

# Betaler for isolasjon med ensomhet



FØRSTEAMANUENSIS Mona Bekkhus fant lavere nivå av symptomer på angst og depresjon blant ungdommer som hadde vært sammen med venner fysisk.

Hvis ungdom må isolere seg på nytt som følge av oppblomstring av koronasmitte, bør det legges bedre til rette for at de kan ha fysisk kontakt med venner.

## TEKST

**Per Halvorsen**

## FOTO

**Nora Skjerdingsstad**

**PUBLISERT 1. juli 2020**

## EMNER

Covid-19

ungdom

psykisk helse

---

Slik lyder rådet fra førsteamanuensis ved Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo, Mona Bekkhus.

Da covid-19-restriksjonene slo inn i midten av mars, ble skoler og fritidsaktiviteter stengt. Kort tid etter var Bekkhus og hennes kolleger på banen med en spørreundersøkelse for å utforske hvordan elever i videregående skole taklet den sosiale

distanseringen: Hva opplevde de som den største forandringen i hverdagen de to til seks ukene etter at de ikke lenger kunne ha fysisk kontakt med hverandre?

Ikke overraskende var nettopp savn av venner og opplevelse av ensomhet en framtreddende tilbakemelding fra de til sammen 689 respondentene (cirka 80 prosent jenter, 20 prosent gutter). Det fremgår av den vitenskapelige artikkelen «Psykisk helse hos ungdommer under covid-19. Om ensomhet, venner og sosiale medier», som er publisert i denne utgaven av Psykologtidsskriftet.

#### LES OGSÅ

#### **Psykisk helse hos ungdom under covid-19**

Stengte skoler og rådet om sosial distansering skulle hindre smitte under covid-19-pandemien. Men hvordan påvirket sosial distansering deres psykiske helse?

**«Ved en eventuell ny nedstengning bør det legges mer til rette enn sist for at unge mennesker kan ha fysisk kontakt med venner»**

#### **Mona Bekkhus**

#### **Må legge til rette**

Cirka 15 prosent svarte at de alltid følte seg ensomme, 45 prosent at de følte seg ensomme av og til, og drøye 40 prosent at de aldri eller sjelden følte seg ensomme.

*– Er disse funnene såpass urovekkende at det er grunn til å advare mot en ny isolasjonsperiode hvis behovet skulle oppstå på nytt?*

– Nei, men vi mener likevel at det ved en eventuell ny nedstengning bør legges mer til rette enn sist for at unge mennesker skal ha fysisk kontakt med venner. Ungdomsskoler og fritidstilbud var noe av det som åpnet seinst. Ungdom var altså blant dem som ble rammet lengst av restriksjonene. Det er ikke sikkert at digitale plattformer som sosiale medier kan kompensere for fysisk samvær med venner, sier Bekkhus.

Hun viser til tidligere forskning som dokumenterer at det å ha minst én betydningsfull venn er viktig for hvordan det går med deg senere i livet.

#### **Trenger fysiske møter**

– Barn og unge som mangler en god venn, har økt risiko for psykiske helseproblemer og skjevutvikling. Kanskje er det slik for noen at det er noe ved et fysisk møte som er viktigere enn vi tidligere har vært klar over. At man får annen type samspill når man er sammen fysisk i et rom, enn når man er sammen digitalt, sier hun.

– *Hva er det viktigste vi kan bruke funnene til?*

– I vår undersøkelse fant vi at ungdommene som hadde vært sammen med venner fysisk, hadde lavere nivå av symptomer på angst og depresjon og i mindre grad opplevde å være ensomme. Det må myndigheten ta hensyn til, og det bør foreldre og lærere være oppmerksomme på dersom myndighetene igjen stenger skoler og fritidstilbud, sier Bekkhus.

– *Hva vil du si er eventuelle begrensninger ved denne undersøkelsen?*

– Det er vanskelig å generalisere våre funn til ungdom generelt, fordi studien er selvselektert. For eksempel var det en betydelig stor andel jenter som svarte fremfor gutter. Vi har også benyttet tverrsnittsdata og kan derfor ikke si noe om årsaksforhold, sier Bekkhus.

### **Gjør som de blir fortalt**

Undersøkelsen tyder på at norske ungdommer under krisen i stor utstrekning har gjort som de er blitt fortalt; at mange har vært lojale overfor myndighetenes krav om isolasjon da koronarestriksjonene ble innført. Nærmere 40 prosent oppgir at de ikke møtte venner fysisk i det hele tatt i perioden de rapporterte fra. En noe høyere andel hadde møtt 1–2 venner.

Deltakerne i undersøkelsen ble rekruttert blant annet gjennom sosiale medier og annonsering i Vestfold og Telemark-området. De besvarte et elektronisk spørreskjema, og de ble invitert til å besvare det fire ganger i løpet av isolasjonsperioden. Dataene som nå presenteres, er hentet fra først spørsmålsrunde. I løpet av høsten håper forskerne å undersøke om de sosiale restriksjonene eventuelt har langtidseffekter på ungdommenes psykiske helse.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 7, 2020, side 502-503*

#### **TEKST**

**Per Halvorsen**

#### **FOTO**

**Nora Skjerdingsstad**, redaksjonssekretær