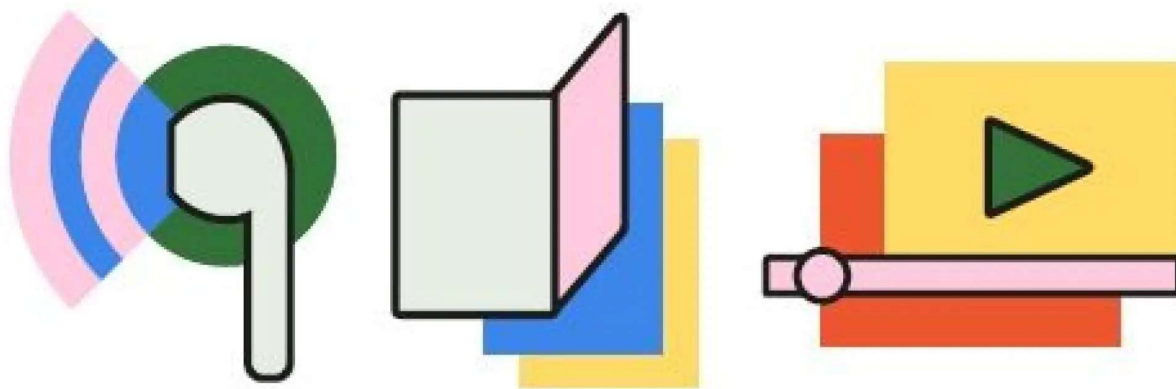


## Anmeldelse



# Ensomhed er den glemte mistrivsel

Ny forskning har gjort brug af erfaringerne fra det nye mobbesyn til at få øje på, hvad ensomhed er og på hvad man kan gøre for at mindske ensomheden blandt børn og unge. Lærere har også en rolle at spille her, mener forfattere til bog om vores ensomme ungdom.

OFFENTLIGGJORT

Tirsdag 01. oktober 2024 - 08:27



## Fakta

Ensom ungdom



Den gode nyhed er, at vi ved langt mere om, hvorfor ensomhed opstår, hvad der fastholder ensomheden, og hvad der mest effektivt afhjælper den.

Den mindre gode nyhed er, at ensomhed er et fagområde inden for arbejdet med børn og

unge, som desværre er mere relevant end nogensinde. Det er den usynlige mistrivsel, der er svær at få øje på, fordi den er så fyldt med skam, at den oftest viser sig som angst og depression, når den så endelig bliver synlig for de voksne, der færdes blandt børn og unge.

For alle os, der er sammen med unge mennesker til daglig, er det vigtigt at vi lærer at se på tegnene på ensomhed. Lige som med mobning er det ikke noget, der er simpelt eller har lette løsninger. Vi skal vide, hvad der er ensomhedens væsen, ophav og udtryk. De direkte indsatser, der kan anvendes inddeles i fire overordnede kategorier: social kontakt, social støtte, sociale og emotionelle

færdigheder og psykologiske interventioner i form af samtale/terapi.

Bogen her går tæt på praksis og dykker ned i, hvad der virker, og hvad der anbefales mere af i fremtiden. Tilsammen kan det forhåbentlig anspore alle, der er i kontakt med unge, herunder lærere, til at tale om, få øje på og gøre noget ved et af vor tids store ungdomsproblemer. I alt fald skal vi som fagpersoner være bevidste om, at negative sociale erfaringer og den tænkning og adfærd, der karakteriserer mange ensomme unge, kan være en udfordring i det praktiske arbejde. Mange unge med lavt selvværd og social angst afholder sig fra at søge hjælp, og der kan desuden være overlap mellem ensomhed og mentale helbredsproblemer.

Ensomhed har nok altid været en del af ungdomslivet, fordi der sker så mange skift fra folkeskole og videre ud i livet. Måske har vi i vores store fokus på psykiske lidelser overset ensomheden og derfor ikke fået skabt samme åbenhed i at tale om ensomhed, som der er ved at tale om mistrivsel i det hele taget. Når vi som voksne fagpersoner genkender og forstår vejen ind og ud af ensomheden, er vi mere tilbøjelige til at gøre noget ved den.

Det er en virkelig god bog, som alle på professionshøjskolerne bør kende. Og måske skal vi blive bedre til at hilse på alle, vi møder hver eneste dag på vore skoler. Et 'hej' og et smil kan betyde at følelsen af ensomhed mindskes. Måske er det bare der, at vi skal begynde.