noen ting, og bare være alene» på en måte. Men – og så – men så viste det seg at jeg var helt alene, da, den dagen. Da følte jeg meg plutselig – på en måte, mislykka, eller sånn at jeg ikke hadde – jeg burde – at jeg burde egentlig ha planer. Det var en – det var en fredag, og kanskje det

hadde litt å si? Og selv om jeg visste – men da måtte jeg liksom bare ta meg selv litt i skuldra og tenke «du trenger det her. Ta det med ro, du hadde lyst...» Jeg hadde jo lyst til – å være alene egentlig. Men sånn – på en måte – jeg tror jeg på en måte innbilte meg at – eller fordi det er litt sånn innprentet da – tror jeg, i meg at – hvertfall etter å ha vært – levd ganske sånn sosialt, da, de siste årene, så – så er det liksom – så burde jeg egentlig ha planer, da.

M: I helger, eller generelt?

O: Ja, i helger spesielt, kanskje.

N: Ja, det er på en måte lettere å være alene en tirsdagskveld, enn en fredagskveld.

S: Jajaja, mye lettere.

N: Og så synes jeg det er veldig stor forskjell på valgt ensomhet og ikke-valgt. Fordi hvis du da er hjemme en fredagskveld og har kanskje tenkt at «ja, men de andre kommer jo kanskje innom i løpet av kvelden. Det er alltid noen i huset»...

O: Ja, fordi jeg tenkte at de andre var hjemme. Men det var de plutselig ikke...

N: Ja, ikke sant. Så blir det plutselig veldig, veldig kjipt. Eller da kan jeg få helt sånn derre «Å. Jeg har ingen venner i hele verden.» Det er – hvis jeg ikke var forberedt på det, spesielt da hvis det er en fredag eller lørdag, da – det kan bli veldig sånn voldsomt, selv om jeg egentlig hadde hatt lyst til å være alene. Så – men hvis man da har valgt å være alene en kveld, så er det greit.

D: Jeg tror det kan – jeg tror sånn – sånne – jeg tror dere er inne på noe veldig viktig med det der med at det er innprentet, da, at vi skal ha – at vi skal ha en aktivitet – spesielt fredag og lørdag kveld, men jeg tror det kan være veldig sunt òg, for jeg tror at – at – da får man på en måte «påtvunget» alenetid. Og det der med at – spesielt med tanke på at vi bombarderes med inntrykk hele tiden, og vi – vi fordøyer det ulikt, så tror jeg det er lurt – eller veldig bra for oss å ha en kveld hvor det faktisk ikke skjer noe. Og det har hendt at jeg har – har helger hvor – hvor jeg har hatt ting å gjøre på dagen, for eksempel, og så skjer det ingen ting på kvelden. Men så kan jeg se tilbake på den helgen og tenke at «hm, det var helt greit». For det var faktisk veldig bra for meg å ikke stresse med noe, eller ikke – så jeg tror – tror ikke det er bare er noe negativt med det, jeg tror det kan – på rett tidspunkt – så er det veldig bra, tror jeg.

M: Hvordan føles det å si det til venner da, at «i helga så, nei, jeg gjorde ikke noe spesielt, var hjemme fredag kveld, lørdag kveld»...

T: Jeg føler jo det er blitt litt status, jeg da, å si sånn «ja, vet du hva, på fredag gjorde jeg ingenting» og alle bare «wow! Du er – du er spennende.» [alle ler] Eller «du tar deg selv på alvor, du er selvstendig og sterk.» Mens for noen år siden, så tror jeg det kunne vært mer tabu å si.

K: Ja, jeg må si – jeg – for noen år siden så er – så – så liksom, det var liksom verste greiene hvis ikke jeg hadde gjort noen ting i helga, og så måtte liksom mandags – og så litt sånn «nei, jeg gjorde – » jeg liksom visste ikke – «hva skulle jeg finne på, da, for som en slags unnskyldning?», eller «hva - » ja. Sånn som dette her, men det – men jeg tror litt – da gjorde jeg mye mer sånne råe ting,

eller tinger som jeg selv syntes var kult, da, i helgene. Mens nå så det er liksom – det er mange helger som er bare helt – ja, jeg gjør ingen ting, leser gjerne litt, eller, tar og – ja. Så det, men jeg har på en måte trent meg opp, iallefall, til de der greiene å liksom – det der er helt okei å si at ikke du har gjort noe spesielt, det er helt greit å – å liksom – ja – det er – på en måte endre litt på måten man tenker på – på de der greiene, fordi jeg synes liksom – og så – eller jeg synes det der var veldig viktig, da. Liksom «jeg har hatt en spennende helg, jeg har det kult» – ja.

M: Hvis du da har hatt «fri», føler du da at du må rettfærdiggjøre det, da?

K: Jeg føler gjerne at jeg må det. At det liksom må...

O: «Hvorfor gjorde du ingenting?»

K: Ja.

O: Tror jeg – jeg tror jeg har fått det spørsmålet i hvertfall...

K: «Hvorfor gjorde du ingenting?» Jeg vet ikke...

O: Ja – ikke helt, men...

(...)

S: Men jeg synes dette har endret seg siden vi ble sammen (Thomas), og hvertfall også siden vi giftet oss at (...) endret seg i at – det å ikke gjøre noe på fredag-lørdag. Men greia er at vår status er jo sammen, på en måte. Det er liksom grunntilstanden at vi er sammen. Så det gjør på en måte at – med mindre det – for det er litt sånn viktig i vår kommunikasjon at vi – hvertfall så må Thomas si ifra hvis han skal noe. Fordi jeg blir veldig satt ut hvis jeg ikke visste at han skulle noe på kvelden. Fordi da må jeg plutselig være ufrivillig alene, og da kommer de – alle de følelsene. Og hvis det er en fredag eller lørdag, da kan det bli ganske kritisk. Men jeg har – noen – noen sånne sår, da, fra da jeg bodde alene, og fra på en måte opp igjennom hvor jeg liksom – jeg har ikke blitt spurt til ting. Og det er liksom – jeg har trivdes så godt med familien og ofte valgt familien, men det å ikke bli spurt en gang, det er ganske tøft. Men – men det er liksom så enkelt, på en måte, når vi – når vi er sammen, fordi at det – da – da er vi i sammen, på en måte, så da føler man på en måte ikke alene, selv om vi ikke gjør noe en kveld. Og da har det jo gjerne vært sånn at uka er ganske full og så er helga ganske åpen. Og det synes jeg er kjempe deilig [ler].

N: Ja, for jeg ville nok følt veldig annerledes – eller jeg ville òg følt det der hvis jeg hadde bodd alene. Fordi jeg har jo bodd med to stykk eller flere hele min Oslo-periode, og i de siste månedene så har jeg vært veldig mye alene i leiligheten fordi de to andre er – har vært mye ute, og vært mye bortreist. Og da har jeg kjent på den derre at «å, da må jeg ha hatt noe å gjøre i helgen», hvis ikke så måtte jeg kommet på mandagen og bare «nei, jeg hadde ingenting å gjøre i helgen, det – det var en grunn til det» liksom. Så – for da har jeg alltid hatt en annen person å forholde meg til i løpet av en helg, men plutselig så – når de ikke er der, så må man plutselig ha en grunn. Eller man føler seg veldig ensom, da. Så det er jo et poeng.

M: Det er lov å tilføye noe, hvis noen har noe før... Tenkte du på noe (Elin)?

E: Jeg tenkte på – vi snakket om dette med – om vi har ansvar for andres ensomhet, men så snakket vi egentlig bare om i menigheten. Så tenkte jeg på om – sånn som den spørreundersøkelsen der de sa at én av fire studenter... Pappaen min ringte og sa da «ja, har du lest det? Ja, du må passe på de du studerer med» sa han. Og så sa jeg liksom – fordi det er stort, og alle mine forelesninger er iallefall – iallefall to – sånn mellom to og fire hundre. Så jeg går som regel og setter meg sammen med de jeg kjenner, men det er jo alltid folk som sitter alene. Og jeg kunne jo alltid ha satt meg sammen med de – eller – på en måte – prøvd å utvide litt, da. For det er mange som kommer på forelesning alene hver dag. Og jeg har – som person – men også som kristen, så har jeg jo et ansvar for å se folk som ikke blir sett. Men det – det er ikke så lett.

N: Men jeg tror vi kristne er veldig heldig med at vi har mange miljøer vi kan gå til. For jeg vil velge å påstå at det er veldig mye ensomhet blant de som ikke er kristne, for de har ikke så mange arenaer – nødvendigvis – med mindre de går og velger det selv, at de har en aktivitet eller sånn – for jeg kan jo gå på forelesning alene *hver* eneste dag. Det har jeg gjort i fem år. Det gjør meg *ingen* ting, fordi jeg har mitt sosiale liv på kvelden. Og i helgene. Og når jeg er hjemme. Mens veldig mange av de jeg studerer med, de er jo litt sånn derre hypersosiale når vi møtes på forelesning, for det er den kontakten de får. De sitter på en SIO-bolig, kanskje de bor alene, og så – hvis de da ikke har kjæreste heller, så blir det fort sånn at de – ja, går kanskje en tur på byen og – det var det de fikk gjort av det sosiale, og det er – sier jo seg selv at hvis man da er ekstrovert, så er jo det litt for lite.