



Ensomhet blant unge voksne – en diakonal utfordring

Kandidatnummer: 2001
VID vitenskapelige høgskole
Diakonhjemmet høgskole

Masteroppgave
MADIA 599 - Master i Diakoni
Veileder: Randi Synnøve Tjernæs

Antall ord: 21203
Dato 30.05.2021

FORORD

Å skrive denne masteravhandlingen har vært en reise, med både nedturer og oppturer. Det har vært givende og spennende å få lære med mer om temaet ensomhet og diakoni. Underveis i skriveprosessen har jeg hatt med meg reisefølge, som jeg setter enormt stor pris på og som jeg gjerne vil gi en stor takk til:

Jeg vil takke min veileder, Randi Synnøve Tjernæs, for nyttig veiledning, gode innspill og oppmuntrende ord gjennom hele masteravhandlingsprosessen. Takk til informantene, for at dere var villig til å bli intervjuet, stilte opp og delte av deres erfaringer og perspektiver. Dere har vært positive og engasjerte dere sammen med meg. Det setter jeg stor pris på. Takk til Mona, Cecilie, Ingri og Mirjam for korrekturlesning av oppgaven. Dere ga et kritisk blikk til teksten, oppmuntrende ord og nyttig hjelp. Setter veldig pris på at dere stilte opp og gjorde et grundig arbeid med oppgaven.

Takk til MF og VID vitenskapelige høyskole for åpent campus, og takk til lærere for god hjelp og kloke ord. Jeg vil takke mine studievenner på MF; Maria, Anne May og Marte, og alle dere andre jeg ikke har nevnt. Fysisk nærvær, gode pauser, oppmuntrende ord og lange samtaler har vært svært viktig for meg dette skoleåret. Takk til Maria som har stadig hjulpet meg med inspirasjon, gode løsninger og innspill til oppgaven. Tusen takk Kaja, for den vennen du er, for at du har vært med meg hele studieløpet og gjort veien lettere å gå.

Takk til min pastor og smågruppe i Bjølsen misjonskirke, for gode råd, bønn og støtte i en krevende tid av oppgaveprosessen. Takk til min familie og mine nære venner, som har heiet på meg og gitt meg mot til å fullføre mastergraden. Og takk gode Gud for all hjelp, støtte og kjærlighet.

Oslo, mai 2021

SAMMENDRAG

Ensomhet er et fenomen vi alle kan relatere oss til og som berører hele samfunnet, og rammer særlig aldersgruppen til unge voksne. Undersøkelser viser hvordan ensomhet blant unge voksne har økt under korona-pandemien. Og dette representerer en utfordring, ikke bare for samfunnet, men også for diakonien.

Denne masteroppgaven er en kvalitativ studie som undersøker hva som kjennetegner diakonien i møte med ensomhet blant unge voksne, og hvordan menighetsdiakonien kan forebygge og lindre denne ensomheten. Gjennom fem semistrukturerte intervju av diakoner i Den norske kirke, har jeg fått en økt forståelse av hvordan diakonien blir utfordret av ensomhet blant unge voksne, samt hvordan menighetsdiakonien kan imøtekomme denne ensomheten. Jeg har foretatt tematisk analyse av intervjuene og deretter drøftet mine funn med relevant teori innenfor ensomhet og diakoni. I oppgaven legges det frem funn som viser hvordan diakonien i menigheter imøtekommer og blir utfordret av unge voksnes ensomhet. Utfordringene er knyttet til unge voksnes livsfase, ensomhetens ulike årsaker og at ensomhet er ofte tabubelagt. Menighetsdiakonien kan lindre og forebygge ensomhet ved å skape tilhørighet til menighetsfellesskapet, Gud og mindre grupper. Det vil derfor være avgjørende for diakonien å komme i kontakt med unge voksne og undersøke deres behov.

Nøkkelord for oppgaven: *ensomhet, unge voksne, diakoni, menighet og inkluderende fellesskap.*

ABSTRACT

Loneliness is a phenomenon we all can relate to and which affects the society as a whole, and particularly the age group of young adults. Studies show how loneliness among young adults has increased during the corona-pandemic, and this represents a challenge not just for the society, but also for the Diakonia.

This master thesis is a qualitative study which examines what characterises the Diakonia in interaction with loneliness among young adults, and how Diakonia in Church can relieve and prevent loneliness within this group. Through five semi-structured interviews of deacons in The Norwegian Church, I have been given an increased understanding of how Diaconia has been challenged by the increased loneliness among young adults, as well as how the Diaconia in Church can accommodate this particular loneliness. To analyze the interviews, I have used the method Thematic analysis and then discussed my findings with relevant theory within Diakonia and loneliness. Findings in this paper demonstrated how the Diakonia in Church meet, and is currently challenged by the loneliness among young adults. The challenge is connected to the young adult phase of life, the many causes of loneliness and how loneliness is often taboo. Diakonia may relieve and prevent loneliness by creating an affiliation to the community, God and smaller groups within this community. Therefore, it is vital for the Diakonia to get in touch with these young adults and examine their needs.

Keywords: Loneliness, young adults, Diakonia, Church and a including society.

INNHold

FORORD	2
SAMMENDRAG	3
ABSTRACT	4
INNHold	5
1 INNLEDNING	8
<i>1.1 Bakgrunn og aktualitet</i>	8
<i>1.2 Formål og problemstilling</i>	9
<i>1.3 Begrepsavklaring</i>	10
<i>1.4 Faglig plassering</i>	11
<i>1.5 Tidligere forskning</i>	11
<i>1.6 Oppgavedesign</i>	13
2 METODE	14
<i>2.1 Metodisk tilnærming og forskningsdesign</i>	14
<i>2.2 Kvalitativt forskningsmetode</i>	14
<i>2.3 Metode for datainnsamling</i>	15
<i>2.3.1 Semistrukturerte intervjuer</i>	15
<i>2.3.2 Utvalg og rekruttering</i>	15
<i>2.3.3 Gjennomføring av intervjuene og transkribering</i>	17
<i>2.4 Tematisk analyse</i>	17
<i>2.5 Forskningskvalitet</i>	18
<i>2.5.1 Validitet</i>	18
<i>2.5.2 Reliabilitet</i>	19
<i>2.5.3 Overførbarhet</i>	19
<i>2.6 Forskningsetikk</i>	20
3 TEORI	20
<i>3.1 Ensomhet</i>	21
<i>3.1.1 Ensomhet som en subjektiv følelse</i>	21
<i>3.1.2 Tilhørighet og tilknytningsteori</i>	25

3.1.3 <i>Bibelens utgangspunkt for ensomhet</i>	28
3.1.4 <i>Oppsummering</i>	29
3.2 <i>Diakoni</i>	29
3.2.1 <i>Menighetsdiakoni og menighetsfellesskap</i>	30
3.2.2 <i>Sjelesorg</i>	33
3.2.3 <i>Oppsummering</i>	35
4 ANALYSE	35
4.1 <i>Hva innebærer begrepet ensomhet?</i>	36
4.2 <i>Typer ensomhet hos unge voksne</i>	39
4.3 <i>Diakonien utfordringer</i>	42
4.3.1 <i>Skape tilhørighet</i>	42
4.3.2 <i>Komme i kontakt</i>	44
4.3.3 <i>Avdekke ensomhet</i>	46
4.3.4 <i>Oppsummering</i>	48
4.4 <i>Diakonalt forebyggende arbeid</i>	48
4.4.1 <i>Medvandring</i>	49
4.4.2 <i>Bevisstgjøring</i>	49
4.4.3 <i>Inkludering og tilgjengelighet</i>	50
4.4.4 <i>Mindre fellesskap</i>	52
4.4.5 <i>Oppsummering</i>	53
5 DRØFTING	54
5.1 <i>Skape tilhørighet</i>	54
5.1.1 <i>Tilhørighet til menighetsfellesskapet</i>	54
5.1.2 <i>Tilhørighet til Gud</i>	56
5.1.3 <i>Tilhørighet til mindre fellesskap</i>	58
5.2 <i>Nå ut</i>	59
5.3.1 <i>Komme i kontakt</i>	59
5.3.2 <i>Avdekke ensomhet</i>	60
5.3 <i>Den gode og den vonde ensomheten</i>	62
6 KONKLUSJON	63
7 LITTERATURLISTE	65
8 VEDLEGG	68
8.1 <i>Vedlegg 1, Godkjenning NSD</i>	68

8.2	<i>Vedlegg 2, Informasjonsskriv til informanter</i>	71
8.3	<i>Vedlegg 3, Intervjuguide</i>	75

1 INNLEDNING

Denne masteroppgaven undersøker diakoniens rolle i møte med ensomhet blant unge voksne. Jeg vil i dette kapitlet gi en kort introduksjon til oppgavens innhold og belyse dens hovedstruktur. Jeg vil begynne med å gi en bakgrunn for valg av tema og dens aktualitet.

1.1 Bakgrunn og aktualitet

Temaet for avhandlingen er diakoni og ensomhet blant unge voksne. Det var ikke før koronapandemien brøt ut i mars 2021 at jeg virkelig ble oppmerksom på hvor utbredt ensomhet er. Folkehelseinstituttets livskvalitetsundersøkelse fra 2020 forteller at den nye pandemien har ført til at flere mennesker opplever isolasjon og mye mindre sosial kontakt enn før.

Spørreundersøkelsen viser at en av tre studenter er ensomme under koronapandemien, hvor andelen er høyest i Oslo og Bergen (Nes, Aarø, Vedaa & Nilsen, 2020). Som student ble den store endringen for meg at nesten all skoleundervisning ble digital og da mistet jeg det fysiske samværet med mine medstudenter. Jeg kunne selv kjenne på ensomhet i denne perioden. Allerede før korona var ensomhet et tema som ble skrevet mye om de siste årene. Det er bevist at ensomhet oftere treffer de unge enn dem som er midt i livet (Vrålstad, 2017). Mange unge voksne er i en overgangsfase som kan være en faktor som fører til ensomhet. Overgangsfasen kan for eksempel være å bli student, å flytte til et nytt sted eller begynne i ny jobb. For flere betyr dette å flytte vekk fra familie og venner og å komme til et sted der man ikke kjenner så mange (Halvorsen, 2005, s. 70). Flere politikere har uttrykt at ensomhet er et stort folkehelseproblem i Norge. I de siste årene har det vært påpekt av flere at ensomheten øker i samfunnet. Allerede i 2015 ble det slått ensomhetsalarm i Norge. Helseminister Bent Høye, fastslo da at ensomhet er Norges "usynlige" folkehelseproblem (Amundsen, 2015).

Ensomhet er noe vi alle kan kjenne på og er en del av livet. Den forekommer i alle land og kulturer, og i alle aldersgrupper. Ensomhet dreier seg om et savn eller en lengsel etter andre mennesker. Flere studier understreker at ensomhet dreier seg om en følelse og at den oppleves subjektivt (Halvorsen, 2008). Opplevelser av ensomhet kan være vanskelig hvis man ikke har noen å dele dem med. Ensomhet kan være vanskelig å snakke om fordi den kan

oppleves som skambelagt. Når ensomheten blir et problem, kan det være utfordrende å finne veier ut av den. Det kan skape store problemer for menneskers fysiske og psykiske helse, og kan dermed ha konsekvenser for menneskers livskvalitet (Svendsen, 2015, s. 10).

Ensomhet er på mange måter en utfordring for samfunnet, men også for diakonien. En del av det diakonale oppdraget er å motarbeide ensomhet. Dette gjenspeiles i både *Plan for diakoni* (2020) utarbeidet av Kirkerådet. Den norske kirke forstår kirken som diakonal og tjenende, hvor diakonien skal gjennomsyre hele kirkens liv. Ifølge *Plan for diakoni* (2020) er inkluderende fellesskap en av de fire bærebjelkene til diakonien, med en forståelse av at fellesskap er noe mennesker er skapt til (Den norske kirke, 2020, s. 2 og 6). Videre står dette om inkluderende fellesskap:

”Inkluderende fellesskap er et viktig uttrykk for kirkens medmenneskelige omsorg. Kirken er en kropp med mange ulike lemmer (1. Korinterbrev 12). I dette fellesskapet møtes et stort mangfold av mennesker. I et inkluderende fellesskap skal den enkelte både se og bli sett. Der gis gjensidig trøst og hjelp, der frigjøres nye krefter og nytt håp.” (Den norske kirke, 2020, s. 6)

Med dette sagt har ensomhet blant unge voksne blitt et tema som opptar meg. Som snart ferdig utdannet diakon har jeg interesse av å finne ut av hvordan diakonien kan møte utfordringer knyttet opp mot ensomhet blant unge voksne. Jeg opplever ensomhet som utfordrende og jeg er nysgjerrig på hvordan diakonien kan møte disse utfordringene på best mulig måte. Å skulle lindre all ensomhet kan fort føles overveldende og vanskelig. For er det slik at menighetsdiakonien skal lindre all ensomhet blant unge voksne?

1.2 Formål og problemstilling

Formålet med prosjektet er å avdekke hva som er menighetens diakonale rolle i møte med ensomhet blant unge voksne. Gjennom dybdeintervju av fem diakoner ønsker jeg å undersøke hva som er diakoniens utfordringer, erfaringer og muligheter i møte med ensomhet blant unge voksne.

Fokuset i denne oppgaven vil være hvordan *diakonien* imøtekommer utfordringen med ensomhet blant unge voksne. Unge voksnes tanker og opplevelser med ensomhet vil ikke være sentralt i denne oppgaven, selv om en fremstilling av unge voksnes opplevelser med ensomhet i møte med kirken kunne vært interessant. Problemstillingen bygger på interessen for diakoners erfaringer og perspektiver på hvordan kirkens diakoni imøtekommer ensomhet blant unge voksne, og lyder som følger:

Hva kjennetegner diakonien i møte med ensomhet blant unge voksne, og hvordan kan menighetsdiakonien bidra med å forebygge og lindre denne ensomheten?

Dette skal jeg besvare gjennom menighetsdiakoners erfaringer fra feltet. For at materialet skal være empirisk er jeg først og fremst ute etter diakonenes erfaringer og ikke deres personlige meninger. Dette skillet har ikke alltid vært tydelig, da personlige meninger og erfaringer gjerne går inn i hverandre. Informantene var stort sett tydelige på hva som er deres erfaringer fra feltet og hva som er deres personlige meninger om temaet. I noen deler av oppgaven vil deres personlige meninger også være relevant for å forstå deres erfaringer. Dermed er det noen deler av oppgaven hvor deres perspektiver er med. Dette vil bli tydeliggjort underveis i oppgaven der det er aktuelt.

1.3 Begrepsavklaring

Ensomhet - Ensomhet blir i denne oppgaven forstått som en subjektiv og vond følelse. Det er noen ganger i oppgaven at ensomhet blir betegnet som noe annet enn vondt, men dette blir tydeliggjort i teksten.

Unge voksne - Unge voksne i denne oppgaven er betegnelsen på mennesker i alderen 18 til 32 år. Denne gruppen gjelder blant annet studenter, dem som er i eller utenfor arbeid, og dem med eller uten barn.

Diakoni - I denne oppgaven betegnes diakoni ut ifra Den norske kirkes definisjon: "*Diakoni er kirkens omsorgstjeneste. Den er evangeliet i handling og uttrykkes gjennom nestekjærlighet, inkluderende fellesskap, vern om skaperverket og kamp for rettferdighet.*" (Den norske kirke,

2020). Menighetsdiakonien er det diakonale arbeidet i Den norske kirke. Diakonene leder dette arbeidet, og jeg forstår diakonens oppgave ut ifra diakoners tjenesteordning. (Lovdata, 2004).

1.4 Faglig plassering

Avhandlingens tema kan plasseres inn i det diakonale fagfeltet og i en praktisk teologisk sammenheng. Eberhard Habermeier og Hans Raun Iversen (1995) definerer praktisk teologi slik: *"Praktisk teologi forstås i denne bog som læren om kristendommens livsytringer og kirkens kommunikasjonsformer i gudstjeneste, forkyndelse, undervisning, sjælesorg, diakoni, mission og menighetsliv i det forhåndværende samfund."* (Habermeier og Iversen, 1995, s.21). Menighetsdiakonien arbeid rettet mot ensomhet sammenfaller denne definisjonen.

1.5 Tidligere forskning

I arbeidet med oppgaven har jeg brukt ulike databaser for å finne relevante forskningsartikler og litteratur om temaet. Jeg har gjennom databasen *Oria* og *Google Scholar* blant annet søkt på ord som "ensomhet", "loneliness", "loneliness and young adults", "ensomhet unge voksne", "inkluderende fellesskap", "menighetsdiakoni", "diakoni og ensomhet". Jeg fant mye forskning om ensomhet, men det var lite funn som lå tett opp til min forskning knyttet til diakoni. Videre vil jeg legge frem en liten oversikt over det jeg finner av relevant forskning på ensomhet blant unge voksne og diakoni og ensomhet:

En artikkel publisert av Folkehelseinstituttet heter *Livskvalitet og psykisk helse under koronaepidemien november-desember 2020*, og er basert på en spørreundersøkelse fra fire fylker. Resultatene fra undersøkelsen viser at flere sliter med ensomhet, hvor det blant annet kommer frem at en av tre studenter er ensomme. Dette gjelder særlig i Oslo og Bergen hvor smitteverntiltakene har vært mest omfattende (Nes, Aarø, Vedaa & Nilsen, 2020). Det at flere studenter opplever ensomhet blir bekreftet av rapporten i studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT), en landsomfattende undersøkelse fra 2021 (Sivertsen, 2021).

Statistisk sentralbyrå har gjort en analyse i 2021 og publisert en artikkel som stiller spørsmålet «Blir vi stadig mer ensomme?». Artikkelen undersøker statistikk og forskning som underbygger påstander om ensomhet. Et av funnene viser til at det er mer ensomhet blant ungdom, blant annet fordi de er i en krevende livsfase der de løsriver seg fra foreldre og skal finne sin identitet. Dette gjelder også i stor grad unge voksne (Barstad, 2021).

En rapport fra organisasjonen Church Urban Fund, opprettet av Church og England, kommer med forskning som viser til effektive måter kirken kan imøtekomme ensomhet på. Det kommer fram i rapporten at det er ulike grupper som er mer utsatt for ensomhet enn andre, blant annet unge voksne mellom 18 og 34 år. Rapporten påpeker at det er flere studier som tilsier at noen typer inngrep er mer effektive enn andre når det kommer til å redusere ensomhet. Ut ifra disse studiene presenteres det tre nøkler til hvordan kirken kan best respondere på ensomhet. Det første funnet sier at gruppebaserte aktiviteter er mer effektive enn en-til-en inngrep. Det andre funnet forteller at aktive grupper basert på felles interesser er mer effektive enn grupper som har ensomme mennesker som mål. Det tredje funnet går ut på at grupper er mer effektive når de tillater medlemmer å ta lederansvar (Church Urban Fund, 2016).

Helene Teistedal Vikre har skrevet en masteravhandling i 2020: *Når vi ikke kan samles*. Det er en empirisk studie av unge voksnes forhold til menighetsfellesskap, og deres opplevelse av Den norske kirkes tilstedeværelse under koronakrisen. Det har blitt gjennomført fem dybdeintervju av unge voksne og resultatene sier noe om deres forhold til kirken, både før og under koronakrisen. Et hovedfunn i oppgaven er at unge voksnes tro er avhengig av fellesskapet i kirken og at menigheten kan møtes fysisk (Vikre, 2020).

#ensom er navnet på masteravhandlingen, skrevet av Ingvill Trydal i 2015, som tar for seg unge voksnes opplevelser av å være ensomme, og hvilken betydning sosiale medier har for opplevelsen av ensomhet. Trydal gjennomførte intervju med to fokusgrupper fra Storsalen menighet. Oppgaven konkluderer med at informantene opplevde ensomhet som tabubelagt og ga en følelse av å ikke strekke til. Det å få språk for ensomhetsfølelsen og forstå hva man føler kan være viktig for å videre kunne gjøre noe med situasjonen. Et hovedfunn er at sosial sammenligning er med på å skape opplevelsen av ensomhet. Oppgaven bidrar til å kunne få

en bedre forståelse av hva som gjør at mange unge voksne føler seg ensomme (Trydal, 2015).

Jeg fant to diakoni masteravhandlinger om kirkens inkluderende fellesskap. Den ene skrevet av Siri Jorunn Johannessen i 2018, undersøker hvordan diakonien arbeider aktivt som brobygger for at kirkens fellesskap skal være åpne og inkluderende (Johannessen, 2018). Den andre avhandlingen har tittelen *Å bygge inkluderende fellesskap: hvordan kan en menighet utvikle lavterskeltilbud?*, og er skrevet av Liv Helene Austbø i 2020 (Austbø, 2020). Begge avhandlingene retter søkelyset på hvordan kirken kan være et inkluderende og åpent fellesskap.

Aktuelle tema som omhandler ensomhet og ensomhet blant unge voksne har blitt forsket på av andre, men når det gjelder diakoni og ensomhet er det betraktelig mindre forskning. Jeg ønsker derfor med denne avhandlingen å fylle ut et perspektiv i diakonien ved å skrive om hvordan diakonien erfarer ensomhet blant unge voksne og hvordan den kan lindre og forebygge denne ensomheten.

1.6 Oppgavedesign

Oppgavens problemstilling besvares ved hjelp av innhentet materiale gjennom kvalitative intervjuer med fem diakoner som jobber i Den norske kirke i Sør-Norge. Intervjuene har fokus på deres erfaringer rundt diakoni i møte med ensomhet hos unge voksne. Kapittel 2 er oppgavens metodedel, der de metodiske valgene utdypes. I kapittel 3 blir det presentert teori innenfor ensomhet og diakoni som belyser datamaterialet. I kapittel 4 gir jeg en presentasjon av de funnene jeg har gjort i arbeidet med dybdeintervjuene. Videre drøfter jeg mine funn med den anvendte teorien, i kapittel 5. Til slutt skal problemstillingen gjenopptas og besvares i en konklusjon.

2 METODE

I dette kapitlet skal vi se nærmere på valgene jeg har tatt med tanke på metode i denne forskningsprosessen og begrunnelsene av valgene.

2.1 Metodisk tilnærming og forskningsdesign

For å besvare oppgavens problemstilling har jeg gjennomført en kvalitativ undersøkelse. Den metodiske tilnærmingen tar utgangspunkt i boka *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*, (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010). Samfunnsvitenskapelig metode dreier seg om å samle inn, analysere og tolke data om den sosiale virkeligheten (2010, s. 29). Målet er å gjøre rede for de ulike stegene som må gjennomgås for å nå frem til endelig resultat med en gjennomgående holdbar kvalitet. Jeg skal bruke en fenomenologisk tilnærming, der jeg utforsker og beskriver menneskers erfaringer og forståelse av et fenomen. Hensikten er å få en større innsikt og forståelse av andres livsverden (2010, s. 82-83).

2.2 Kvalitativt forskningsmetode

Kvalitativ forskning søker å få en forståelse av sosiale fenomener, og dette kan gjennomføres på ulike måter. Kvalitativ metode viser til kvalitetene til de sosiale fenomenene vi studerer (Thagaard, 2018, s. 15). *"Innsamling av kvalitativ data er kjennetegnet av høy grad av åpenhet og fleksibilitet"* (Johannessen et al., 2010, s. 365). I denne studien ønsker jeg å undersøke hva som kjennetegner diakonien i møte med ensomhet blant unge voksne, gjennom menighetsdiakoners erfaringer rundt tematikken. Derfor mener jeg at kvalitativ forskningsintervju er den mest hensiktsmessige metoden for å besvare problemstillingen. Strukturen til intervjuet kan ligne en dagligdags samtale, men har et profesjonelt uttrykk ved at det er en bestemt spørreteknikk og metode (Kvale og Brinkmann, 2018, s. 42). Intervjupersonen er med å skape mening og forståelse av et avklart område som man skal undersøke (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 20).

Det finnes ulike tilnærminger til kvalitativ forskningsmetode. I denne studien brukes en abduktiv tilnærming, der hele forskningsprosessen har et tett forhold mellom analysert data og teori (Anker, 2020, s. 60-61).

2.3 Metode for datainnsamling

I denne delen vil jeg legge fram metoden for hvordan jeg har samlet inn data, samt begrunne mine valg.

2.3.1 Semistrukturerte intervjuer

Jeg har valgt å benytte semistrukturerte intervjuer som den overordnede metoden for å innhente data. Jeg bruker semistrukturert intervju med intervjuguide som utgangspunkt. Intervjuguiden er en liste over temaer og spørsmål som forsker skal gå gjennomgå i intervjuet. Ved semistrukturert intervju kan forskeren tilpasse og variere spørsmål, rekkefølge og tema. Denne formen for intervju søker informantens perspektiver for å så kunne fortolke betydningen (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 22, 46). *”Et godt intervju bør bidra tematisk til produksjon av kunnskap og dynamisk til å fremme en god intervjuinteraksjon”* (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 163). Intervjuguiden inneholder spørsmål rundt ensomhet, menighetens diakonale utfordringer i møte med unge voksne og deres ensomhet, samt hva som gjøres av forebyggende arbeid. I denne utredningen har jeg søkt å studere erfaringer og perspektiver hos respondentene. Det har vært viktig for meg å få tilgang til omfattende og relevant informasjon, som går i dybden i de ønskede temaene jeg fokuserer på. Da er det hensiktsmessig å benytte semistrukturert intervju som metode for denne datainnsamlingen (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 46).

2.3.2 Utvalg og rekruttering

Materialet i min forskning bygger som nevnt tidligere på intervju av fem diakoner. For å få mest mulig relevant materiale for å besvare problemstillingen, har jeg gjort et strategisk utvalg av informanter. I kvalitative intervju kan rekrutteringen av informanter innhentes gjennom strategisk utvelgelse. På denne måten tar forskeren stilling til hvilken målgruppe som kan være hensiktsmessig å innhente nødvendig data fra (Johannesen et al., 2010, s. 106). Min målgruppe for intervjuene er diakoner, og jeg ser det som vesentlig å velge diakoner som er utdannet diakon og har oversikt over det diakonale arbeidet i menigheten. Jeg har avgrenset utvalget til diakoner som arbeider i Den norske kirke, og jobber direkte med menighetsdiakonien. Når en skal finne ut av hvordan diakonien møter ulike utfordringer i samfunnet, så er det ønskelig å oppsøke dem som har ansvar for det diakonale

arbeidet, gjerne i en menighet. Det er som regel diakonen som har lederansvaret for det diakonale arbeidet i Den norske kirke (Jordheim, 2011, s.15). Gjennom semistrukturert intervju søker jeg en faglig refleksjon rundt tematikken hvor diakonene svarer ut ifra sitt eget utgangspunkt.

Jeg har valgt diakoner som jobber i ulike menigheter i Sør-Norge, dermed er målgruppen relativ smal og er et homogent utvalg, med liten variasjon ut ifra sentrale kjennetegn. For å variere utvalget og skape bredde i materialet jeg skal bruke, har jeg valgt diakoner som enten jobber i bymenighet eller bygdemenighet. *”De aller fleste menighetsdiakoner arbeider innenfor en menighet eller innenfor et sokn med to–fem menigheter.”* (Jordheim, 2011, s. 15). Det er også en variasjon gjennom ulikhet i kjønn, arbeidserfaring, og alder. Dette vil være relevant for rekrutteringen, men ikke for analysen av materialet. Av de fem diakonene jeg har valgt å intervju er det to menn, og tre kvinner. Alle informantene arbeider i hvert sitt sogn, der tre av informantene arbeider i det jeg vil kalle bymenighet, og hvor de tre andre arbeider i det jeg vil kalle bygdemenighet. Jeg har valgt å intervju diakoner i Sør-Norge, først og fremst for å avgrense oppgaven med å velge et geografisk område hvor det bor flere studenter og unge voksne, som bor ved både bygder og byer. Svakheten ved valg av ett geografiske område er at det ikke vil gjenspeile situasjonen for diakonien og ensomheten i hele landet. Jeg mener likevel at denne avgrensingen ikke trenger å være til hinder for å kunne svare på min problemstilling.

For å finne informanter har jeg hovedsakelig valgt å bruke snøballmetoden. Denne teknikken innebærer at forskeren i utgangspunktet forhører seg med informanter som er relevante for forskningsspørsmålene, hvor de igjen foreslår andre mulige informanter som kan være relevante for forskningen (Johannesen et al., 2010, s. 109). For å finne aktuelle informanter tok jeg kontakt med en person med kontakter innenfor diakonien i Sør Norge, som jeg hadde fått anbefalt av faglærer å forhøre meg med. Fra denne kilden fikk jeg flere navn, og en av disse mulige informantene ga meg flere forslag på diakoner som kunne være aktuelle. Med hensyn til begrenset tid og avhandlingens omfang på 30 studiepoeng, har jeg valgt å begrense antall intervjuer til fem. Jeg anser fem diakoner som tilstrekkelig og hensiktsmessig for å kunne svare på min problemstilling (Johannesen et al., 2010, s. 104). Kontaktetablering foregikk hovedsakelig ved at jeg sendte en e-post med kort informasjon om avhandlingen og

om det var interesse for å kunne bli intervjuet. Rekrutteringen foregikk i februar måned 2021. Alle jeg kontaktet svarte ja til å delta på intervju. Videre sendte jeg informantene samtykkeerklæring via e-post, der alle ble informert om studien, at de blir anonymisert og at de har anledningen til å trekke seg helt til oppgaven er levert.

2.3.3 Gjennomføring av intervjuene og transkribering

Jeg startet innsamlingen av materialet med å ha et testintervju med en av informantene for å se hvilke spørsmål i intervjuguiden som fungerte og for å se hvordan det var for informanten å snakke om tematikken. Dette førte til endringer av intervjuguiden og dermed fikk ikke informanten nøyaktig de samme spørsmålene i det gjeldene intervjuet. Testintervjuet foregikk gjennom Zoom, et videotelefoniprogram tilsvarende Skype. På denne måten fikk jeg testet ut bruk av videosamtale, samt finne ut av om min intervjueteknikk egner seg for å få svar på spørsmålene mine (Johannesen et al., 2010, s. 145).

Alle intervjuene ble gjennomført i mars 2021 og hver samtale varte rundt en time. Jeg brukte båndopptaker under intervjuene og transkriberte de i etterkant. Lydopptakene og den transkriberte teksten blir slettet etter avhandlingen er avsluttet. Intervjuene foregikk gjennom videosamtale ved bruk av Zoom. Fordelen med bruk av videosamtale er at jeg ikke trenger å reise langt for å utføre intervjuene og at det er tryggere med hensyn til smittesituasjonen under korona-pandemien. En annen fordel ved bruk av Zoom, er at det gir meg mulighet til å være mer fleksibel enn et fysisk intervju. Ulemper ved bruk av Zoom kan være forstyrrelsen av dårlig internettforbindelse, eller at det er mer sannsynlig at den som blir intervjuet er mindre tilstede under intervjuet enn hvis det var et ansikt-til-ansikt intervju. Jeg anser Zoom likevel som gunstig å bruke for gjennomføring av intervjuene (Bryman, 2016, s. 492). Gjennomføringen av intervjuene gikk fint og det oppsto ingen tekniske problemer underveis. Det var god lyd kvalitet på båndopptakene, og dermed gikk det greit å transkribere.

2.4 Tematisk analyse

Å analysere datamaterialet vil si å dele det opp i biter, deretter fortolke meningen for å så sette det i større sammenheng. Datanalysen har to hensikter, som glir fort inn i hverandre.

Den første er å organisere data etter tema, der en systematiserer og ordner materialet. Den andre hensikten er analysere og tolke, som vil si at forskeren utvikler fortolkninger av perspektiver på informasjonen som blir gitt (Johannessen et al., 2010, s. 163). I analysedelen har jeg arbeidet for å finne et mønster og avdekke meninger i datamaterialet mitt. Jeg har foretatt en tematisk analyse av intervjuene. Tematisk analyse blir hyppig brukt i analyse av kvalitativ data. Dette er en form for analyse som ikke har mange spesifikke framgangsmåter eller innhold. Et tema kan for eksempel være en kategori relevant til tema, identifisert av den som analyserer (Bryman, 2016, s. 584-585). I min analyse har jeg valgt ut fire kategorier som omdanner et rammeverk for informantenes erfaringer og perspektiver rundt tema, som jeg skal analysere. Disse kategoriene baserer seg på mine hovedspørsmål i intervjuguiden. Ifølge Alan Bryman, er det seks steg som man kan bruke når en skal foreta en tematisk analyse i kvalitativ dataanalyse. Første steg er å lese gjennom materialet som skal analyseres. Andre steg er å begynne å kode materialet, deretter utdype kodingen inn i temaer. Det tredje steget handler om å utdype mange av kodene til temaer. Fjerde steg går ut på å rangere kodene, så videre gi passende navn til titlene, gjerne konsepter. Femte steg er å finne mulige koblinger mellom konseptene, så vil sjette steg være å sørge for at temaene er interessante og svarer på oppgavens problemstilling (Bryman, 2016, s. 587-588).

2.5 Forskningskvalitet

I kvalitativ forskning vurderes kvalitet gjennom validitet, reliabilitet og overførbarhet. Validitet handler om forskningens gyldighet eller troverdighet, mens reliabilitet knyttes til om forskningen som har blitt gjort er pålitelig. Overførbarhet er det samme som ekstern validitet, og er knyttet til om studiens resultater kan overføres til andre situasjoner eller fenomener (Johannessen et al., 2010, s. 229-230).

2.5.1 Validitet

Validitet i kvalitative undersøkelser tar for seg hvilken grad forskerens funn og framgangsmåter reflekterer på en riktig måte hva som representerer virkeligheten og hva som er formålet med forskningen. Her gjelder det å vise kjennskap til feltet og konteksten til fenomenet ved å bygge opp tillit og skille mellom relevant og ikke relevant informasjon. For å finne ut hva som kjennetegner diakonien i møte med unge voksnes ensomhet, har jeg valgt

å undersøke diakoners erfaringer og perspektiver gjennom semistrukturerte intervju. Jeg har valgt menighetsdiakoner ved at de har muligheten til å ha en diakonalfaglig refleksjon rundt hva som er diakoniens rolle, siden de har en faglig kompetanse og en arbeidserfaring som gir dem innblikk i tematikken (Johannessen et al., 2010, s. 229-230). For å frambringe troverdige resultater har jeg brukt vedvarende observasjon, en teknikk som går ut på å bli godt kjent med konteksten til feltet man skal undersøke. Dette har jeg gjort ved å innledningsvis i intervjuet stille informantene spørsmål angående deres diakonale arbeidsoppgaver, samt konteksten til menigheten de jobber i. Denne informasjonen var til hjelp for analyse av materialet, ved at jeg fikk plassert diakonenes erfaringer i en kontekst (2010, s. 230).

2.5.2 Reliabilitet

Reliabiliteten er knyttet opp til fremgangsmåten til hele forskningsprosessen. Her vil dokumentasjon av data, metoder og avgjørelse være med å påvirke påliteligheten (Johannessen et al., 2010, s. 230). Ved bruk av lydopptak av dybdeintervju, får jeg tilgang til diakonenes perspektiver og refleksjoner, gjennom deres egne ord. Jeg har valgt å transkribere alle intervjuene. Transkripsjon går ut på å konkret omdanne den muntlige samtalen til en skriftlig tekst. Her foregår det en fortolkningsprosess hvor det blir viktig å skille hvor man skal sette punktum og komma. Transkripsjons-prosessen vil være avgjørende for intervjuets reliabilitet. Både i intervjuprosessen og i analysen, kan jeg som forsker misforstå det informanten sier. Dette kan føre til at de slutningene som trekkes ikke stemmer med informantens meninger (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 211-212). Hver informant fikk også tilsendt en e-post med tilbud om innsyn i det gjeldene, transkriberte intervjuet. Det var ingen av informantene som meldte behov for å få innsyn til transkripsjonen, noe som indikerer tillit til fortolkningsprosessen (2015, s. 211-212).

2.5.3 Overførbarhet

Overførbarhet dreier seg om overføring av kunnskap og fortolkninger til lignende fenomener. I kvalitative undersøkelser dreier det seg om en overførbarhet som går ut på å etablere fortolkninger, begreper, beskrivelser og forklaringer som kan være nyttig på andre områder. Jeg ønsker at mine funn og konklusjon vil kunne overføres videre ved at det kan være til inspirasjon og refleksjon for diakoner og menighetsarbeidere som har interesse for tematikken. Samtidig baserer min studie seg på kun fem diakoner i en bestemt del av landet.

Dette begrensede utvalget vil kunne minske overføringsverdien til andre diakoner (Johannessen et al., 2010, s. 230-231).

2.6 Forskningsetikk

I en kvalitativ undersøkelse vil det være hensiktsmessig å diskutere de etiske spørsmålene som er forbundet med forskningsintervjuet (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 95). *”Etiske problemstillinger preger hele forløpet i en intervjuundersøkelse, og man bør ta hensyn til mulige etiske problemer helt fra begynnelsen av undersøkelsen til den endelige rapporten foreligger”* (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 97). Ifølge Kvale og Brinkmann er det syv forskningsstadier hvor man bør ta hensyn til etiske problemstillinger. Disse stadiene er tematisering, planlegging, intervjusituasjonen, transkribering, analysing, verifisering og rapportering (2015, s. 97). Alle informantene blir anonymisert i oppgaven. I min forskning forholder jeg meg til formalia utarbeidet av *Norsk Samfunnsvitenskapelige Datatjeneste* (NSD). Alle informantene ble tilsendt et informasjonsskriv som tydeliggjorde hvilke rettigheter de har. Informantene ble informert om oppgavens formål og prosedyrer, og det ble tydeliggjort at de blir anonymisert, samt retten til å trekke seg. Dette er med på å skape trygghet for deres personvern. Av hensyn til informantenes anonymitet og vern om personopplysninger, har jeg unngått å ta med deres sensitive erfaringer som ble nevnt i intervjuet. Jeg skriver mer om hvordan jeg anonymiserer informantene innledningsvis i analysekapittelet (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 104-105). Jeg legger ved godkjenning fra NSD og informasjonsskriv i mine vedlegg.

3 TEORI

I dette kapitlet vil jeg presentere teori jeg anser som relevant for å kunne besvare oppgavens problemstillingen. Jeg har delt teorikapitlet i to deler. Første del handler om ensomhet, mens andre del tar for seg teori innenfor diakoni, med spesielt fokus på menighetsdiakoni og sjelesorg. I hver del starter jeg med å innlede temaet, og avslutter hver hoveddel med en oppsummering. Nå vil jeg presentere den litteraturen om ensomhet jeg bruker mest: *Ensomhetens filosofi og Ensomhet og sosial isolasjon i vår tid*:

Boka *Ensomhetens filosofi* er skrevet av Lars Fr. H. Svendsen, professor i filosofi ved Universitet i Bergen. Med denne boka forsøker Svendsen å svare på hva ensomhet er, hvem som rammes av ensomhet, hvordan man kan forholde seg til ensomhet, og hvorfor ensomhetsfølelsen oppstår, varer og forsvinner. Boka tar for seg både den vonde og den gode ensomheten (Svendsen, 2015). *Ensomhet og sosial isolasjon i vår tid* er en bok skrevet av Knut Halvorsen, dr.philos og professor ved Høyskolen i Oslo, Avdeling for Økonomi, kommunal- og sosialfag. Denne boka i likhet med *Ensomhetens filosofi*, forsøker å svare på hva ensomhet er, og Halvorsen ønsker å gi leseres en bedre forståelse av ensomhet som et allmennmenneskelig fenomen (Halvorsen, 2005).

3.1 Ensomhet

Ensomhet betegnes som et fenomen hvor det finnes ulike dimensjoner, definisjoner og teorier om hva det er. Jeg skal i denne delen av teorikapitlet ta for meg noen aspekter med ensomhet som jeg finner relevant for videre drøfting.

3.1.1 Ensomhet som en subjektiv følelse

Ensomhet kan bli forstått som en sjelelig tilstand, en følelse alle mennesker kan kjenne på, men det er samtidig ikke av menneskets grunnfølelser. Det er en subjektiv følelse som oppstår ved at det er et misforhold mellom hvordan man selv ønsker å ha det sosialt, sammenlignet med hvordan man har det. Dette skaper en følelse av avstand mellom seg selv og andre. Ensomhet er en negativ følelse som kan komme av å mangle sosiale relasjoner eller å savne nærhet i relasjoner (Halvorsen, 2005, s.42-43). Ensomhet er ikke det samme som å være alene eller bo alene. Å være alene kan både være negativt og positivt. Det handler om hvordan en har det alene, og det kan oppleves som både forferdelig og fint (Svendsen, 2015, s. 16). Det å være alene kan være et behov alle kan kjenne på til tider, og dermed oppsøkes og verdsettes. Når en er alene får man på en måte mulighet til å møte seg selv og bli bedre kjent med seg selv (2015, s. 108, 123). På norsk har vi ikke et begrep som på en bra måte skiller den negative og positive aleneheten. På engelsk derimot, finnes det to begreper som skiller følelsen av å være alene med *loneliness* og *solitude*. Loneliness er den negative følelsen som er beskrevet ovenfor. Solitude betegner den positive følelsesvarianten som er selvvalgt (2015, s. 15). Solitude er en positiv følelse av og viten om at man er alene.

Det kan oppleves i forbindelse med for eksempel å være i naturen, ved å høre på musikk, se en film, eller under bønn og gudstjeneste. Det kan være en opplevelse av å være en del av noe større enn en selv (2005, S. 161). Halvorsen (2008) argumenterer for at den negative ensomhetsfølelsen kan transformeres til solitude hvis en etter hvert setter større pris på den positive aleneheten (Halvorsen, 2008).

3.1.1.1 Ulike typer ensomhet

Det kan være mange årsaker til at folk kan kjenne på følelsen av ensomhet. En av veiene inn i ensomheten er sårbarhet. Mennesker som har vært utsatt for nederlag, mobbing og belastninger i barndommen, kan være sårbare og dermed utsatt for ensomhet. Misbruk av deres tillit kan gjøre det vanskelig å stole på andre, som kan føre til at den sårbare trekker seg mer tilbake for å beskytte seg selv, og på den måten kan ensomheten bli forsterket (Halvorsen, 2005, s. 76). Det at det er ulike årsaker til ensomhetsfølelsen gjør at vi kan dele ensomhet i ulike kategorier. Svendsen skiller mellom kronisk, situasjonsbestemt og flyktig ensomhet. Kronisk ensomhet er opplevelsen av vedvarende smerte grunnet utilstrekkelig tilknytning til andre. Situasjonsbestemt ensomhet kan være mer intens, og kommer av endringer i ens liv. Denne formen for ensomhet skyldes av ytre omstendigheter (Svendsen, 2015, s. 29-30). Den kan oppstå i forbindelse med at en sitter alene i for eksempel familiesammenkomster, vennetreff eller på høytider, men den kan utvikle seg til å bli mer permanent (Halvorsen, 2008). Ulike former for tap kan også gi opphav til situasjonsbestemt ensomhet, som for eksempel at noen nære døde, samlivsbrudd, barn som flytter ut, eller flytting fra hjemsted. Den flyktige ensomheten derimot, kan ramme oss når som helst, og er mer en forbigående følelse av å ikke være tilknyttet andre (Svendsen, 2015, s. 29-31). Svendsen viser til Robert S. Weiss sitt skille mellom sosial og emosjonell ensomhet. Sosial ensomhet dreier seg om mangel på sosial integrasjon og savnet etter sosialt fellesskap. Emosjonell ensomhet derimot, er mangel på en virkelig nær relasjon (Svendsen, 2015, s. 31). Ifølge Halvorsen kan tap gi opphav til emosjonell ensomhet, men det kan også være opphav til sosial ensomhet hvis det sosiale nettverket innsnevres (Halvorsen, 2005, s. 78). William Sadler og Thomas Johnsen, som Halvorsen viser til i boka *Ensomhet og isolasjon i vår tid*, skiller mellom fire dimensjoner av ensomhet: kosmisk, kulturell, sosial og interpersonell (Halvorsen, 2005, s. 44). Den kosmiske ensomheten er det samme som eksistensiell ensomhet. Denne type form for ensomhet er knyttet til selve eksistensen til mennesket, og

referer til forhold som naturen, Gud og tilknytning til ens unike mål med livet (2005, s.44). Halvorsen forteller at eksistensiell ensomhet er den dypeste form for ensomhet. *”Den er universell og bygger på erkjennelsen av at i bunn og grunn står en alene i verden. En oppdager seg selv gjennom ensomhet”*, skriver Halvorsen (2008). Den kulturelle dimensjonen er forbundet til ensomhet rundt det å ikke ta del i sin opprinnelige kultur eller det å ha hjemlengsel. Et eksempel kan være studenter som flytter hjemmefra for å studere i en storby. Den sosiale ensomheten handler om sosial isolasjon eller ekskludering fra en gruppe, mens den interpersonlige ensomheten dreier seg om å være avskåret fra betydningsfulle relasjoner (Halvorsen, 2005, s. 44-45).

3.1.1.2 Tabu

Ensomhet er vanskelig å definere, måle og snakke åpent om. Det er på mange måter tabubelagt, av den grunn at det er vanskelig å sette ord på følelsen og mange forbinder ensomhet med skam og nederlag. Mange prøver dermed å skjule sin ensomhet, noe som gjør den vanskelig å oppdage (Halvorsen, 2005, s. 16). Svendsen skriver om ensomhetsfølelsens forbindelse med skam: *”Ensomhet er en sosial smerte, en smerte som gir signaler om at ens sosiale liv ikke er tilfredsstillende, og denne smerten blir ekstra prekær når den blir sosialt synlig”* (Svendsen, 2015, s. 130). Halvorsen mener det er viktig å snakke om ensomhet og gi en mer nyansert forståelse av fenomenet, slik at det blir mindre tabubelagt (Halvorsen, 2005, s. 14).

3.1.1.3 Utsatte

Livsfase vil også kunne ha en innvirkning på ensomhetsfølelsen. Det har blitt gjort studier omkring hvilken livsfase som er mest utsatt for ensomhet, og svarene er sprikene ifølge Svendsen. Men han påpeker at flertallet av studiene finner høyest nivåer av ensomhet i ungdommen og alderdommen (Svendsen, 2015, s. 55). Det er også noen sosiale grupper som er mer overrepresentert enn andre, som for eksempel eldre, innvandrere og funksjonshemmede. Å være gift eller samboer, ha én eller flere venner, og ha høyere utdanning, er korrelert med lavere ensomhetsfølelse (2015, s. 56). Ifølge Halvorsen er ensomhetsfølelsen til en viss grad kulturelt bestemt, og den vil dermed oppleves kulturelt forskjellig. Normer i en kultur vil være med å påvirke hvordan vi bedømmer vårt eget nettverk, som igjen vil påvirke ensomhetsfølelsen (Halvorsen, 2005, s. 17). Svendsen sier at

en av de viktigste faktorene for ensomhetsfølelsen er hvilket land vedkommende er bosatt i og at det har større betydning enn alder (2015, s.56). Demografiske endringer i samfunnet vil også kunne påvirke ensomhetsfølelsen. Flere bor alene enn før, men det trenger ikke å bety at flere er ensomme av den grunn. Det vil være andre faktorer som kan være årsaker til ensomhet (Halvorsen, 2005, s. 98-99). Grunnen til at en er aleneboende og om det er selvalgt vil muligens være mer avgjørende for ensomhetsfølelsen enn at man er alene (Svendsen, 2015, s. 100). Fysiske omgivelser vil også spille sin rolle når det gjelder årsaker til ensomhet. Lang avstand mellom folk, flytting og storbyvekst kan bidra til ensomhet. Men nye tilknytningsformer og sosiale medier kan kompensere ensomheten til en viss grad (Halvorsen, 2005, s. 100-101).

3.1.1.4 Helse

Ensomhet blir ofte betegnet i massemediene som en folkesykdom. Dette mener både Halvorsen og Svendsen er misvisende. Svendsen mener at ensomhet ikke er en psykiatrisk diagnose eller en sykdom, men det er følelse som kan øke risikoen for psykiske og somatiske lidelser (Svendsen, 2015, s. 32-33). Økt ensomhet kan føre til depresjon, og det kan også være sterk korrelasjon mellom ensomhet og selvmordstanker og -adferd (2015, s. 33). Halvorsen understreker viktigheten av at ensomhet ikke må forstås som en sykdom eller noe som kan kureres, men at det heller bør forstås som en allmennmenneskelig følelse og en grunnleggende side ved det å være menneske (Halvorsen 2005, s. 170).

3.1.1.5 Motvirkning og forebygging av ensomhet

Ensomhet i form av sosial isolasjon kan motvirkes eller overvinnes ved å gjøre selvstendige grep, men også ved at vi tar ansvar for hverandres ensomhet. Av hva ensomme selv kan gjøre for å lindre sin egen ensomhet, kommer Halvorsen med følgende mestringsstrategier. Kort oppsummert kan det skje gjennom refleksjon og akseptering, egenutvikling og forståelse, bygge nettverk for sosial støtte, religion og tro, og økt egenaktivitet (Halvorsen, 2005, s. 171-172). I tillegg til dette nevnes det en rekke offentlige frivillige og offentlige hjelpeapparat som er med å motvirke ensomhet. Og hvis en sliter med kronisk ensomhetsfølelse kan man søke profesjonell hjelp i form av rådgivning og terapi (2008, s.175, 182). I en artikkel om ensomhet og selvmord, skrevet av Elin Anita Fadum (2007),

stilles spørsmålet "Kan ensomheten lindres?". Ett av svarene handler om religiøs tro og deltakelse. Hun skriver:

"Erkjennelsen av at ensomhet er eksistensiell og uunngåelig følelse kan bidra til å lindre ensomhetens smerte, men kan også gi opphav til en følelse av fremmedgjøring, tomhet eller meningsløshet. Mange finner lindring for en slik type eksistensiell ensomhet gjennom religiøs tro og deltagelse i religiøse samfunn og ritualer hvor de opplever en følelse av tilhørighet og fellesskap" (Fadum, 2007)

I likhet med Fadum påpeker Halvorsen også at Gudstro sies å kunne lindre ensomhet: "(...) *praktisering av Gudstro gir muligheter for sosial kontakt og utvikling av vennskap med likesinnede*" (Halvorsen, 2005, s. 167).

Det å motvirke ensomhet henger ofte sammen med forebygging av ensomhet. Halvorsen kommer med noen perspektiver til hvordan man kan forebygge ensomhet og sosial isolasjon. Alt fra naturlige møteplasser, nabokontakt, fjerne hindringer for sosial kontakt, skape inkluderende arbeidsliv, dugnad, være frivillig og forebygg fattigdom, er noe av det han foreslår som forebyggende. I forbindelse med forebygging advarer Halvorsen mot det han kaller ensomhetsflukt, noe som samfunnet spesielt innbyr i mange former (Halvorsen, 2005, s. 184-185). Ensomhetsflukt kan for eksempel være stoffmisbruk, alkoholisme eller trøstespising (Halvorsen, 2008).

3.1.2 Tilhørighet og tilknytningsteori

Ensomhet kan være en følelsesmessig respons på at behovet for tilknytning og tilhørighet ikke tilfredsstilles (Svendsen, 2015, s. 16-17). Behov er noe alle mennesker har og kan defineres som en drivkraft for handling. Det finnes flere teorier om sosiale behov, og en av de mest kjente teoriene kalles Maslows behovspyramide, og er utformet av Abraham Maslow (1943). Denne teorien legger behovene fram i et rangordnet system, der høyere behov som selvrealisering, anerkjennelse, tilhørighet, kjærlighet og trygghet kan bli aktivert når de fysiologiske behovene er tilfredsstillt, som er behov for mat, hvile og beskyttelse mot kulde og varme. Denne teorien har fått kritikk for å være både for enkel og kulturelt vridd

(Schiefløe, 2019, s. 337-338). Professor Per Morten Schiefloe (2019) har omformulert behovstriangelet til Maslows behovshierarki, hvor det skilles mellom tre behovslignende tilstander mennesker søker å oppnå, og disse kalles trygghet, meningsfullhet og tilhørighet. Tryggheten tar for seg den nåværende og fremtidige situasjonen, og har både en sosial og en materiell side. Meningsfullhet derimot er en tilstanden hvor behovet er å se sine egne aktiviteter som meningsfulle i form av at de står i sammenheng med overordnede mål og verdier. Det tredje behovet, tilhørighet, dreier seg om ønske om å være en del av en større sammenheng, både kulturelt og sosialt (2019, s. 338-339).

Svendsen hevder at det som predikerer ensomhet ikke handler om hvor mange mennesker man omgås, men om individets sosiale omgang tilfredsstillende hans eller hennes behov for tilknytning til andre mennesker, og om det oppleves meningsfullt (Svendsen, 2015, s. S.24). Teorien "*The Need to Belong*", av Roy F. Baumeister og Mark R. Leary (1995), refererer til ideen om at mennesket har en fundamental motivasjon til å bli akseptert i relasjoner med andre og i sosiale grupper. Teorien tilsier at mennesker har en gjennomgående trang til å etablere og bevare et minimum av varige og positive relasjoner (Baumeister & Leary, 1995). Svendsen tilføyer til denne teorien at ikke alle har det samme behovet for tilhørighet (Svendsen, 2015, s. 131). En annen teori om tilhørighet er Bowlbys tilknytningsteori (1958). Den går ut på at tilknytning formes av barnets emosjonelle og sosiale utvikling i de første leveårene. Teorien tilsier at tilknytning utvikler seg gjennom ulike faser, der en trygg tilknytning vil kunne ha betydning til nære og gode relasjoner senere i livet (Broberg et al., 2008). Det er mange som utvikler en utrygg tilknytning, og disse vil kunne ha vanskeligheter med å knytte nære relasjoner i oppvekst og voksenliv – dette kan medføre til ensomhet. Tilknytningsteorien ser på menneskets medfødte evne til å skape og opprettholde nære relasjoner, som gir trygghet og beskyttelse mot fare (Wennerberg, 2011, s. 101). Klinisk psykolog Tor Wennerberg skriver i sin bok *Vi er våre relasjoner* (2011) om mentaliseringsteorien, som utgjør et annet perspektiv innenfor tilknytningsteori. Mentalisering er evnen til å forstå sin egen og andres atferd ut ifra mentale tilstander som tanker, følelser, behov og ønsker. Mentaliseringsteorien tar utgangspunkt i at mennesket blir født med et grunnleggende behov for å bli sett og forstått som et mentalt vesen (Wennerberg, 2011, s. 102-105). Mennesker er på denne måten uendelig avhengig av hverandre (Wennerberg, 2011).

Jeg ser det også hensiktsmessig å dra inn teori om tilknytning mellom mennesker og Gud. Kari Halstensen har skrevet om når mennesket knytter bånd til Gud, i boka *Religionspsykologi (2014)*. Her viser hun til hvordan relasjonen med Gud kan bli belyst med de fire komponentene i en tilknytningsrelasjon, som er *søken etter nærhet, trygg havn, trygg base og separasjonsangst*. Det har blitt gjort en del empirisk forskning på dette området, og Halstensen presenterer forskningsfunn knyttet til de tre første komponentene. Den første er å søke nærhet til Gud, for eksempel gjennom bønn og besøke kirker eller andre gudshus. Den andre komponenten er å ha Gud som trygg havn, og den tredje er å ha Gud som trygg base. Vi kan se her en sammenheng mellom Bowlbys tilknytningsteori for barn og menneskers tilknytning til Gud (Halstensen, 2014, s. 119-122). Det er kjent at relasjonen til Gud kan også endre seg i løpet av livet, spesielt i overgangen til å bli voksen. Torborg Aalen Leenderts skriver om trosoverganger og troskriser i boka *Når glassflaten brister (2007)*. Hun legger frem James W. Fowler sin forskning, som tilsier at trosutvikling hos voksne kjennetegnes i stor grad av smerte, og ikke lenger følger menneskets bio-psykososiale utvikling, men i stedet stimuleres av ulike fase- og livskriser (Leenderts, 2007, s. 145). Leenderts understreker hvordan troskriser kan være en smertefull overgang, som ofte kan forekomme hos unge voksne som selvstendigjøres gjennom flytting hjemmefra, miljøskifte og når en får avstand fra sitt oppvekstmiljø (2007, s. 148).

Vårt behov for tilhørighet kan også tilfredsstilles i det nettverket vi har. Sosialt nettverk er et utbredt begrep, som synliggjør menneskers forhold til hverandre på en enkelt og billedlig måte. Det sosiale nettverket består av et sett med relativt varige, uformelle relasjoner, og oppstår når det er tre eller flere relasjoner koblet sammen (Schiefløe, 2018, s. 347). Mangel på meningsfulle sosiale nettverk kan defineres som sosial isolasjon. Sosial isolasjon kan betegnes som sosial ensomhet, ved at det ikke er selvvalgt (Halvorsen, 2005, s. 56-57). Begrepet er likevel ikke identisk med ensomhet siden det kan måles på to måter, hvor den ene måten er knyttet til samhandlingshyppighet, mens den andre er knyttet til grad av intimitet og nærhet i relasjonene. Det må også nevnes at størrelsen på det sosiale nettverket har ikke noe å si om hvor betydningsfulle relasjonene i nettverket er. Likevel vil personer med små sosiale nettverk være mer sårbare for opplevelsen av ensomhet (Halvorsen, 2005, s. 56-57). Kvaliteten på sosiale nettverket kan derimot måles i hvor stor grad nettverket har

egenskaper til å støtte hvis problemer oppstår. Hvis nettverkstilhørigheten gir opphav til stress, vil det kunne føre til større risiko av ensomhet (Halvorsen, 2005, s. 57). Tilhørighet, tilknytning og nære relasjoner har stor betydning for at mennesker skal trives. Støtte fra sosiale nettverk er med på å gi fellesskap, trygghet, anerkjennelse, integrasjon og sosial forankring (Schiefløe, 2018, s. 356). Ifølge Halvorsen kan sosiale nettverk bidra med sosial støtte i form av trøst, praktisk hjelp, råd og oppmuntring. Hvis en ikke erfarer sosial støtte vil det kunne lede til ensomhetsfølelsen. Det står sentralt at en både gir og mottar støtte fra det sosiale nettverket. Følelsen av ensomhet kan bli forsterket hvis samhørigheten svekkes og det ikke er gjensidighet (Halvorsen, 2005, s. 58). Sosiale nettverk kan bidra til å realisere ens interesser, og det kan brukes til å få hjelp til å håndtere vanskelige livssituasjoner (2005, s. 17). Ikke bare er det nødvendig med et nettverk for å tilfredsstille behovet for tilhørighet. Svendsen mener at tillit i mellommenneskelige interaksjoner er en viktig del av tilknytning. Hvis man betror seg til noen med henblikk til noe som betyr noe for en selv, er man sårbar. Det er en risiko for å bli avvist når man knytter seg til noen, og det vil alltid være en risiko for å bli avvist i samhandling med andre (Svendsen, 2015, s. 69). Uten tillit vil de sosiale nettverkene bryte sammen. Tillitens funksjon er å opprettholde relasjoner, lokalsamfunn og grupper (Halvorsen, 2005, s. 94-95).

3.1.3 Bibelens utgangspunkt for ensomhet

Ensomhet er et tema som har blitt skrevet om gjennom historien og dukker ofte opp i bibelske tekster (Svendsen, 2015, s. 14). Både Svendsen og Halvorsen trekker frem ulike bibeltekster som peker på at mennesket var skapt til fellesskap med Gud og hverandre. Bibelen anvender ordet *ensomhet* i liten grad, men belyser fenomenet på ulike måter gjennom mennesker. Halvorsen hevder at Bibelen betrakter det å være alene som noe negativt, hvor han viser til sitatet "*Det er ikke godt for mannen å være alene*" fra skapelsesberetningen i Første Mosebok (Halvorsen, 2005, s. 29). Å være alene blir beskrevet som menneskets storhet og byrde, der storheten er forbundet med solitude, og byrden den smerten av å være alene. På grunn av syndefallet ble mennesket adskilt fra fellesskapet med Gud, og drevet ut i ensomhet. Flere har derfor søkt Gud for å lindre sin ensomhet, men lengselen etter Guds nærhet har derimot også gjort at folk søker til ensomheten i form av solitude, blant annet stillhet, midlertidig tilbaketrekning, askese (Halvorsen, 2005, s. 29). Ensomheten kan også belyses gjennom Jesus, ifølge Brita Nilsson. Jesu ensomhet kommer

fram i Getsemane hagen, der han ble grepet av angst for døden og ble sviktet av sine disipler, men også da Jesus døde på korset og følte seg Gudsforlatt. Nilsson beskriver dette som et mysterium der Jesus på den ene siden er et symbol på menneskets dypeste ensomhet, mens på den andre siden er ikke Jesus ensom fordi han er forsonet med Gud (Nilsson, 2004, s. 75-77).

3.1.4 Oppsummering

Oppsummert kan vi si at ensomhet er en allmennmenneskelig subjektiv følelse og kommer av et savn eller mangel på relasjoner eller fellesskap. Det er ikke det samme som å være alene. Den gode ensomhetsfølelsen blir også kalt solitude og er selvvalgt. Den negative ensomheten er ikke selvvalgt og blir derfor betraktet som en smertefull tilstand. Ensomhetsfølelsen kan ha flere årsaker, og kan skilles i flere ulike kategorier. For å forstå bedre fenomenet ensomhet har vi sett på ulike tilknytningsteorier om hvordan vi tilknytter oss hverandre og Gud. Til slutt tok jeg for meg noen perspektiver på ensomhet fra Bibelen.

3.2 Diakoni

For å undersøke hvordan menighetsdiakonien kan lindre og avdekke ensomhet blant unge voksne, vil jeg først presentere teori om samhandlingen mellom diakoni og menighet. Deretter vil jeg gjøre rede for teori innenfor sjelesorg, som har en tilknytning til menighetsdiakonien. Teoriene vil senere tas med i drøftingskapittelet.

Kjell Nordstokke forklarer i boka *Det dyrebare mennesket* (2002) at diakonien har sitt utgangspunkt i kristentroen og i kirkens fellesskap, ut ifra en teologisk forståelse. Han sier: *"Diakonien er en grunnleggende dimensjon ved kirkens vesen; den gir uttrykk for hva det vil si å være kirke. Denne diakonale væremåten viser seg i konkret handling, framfor alt i nød eller urett"* (Nordstokke, 2002, s. 17-18). Det finnes flere definisjoner på diakoni, men siden jeg har avgrenset oppgaven til å undersøke diakoners erfaringer i Den norske kirke, forholder jeg meg til definisjonen som brukes i Den norske kirkes reviderte *Plan for diakoni* (2020), en plan som skal gi hjelp og retning for diakonal refleksjon. I *Plan for diakoni* defineres diakoni slik: *"Diakoni er kirkens omsorgstjeneste. Den er evangeliet i handling og uttrykkes gjennom nestekjærlighet, inkluderende fellesskap, vern om skaperverket og kamp*

for rettferdighet.” (Den norske kirke, 2020). I *Plan for Diakoni* presenteres en tre trinns diakonal arbeidsmetode som heter *Se-bedømme-handle*. Dette er en av mange metoder for å løse diakonale utfordringer, og den fremmer medvirkning, myndiggjøring og konkret handling. Metodens første trinn er *å se*, som går ut på å gjøre en grundig analyse av den gitte situasjonen, og få frem viktige perspektiver og erfaringer. Det vil også her være relevant å finne ut av hvordan situasjonen oppfattes av dem som blir rammet. Neste steg er *å bedømme*, som innebærer å vurdere det man kom fram til i første steg, for å så finne ut av hvordan dette utfordrer kirken til handling. Det siste steget er *å handle*. Handling skjer etter å ha fått innsikt fra forrige stegs bedømmelse og kartlegging, for å så utforme aktivitet eller tiltak (Den norske kirke, 2020).

3.2.1 Menighetsdiakoni og menighetsfellesskap

Diakoni kan organiseres i forskjellige former. Johannes Nissen presenterer tre kollektive former for diakoni: menighetsdiakoni, organisasjonsdiakoni og internasjonal diakoni (Nissen, 2015, s. 124). Av disse kan menighetsdiakonien se ut til å være den mest relevante diakoniformen, i møte med problemstillingen til denne studien. Jeg skal videre vise til teori innenfor menighetsdiakoni med vekt på inkluderende fellesskap.

3.2.1.1 Kartlegging av diakonalt arbeid i Den norske kirke

Rapporten *Kirke og Helse – kartlegging av diakonalt helsearbeid i Den norske kirke* (2005), skrevet av Olav Helge Angell og Anne Schanke Selbekk, viser til en konkret kartlegging av menigheters diakonale tiltak og aktiviteter (Angell og Selbekk, 2005). I boka *Diakonen – kall og profesjon* (2011), oppsummerer Kari Jordheim de diakonale tiltakene og aktivitetene som Angell og Selbekk har kartlagt, og deler de inn i fire kategorier på en lett og kortfattelig måte. Den første kategorien var forholdet til institusjoner, som handler om betjening i form av gudstjenester og andakter. Den andre kategorien var kontakt- og fellesskapsbyggende arbeid, hvor formålet er å skape fellesskap og kontakt mellom mennesker. Her kommer det fram at det er en god del arbeid for barn, ungdom og eldre, men mindre for voksne. Ved siden av disse aldersgruppene, er ensomme og sørgende viktige målgrupper. Det må også nevnes at det er engasjement hos menighetene for det som angår lokalsamfunnet og mennesker i spesielle livssituasjoner. Den tredje kategoriene omhandler diakoni i gudstjeneste og sjelesorg. Her er det fokus på tilrettelegging i gudstjenesten og sjelesorg i

ulike former. Tilrettelegging kan være alt fra å lage kirkekaffe, ønske velkommen i døra og sørge for tilgang til rullestolbrukere. Den siste kategorien er diakonale tiltak vedrørende sosial urettferdighet og miljøvern (Jordheim, 2011, s.17: Angell og Selbekk, 2005).

I likhet med Jordheim, viser Johannes Nissen også til denne rapporten, når han skriver om menighetsdiakoni i boka *Diakoni og menneskesyn* (Nissen, 2015, s. 116: Angell og Selbekk, 2005). Han legger til ulike perspektiver til menighetsdiakonien, der han blant annet påpeker at menighetsdiakonien hovedoppgaver er *besøktjeneste* og *gjestfriheten*. Besøktjenesten inngår villigheten til å gå ut å være nær den som er i nød eller det utstøtte mennesket, mens gjestfriheten innebærer en åpenhet til å ta imot din neste og invitere han eller henne inn i menighetsfellesskapet (Nissen, 2015, s. 118-119). Nissen vektlegger at enhver menighet må utvikle forskjellige fellesskapsformer, hvor det skal være plass for mennesker i alle aldre og i alle livssituasjoner. Målet må være et ekte felleskap med blick for vanskelighetene og ensomheten. Nissen mener det er nødvendig å arbeide med fellesskapsformene i tiden framover, men at det ikke vil være lett. Det er kjent at besøktjeneste og oppsøkende diakoni, som skaper fellesskap er mangelfullt. Her påpeker Nissen mangelen på tilbud til voksne i alderen fra 20 til 65. Også mange tradisjonelle menigheter har det vanskelig for å ta imot mennesker med for eksempel rusproblemer eller psykiske problemer. Men det kan være nyttig for menighetene å støtte og samarbeide med diakonale organisasjoner. Med andre ord må kirken skape et aksepterende miljø, hvor det er rom for smerte, annerledesheter og ulikheter i menighetsfellesskapet (Nissen, 2015, s. 119-120).

3.2.1.2 Premisser for inkluderende fellesskap

Menighetens fellesskap skal romme alle og det kjennetegnes gjennom gjestfrihet, samtidig som den skal utfordre til å våge å være oppsøkende ovenfor mennesker som faller utenfor. I boka *Diakoni, en kritisk lesebok* gjøres det rede for betydningen av å være deltaker og diakoni som dialog i diakonale tjenester. De fleste mennesker har gjennom livet behov for å være både mottaker og givere av diakonale tjenester. Alle må derfor få muligheten til å kunne bidra med sine talenter og interesser. Det er viktig at mennesker ikke blir tilskuere, med deltakere (Jordheim, Korslien og Johannessen, 2009, s. 21). Å bygge inkluderende fellesskap forutsetter å legge til rette for deltakelse og en opplevelse av likeverd til alle (2009, s. 29). Et fellesskap preget av likeverd og gjensidighet forutsetter dialog. Gjennom det

diakonale arbeidet anvendes dialog ved å være medvandrere, medarbeidere og dialogpartnere, for enkeltmennesker eller grupper. Jordheim påpeker at dialogen er viktig for å skape positiv endring og er et redskap til forandring og vekst på veien (2009, s. 23). Dialogen krever erkjennelse og anerkjennelse. Erkjennelsen handler om å bli kjent med det som er, og anerkjennelsen handler om å bli akseptert, godtatt og respektert (2009, s. 23). Kari Karsrud Korslien skriver i *Diakoni, en kritisk lesebok*, at anerkjennelsen er et viktig premiss for menighetsfellesskapet. Hun påpeker hvordan diakoniplanen framhever ensomhet og manglende tilhørighet som en av de tyngste diakonale utfordringene menighetene står ovenfor i vår tid. Her er det fellesskapsbyggende arbeid som er løsningen. Fellesskap styrker den enkeltes identitet og utfordrer til delaktighet og medansvar. I møte med ensomheten advarer Korslien mot en form for anerkjennelse som forenkler synet på ensomhet og vedlikeholder undertrykkede mønstre, i stede for å ta et oppgjør mot uretten som ligger til grunn (Jordheim, Korslien og Johannessen, 2009, s. 92).

3.2.1.3 Frivillighet

Menighetsdiakonien i Den norske kirke har stort fokus på frivillighet. I *Plan for diakoni* (2020) står det: *"I menigheten er den samlede erfaringen stor. Det er viktig for kirken at mennesker som oppsøker den ikke bare blir mottagere av tjenester, men kan bli involvert og delaktige i fellesskapet."* (Den norske kirke, 2020, s. 16). Det er kirkens ansvar og oppdrag å gjøre dette mulig for både de som er og ikke er medlemmer. Her er det avgjørende med god frivilligledelse og bevisst tenkning for å kunne ivareta de frivillige (2020, s. 16). Dette er også ett av diakonens oppgaver i Den norske kirke: *"Diakonen leder menighetens diakonitjeneste og har medansvar for å rekruttere, utruste og veilede frivillige medarbeidere."* (2020, s. 18). Empowerment, eller myndiggjøring, er et begrep som brukes i diakonien, og er en av følgene av frivillighet i kirken. Myndiggjøring handler om at alle mennesker er skapt i Guds bilde, med evner og ferdigheter som kan brukes (Grønvik og Nordstokke, 2010, s. 46). Kari Jordheim tar dette opp i en artikkel om det hun kaller frigjørende diakoni. Der skriver hun blant annet at diakonien kan omtales som endringsarbeid, og at empowerment er både et mål og en metode for diakonien. Hun nevner at empowerment i diakonal praksis handler om å gi hjelp til selvhjelp, og bistå til at mennesker myndiggjøres til en plass i samfunnet (Jordheim, 2002). Det å få bruke sine gaver og talenter er med på å skape tilhørighet til menigheten (Den norske kirke, 2020, s. 19).

3.2.2 Sjelesorg

Den brede forståelsen av sjelesorg er tett forbundet til kirkens diakoni (Grevbo, 2018, s. 38). Jeg skal i denne delen ta for meg teori innfor sjelesorgfaget. Derfor skal jeg presentere Tor Johan S. Grevbos definisjon og utdype dette med ulike perspektiver.

3.2.2.1 Sjelesorg i flere former

Grevbo definerer sjelesorg slik i en kirkelig og sosial kontekst: "*å gå et stykke av Guds vei med et udelt og egenartet medmenneske (eventuelt med flere samtidig) for å bane vei for og formidle tro, håp og kjærlighet.*" (Grevbo, 2018, s. 14). Grevbo presenterer ulike perspektiver eller innfallsvinkler av sjelesorgens vesen og oppdrag. Det første perspektivet tar for seg at sjelesorgen skal *forebygge* at smertefulle situasjoner oppstår eller utvikler seg i en mer alvorlig retning. Det andre perspektivet går ut på at sjelesorgen skal *forsterke* forsvarsevnen mot destruktive tendenser til liv og tro. Neste innfallsvinkel er at sjelesorgen skal *forandre* problem- og lidelsesskapende faktorer når det gjelder liv og tro. Det fjerde perspektivet er å *fordype* ulike sider ved livet, særlig i lys av den kristne tro. Mens det siste perspektivet sier sjelesorg skal *favne* konfidentene og det de opplever i liv og tro (Grevbo, 2018, s. 41-47).

Anders Bergum skiller mellom to typer sjelesorg; den *alminnelige* og den *spesielle*.

Alminnelig sjelesorg handler om at sjelesorg kan utøves av alle som er kristne, på den måten at alle skal ha omsorg for hverandre. Den spesielle sjelesorg derimot, er den som utøves av personer med bestemte tildelte oppgaven, som for eksempel prester, kantorer og diakoner i Den norske kirke (Bergum, 2011, s. 28-29). Som en del av den alminnelige sjelesorgen hører det til det vi kaller hverdagskjelesorg, ifølge Grevbo. Dette er en type sjelesorg som skjer mer spontant, hvor småprat fort blir en inngang og som forekommer på hverdagslige møteplasser (2018, s. 32). Sjelesorgen har et omfattende kompetansefelt. Grevbo har på grunnlag av den faglige debatten i sjelesorg utarbeidet en kortfattet og omfattende kompetanseliste (Grevbo, 2018, s. 54). Et av disse punktene i kompetanselisten har fokus på diakonal-profetisk hverdagskompetanse, som handler om å hjelpe mennesker ut av en krevende nødsituasjon gjennom ulike typer sjelesorg. Når det gjelder den diakonale sammenhengen utøves det som kalles nettverkskompetanse, og kan deles inn i tre retninger. Den første retningen går ut på at sjelesørgeren må utvikle evnen til å knytte mennesker

sammen for at de ikke skal forbli isolerte og ensomme. Den andre retningen handler om evnen til å knytte relasjoner mellom arbeidslag og organisasjoner som kan ha en sjelesørgerisk betydning. Den tredje går ut på at sjelesørgere bruker sine egne kollegaer og nettverk for å få inspirasjon, støtte og samarbeid, også kalt personlig nettverkskompetanse (Grevbo, 2018, s. 60-61). I påfølgende avsnitt skal vi se nærmere på hvordan fellesskap er en del av den hverdagslige sjelesorgen.

3.2.2.2 Helende fellesskap

Helbredende fellesskap, "*Healing community*", er et uttrykk kirken ofte blir omtalt i økumeniske sammenhenger. Dette uttrykket kommer har tilknytning til Jesu helbredende virke, hvor helbredelse ikke bare omfatter det å overnaturlig helbrede syke, men det omfatter også pleie og omsorg (Nordstokke, 2002, s. 41). Det betyr ikke at den kristne kirke skal gi behandling, men at gjensidighet bør prege menigheten. Gjennom å skape solidaritet og konkret samvær, og la vennskap være grunnlag for all gjensidig hjelp (Nissen, 2015, s. 115). Sara Jacobsson Grip har skrevet et kapittel om kirken som helende fellesskap i boka *Att öppna et rum* (2018), en bok om sjelesorg og ekklesiologi (Ideström, J. & Edberg, G., 2018). Her kommer det fram perspektiver på hvordan kirkens forsamlingsfellesskap kan forstås som et sjelesørgende fellesskap (2018, s. 109). Jacobsen Grip har foretatt et forskningsprosjekt der hun har intervjuet to personer, tilknyttet Den svenske kirken, om deres relasjon til Gud, kirken og forsamlingen. I hennes analyse av intervjuene kom det fram at deres erfaringer av kirken bidrar til å beskrive en relasjonell ekklesiologi. Det er en ekklesiologi der relasjoner til Gud, gjenstander og mennesker har en betydning for forsamlingens liv. Det er en type teologi der kirken og sjelesorgen tar relasjoner og menneskers erfaringer av relasjoner i kirken blir tatt på alvor. Kirken er ikke bare et trosfellesskap, men også et felleskap som gjennomsyres av autentiske relasjoner og har en kropp (2018, s. 111). Kirken som Kristi kropp er en analogi der det blir tydeliggjort at kirken er ikke noe statisk, men en levende forsamling bestående av relasjoner til hverandre og Gud. En slik forståelse av ekklesiologien kan hjelpe oss å bedre forstå sjelesorgens plass og funksjon i kirken. Sjelesorgen tar del i fellesskapet og åpner enkelte rom hos mennesker, ved at tilhørigheten til en gruppe gir mulighet til identifisering, lege og helbrede, gjennom å ha tilknytning til andre og Gud (2018, s.128-129).

3.2.3 Oppsummering

Oppsummert kan vi si at diakoni dreier seg om kirkens omsorgstjeneste og kan organiseres i ulike former, hvor menighetsdiakonien er den formen jeg valgte å fokusere på. I denne delen blir det presentert teori knyttet til det diakonale fellesskapsbyggende arbeidet, der premisser for fellesskapsbyggende arbeid og frivillighet blir tydeliggjort. Den andre delen av dette teorikapittelet tar for seg litteratur rettet mot sjelesorg. Her har vi sett på noen av sjelesorgens ulike former, samt hvordan menigheten kan være et helende fellesskap, og dermed ha et sjelesørgerisk funksjon.

4 ANALYSE

I dette kapittelet vil jeg ta for meg funnene jeg fant i intervjuene av mine fem informanter. Jeg har analysert de fem transkriberte intervjuene inn fire tematiske kategorier, for å lettere kunne sammenligne mine funn og for å kunne besvare problemstillingen om hva som kjennetegner diakonien i møte med ensomhet hos unge voksne. Funnene vil jeg ta inn i drøftingskapittelet senere i oppgaven.

Jeg har valgt å kategorisere analysen i fire sentrale deler: 1. hva innebærer begrepet ensomhet?, 2. typer ensomhet hos voksne, 3. Diakonens utfordringer, 4. Diakonalt forebyggende arbeid. Den første delen tar for seg mine funn av informantenes tanker om ensomhet. Denne delen har ikke fokus på erfaringer, men gir en innsikt i hva begrepet ensomhet betyr for diakonene. Hva begrepet ensomhet innebærer for diakonene vil ha betydning for hvordan de møter ensomhet hos unge voksne. Andre del viser til hva som kjennetegner diakonenes erfaringer av typer ensomhet hos unge voksne. Tredje del tar for seg diakonenes erfaringer av hva som utfordrer diakonien i møte med ensomhet hos unge voksne. Deretter tar fjerde del for seg hva som gjøres av diakonalt forebyggende arbeid mot ensomhet hos unge voksne i de menighetene diakonene jobber i. Jeg mener de fire kategoriene er sentrale i den forstand at de undersøker hva som kjennetegner diakonien i møte med ensomhet blant unge voksne.

Informantene, som nevnt tidligere, jobber som diakoner under ulike menigheter i Den norske kirke på Sørlandet. For å anonymisere informantene har jeg valgt å kalle de for Diakon 1, 2, 3, 4 og 5, med forkortelse D1 osv. For anonymisering har jeg også valgt å betegne alle som "hun", men det kan like gjerne være en mannlig diakon jeg referer til. Konteksten til de ulike menighetene som diakonene jobber i varierer. To av dem jobber i bymenigheter, mens de tre andre jobber i bydel- eller bygdemenigheter. Konteksten til menighetene vil kunne prege svarene til informantene. Det som utfordrer diakonien kan være annerledes i en by enn i en bygd.

4.1 Hva innebærer begrepet ensomhet?

Det første jeg spurte diakonene om i hoveddelen av intervjuet var hva de forbinder med begrepet ensomhet. Alle diakonene hadde flere tanker om hva ensomhet innebærer.

Diakonene trakk alle frem at ensomhet handler om en subjektiv følelse, og blir beskrevet som noe vi kjenner, føler eller opplever. Diakon 1 tenker at ensomhet kan defineres litt forskjellig ut ifra hvilken alder og livssituasjon man er i. Hun trekker fram at ensomhet er noe som oppleves alene, ikke nødvendigvis i fravær av vennskap eller sosiale sammenhenger, men at det handler om følelsen man har i møte med omgivelsene. Hun sier:

"(...) for meg så tenker jeg at ensomhet handler en del om identitetsproblematikk: "hvem er jeg, hvem er jeg i forhold til andre, har jeg noen andre å være sammen med, har jeg noen nære som jeg er trygg på"" (D1)

Diakon 1 utdyper videre:

"Jeg forbinder nok ensomhet med noe mangelfullt da, i eget liv. Jeg forbinder det med at de ønsker noe for en sjøl, om det handler om hvem personen er og finne ut av hvem man er i lys av historie, i lys av følelser vedkommende har her og nå, eller om det handler om - Jeg tenker at det er et ønske om å ville noe annerledes kanskje, sånn tenker jeg om ensomhetsbegrepet, men jeg tenker at det å være alene, det trenger ikke nødvendigvis å være ensomt." (D1)

Diakon 1 får fram at ensomhet handler om en følelse og noe som oppleves subjektivt. Hun peker også på at det er forskjell på å være ensom og å være fysisk alene. Det å være alene kan også være godt, og det blir derfor ikke det samme som den vanskelige følelsen av å føle seg alene. Både Diakon 1, 2 og 5 påpeker at ensomhet ikke er det samme som å være alene.

Diakon 2 forklarer forskjellen på det å være alene og ensom slik:

”Ja – en kan ha det veldig fint alene.. men når en er ensom er det noe som ikke er valgt, tenker jeg. Da kjenner – da blir en satt utenfor av noe annet enn det en selv velger.. Em ja, det tror jeg er den største forskjellen, også tenker jeg at man kan kjenne på stor ensomhet sammen med flere. En kan kjenne seg og ensom selv om man deler fellesskap, så er det noe med den der eksistensielle ensomheten i det en allikevel eier selv som kan være tøft.” (D2)

Hun forklarer videre ensomhet som en følelse av å ikke høre til selv om man er sammen med andre. Diakon 5 sier:

”Da tenker jeg at det er en opplevelse av å være alene i livet, og være – jeg tenker å være ensomhet betyr ikke å være uten folk rundt seg. Ensom kan man være midt i en flokk med andre mennesker, men å føle seg alene med det står i, alene i livet, alene med krisa man er i, alene med kravene som finnes i hverdagen. Ja, og at det er en tilstand og en opplevelse som tærer på mennesker og som gir – det skaper noen negative mønster, tror jeg, eller det skaper noen negative, vonde tankemønstre kanskje, spesielt, påvirker selvtillit og selvbilde, hvis man går lenge og er ensom.” (D5)

Diakon 4 sier dette om ensomhet:

”Altså, når jeg hører ordet ensomhet, så tenker jeg det er et savn. Savn av fellesskap, men jeg tror vi alle kan kjenne på ensomhet, det å – noen ganger – altså man føler seg alene. og det å kanskje oppleve at veldig mange rundt har veldig mye å holde på

med og drive med. Så er det et savn da, noen å være sammen med, savn av fellesskap og ja.” (D4)

Her blir ensomhet beskrevet som en følelse av å være alene, i forbindelse med savn av fellesskap, og som noe alle kan kjenne på. Diakon 2 uttaler noe lignende, at ensomhet handler om opplevd utenforskap ved å ikke finne fellesskap i den situasjonen man befinner seg eller i det man føler på. Diakon 3 forbinder ensomhet med tap av livsledsager eller mangel på nettverk, grunnet forskjellige årsaker. Diakon 1 forbinder også ensomhet med tap:

”Hvis det kommer til sorg da. Så kan man ha et, en flott vennegjeng rundt seg, en kan ha en god familie rundt seg, men man har mista sin ektefelle. Det er veldig mange som beskriver at det er en ensom tid.” (D1)

Diakon 3 sier dette om hva hun forbinder med ensomhet i ung voksen alder: *”Og det forbinder jeg litt med tabu. At det å innrømme at du er ensom det sitter fryktelig langt inne for mange.”(D3)*. Jeg spurte om hun kunne utdype det. Hun svarer:

”Altså.. det er noe med – du blottlegger deg selv når sier at du er ensom. Altså særlig som ung, tenker jeg. Men samtidig så er det det som gjør det så vanskelig, å avdekke ensomhet, for det man vet ikke om det for det at veldig mange unge som er ensomme uttrykker det ikke.” (D3)

Flere av informantene trekker frem at ensomhet kan være skambelagt og dermed bli tabubelagt, blant annet Diakon 5:

”Det tenker jeg er litt tabu å si at man er ensom. For hva sier man egentlig da? Altså, hvis man er ensom så tror jeg – og dette mener jeg ikke stemmer, men jeg tror man føler at jeg har ikke noen som er mine bestevenner, kanskje man føler på at man er valgt bort, for noen andre, altså at noen andre har valgt noen andre enn deg. Og det å ha gode venner, det er liksom, det er en sånn, det er litt status i det, altså vi er stolte av å være gode venner med andre i vårt samfunn, for det er liksom – det å tilhøre

noen det gir oss også en verdighet og følelse av at man er respektert og likt og – ja, det å bare være en naturlig del av en gjeng, sant, at man bare vet at hvis kompisgjengen skal et sted så er jeg regna med. Det gjør jo noe med oss og hvordan vi ser på oss selv og hvordan vi føler oss. Og det å ikke ha det, det tror jeg er vanskelig å si høyt.” (D5)

Det diakonene forbinder med ensomhet er, kort oppsummert, at det er en allmenn subjektiv følelse. Diakonene skiller mellom ensomhet og det å være alene. Ensomhet blir knyttet opp mot mangel på fellesskap, tap av nettverk og tap av nære relasjoner. Det blir også trukket frem at ensomhet kan være tabubelagt.

4.2 Typer ensomhet hos unge voksne

I løpet av intervjuene stilte jeg diakonene spørsmål om hva de legger merke til av type ensomhet hos unge voksne. Denne delen er med å besvare hva som kjennetegner det diakonien møter på av ensomhet hos unge voksne. Her kom det fram mange forskjellige erfaringer fra hva de har observert som diakoner. Erfaringene vil også kunne henge sammen med hva de har erfart fra eget liv, men jeg kommer ikke til å utlevere deres egen erfaring av opplevd ensomhet med hensyn til deres private personopplysninger.

I spørsmålet om hva slags type ensomhet diakonene la merke til var det flere av dem som beskrev ensomhet knyttet til livsfasen unge voksne er i. Diakon 2 legger merke til at den tiden man er ung voksen er en stor brytningsfase:

”Ja, mange flytter hjemmefra og skal skape liksom noe nytt sosialt, og man blir kanskje utfordret på tro fordi at man beveger seg kanskje fra en menighet til en annen.. mye av det som har vært tryggheten, det som har vært venner og alt, det, det er plutselig ikke der. Og da – den tiden der så tenker jeg nesten at det er kortere vei til ensomhet, at alene og ensom er nesten likhetstegn da, fordi at venner er så viktig. Så, så ja, jeg tror kanskje ensomhetsfølelsen kommer fortere krypende i tidlig livsfase der altså. Men så – også får en kanskje bygd seg opp med venner og sånn, men så

begynner kanskje en del å finne seg noen, en kjæreste, også blir det plutselig nye faser der i de sosiale konstellasjonene.” (D2)

Diakon 2 setter ord på at det kan være en tøff fase i livet der en kan streve med savn etter å treffe noen, bekymringer som kryper på og en følelse av å stå alene i livet.

Studenttilværelsen er for mange unge voksne en del av denne brytningsfasen. Diakon 3 erfarer at studenter kan bli ensomme i denne fasen:

”Altså, det handler om miljø tenke jeg, altså hvis du bor alene på hybel, du kommer alene – (...) for eksempel; du kjenner ikke noen.. – jeg tror det er – altså, du har hybelen din som du går til etter forelesningen er ferdig.. – hvis du ikke har kommet i kontakt med noen, nei så gjør du kanskje ikke noe den dagen. Du går kanskje til butikken, men det er kanskje det.” (D3)

I intervjuene kommer det også fram at diakonene opplever at unge voksne er i en livsfase der mye kan skje, og derfor skape ulike grunner til ensomhet. Det er en alder hvor du kan være singel, i forhold, være student, bli gift eller samboer, få barn, begynne jobblivet osv.

Mangel på fellesskap er en type ensomhet diakonene legger merke til på forskjellige måter. Diakon 4 forteller om unge voksne hun har kontakt med som opplever å ikke ha så mange å være med av ulike grunner:

”Men jeg opplever at noen av de unge menneskene jeg har kontakt med – at de rett og slett ikke har så mange andre, at meg som diakon blir den de kanskje ringer til en lørdag, eller spør kan vi ikke gjøre den og den tingen sammen, og da må jeg si ”vet du hva, det skjønner, men det kan vi ikke”. (...) ”Jeg tenker, det er jo et resultat av at man – når man sitter – man har kanskje ingen andre som kommer på besøk. De eneste kontaktene man har er kanskje behandlingsapparatet, det er kanskje fastlegen din..” (D4)

Diakon 5 erfarer at hun oppdager ensomhet i de samtalene hun har med unge voksne.

Hun beskrev et av møtene hun hadde hatt kort tid siden. Hun og en kollega var innom på et ærend hos en ung voksen hvor de kom i en samtale med vedkommende. Det kommer fram i samtalen at personen ikke har noen å være med i ferien. Diakon 5 forteller:

”Også spør jeg da rett fram ”har du noen som er i lignende situasjon i ditt liv som på en måte som du kan henge med eller treffe?” og svaret er ”nei”. Og det på en måte – jeg følte liksom jeg så – holdt å på å si, så den der, jeg vet ikke, ensomheten i øynene. Det var litt sånn i forbifarten, så det var på en måte ikke sånn at man fikk snakket veldig mye om det, men det var et eksempel som gjorde inntrykk på meg hvor jeg kjente at denne personen her er ensom i livet, og uttrykte så mye at satte pris på at vi kom innom. (...) Også kan det være i kombinasjon for noen med hva som har skjedd under koronatiden..” (D5)

Det sistnevnte om koronatiden tolker jeg som at koronapandemien kan ha vært med å begrense kontakt med andre mennesker, og derfor bidratt til mangel på fellesskap. Koronapandemien ble også nevnt av Diakon 3 i forbindelse med ensomhet blant unge voksne studenter som har digital undervisning.

Diakon 1 beskriver seg selv som en medvandrer i sin rolle som diakon. Hun forteller at hun har mest erfaring med å samtale med unge voksne i alderen 18 opp mot 25 år.

”Og der, det der har jeg aller fleste erfaringer med å møte mennesker i det spennet mellom å finne litt ut av hvem man er i tillegg til traume, som jeg vil kalle det da. Altså type oppvekstvilkår, em rus, em noen diagnoser som man har fått stilt, altså type psykiatri, em men som sagt igjen da så er ikke jeg en terapeut, men jeg er en medvandrer.” (D1)

Videre forklarer hun at hun erfarer gjennom samtaler at det å ikke miste troa er avgjørende for folk. Hun knytter det opp mot at gudsrelasjonen eller gudsbilde for mange i denne alderen endrer seg. Hun utdyper videre:

"(...)hvis man er i en livskrise, troskrise som det der fraværet av Gud plutselig gir seg til kjenne da, eller at Jesus ikke er så viktig for en lenger, så er jo spørsmålet, her og nå hva betyr det for vedkommende? Og i de samtalene jeg har så kan det være veldig utfordrende å kjenne på at en ikke lenger har den overbevisningen som man trodde på, og på den måten oppleve at man er mer ensom." (D1)

Kort oppsummert kan det sies at diakonene legger merke til ensomhet i forbindelse med hvilken livsfase de unge voksne er i. Det kan skje flere brytninger i livssituasjonen, som igjen kan føre til savn etter relasjoner eller mangel på fellesskap. Noen av diakonene ser ensomhet blant dem de snakker med av unge voksne, hvor både identitetsproblematikk og mangel på fellesskap blir belyst.

4.3 Diakoniens utfordringer

I intervjuene spurte jeg alle diakonene om hvordan de opplever at menighetsdiakonien blir utfordret av ensomhet blant unge voksne. Informantene formidler at mange av utfordringene menighetsdiakonien møter på, er knyttet opp til inkluderende fellesskap.

4.3.1 Skape tilhørighet

Diakon 1 forteller at inkludering og å skape tilhørighet for unge voksne er utfordrende for menigheten. Hun utdyper: *"(...) det kan være utfordrende å komme inn i et miljø, det er et aspekt til ensomheten som utfordrer oss som kirke."* (D1). Hun påpeker spørsmålet "Hvordan ivareta fellesskapet?" og sier:

"(...) også utfordringen en får som menighet det er å skape, altså å gi rom for fellesskap, som igjen kan oppleves mindre ensomt da, hvis man er ensom som i kraft at man trenger større fellesskap på". (D1)

Diakon 1 forklarer videre hva hun mener med tilhørighet og hvordan det er utfordring:

"Og i tilhørighetsbegrepet så legger jeg i det at det handler om noe mer da, det handler om noe mer enn å bare ses en gang i uka, men det handler faktisk om å være

en del av et større fellesskap da, og faktisk ha noe utover enn akkurat det tiltaket man er på, og på hvilken måte skaper man det, det tror jeg vi i (bygda) må jobbe mer med og det utfordrer oss som menighet i møte med ensomhet. (...) Å skape tilhørighet, på den måten at man faktisk blir etterspurt, "Ja, hvor var du henne, for eksempel, forrige søndag. Jeg så deg ikke i kirka". "Okei, det er faktisk noen som har tenkt på meg, mer enn å bare å si hei i døra, hyggelig å se deg". Det klarer veldig mange menigheter å skape. Det er mere utfordrende å skape det fellesskapet som faktisk gjør at man opplever at man er regna med. For det tror jeg er et skille." (D1)

Utfordringen med å skape tilhørighet for unge voksne er noe Diakon 5 også nevner. Hun erfarer at følelsen av tilhørighet i menigheter kan preges av hvilken livssituasjon eller fase man er i. Hun forteller:

"Fordi.. som ung voksen så er du litt i en sånn mellomfase, sant? Du er ikke helt satt i de rutinene og preferansene som gjerne eldre har. Også er du ikke der at du er supergira på ha fullt av unger rundt deg som bråker og lager lyd og fokuset er på de."
(D5)

Dette sier hun på bakgrunn av hva hun har blitt fortalt av unge voksne som hun har kontakt med gjennom diakon-jobben. En av dem fortalte henne: *"Det er så deilig å sitte og snakke med folk som er i samme situasjon som meg"*. Det å være med noen som er i samme livssituasjon er noe Diakon 5 erfarer er viktig for unge voksne, og er noe som preger om de føler tilhørighet i menigheten eller ikke. Hun trekker frem et eksempel om det å være ung voksen og singel kan være krevende når fokuset kanskje ikke er på dem, men på barnefamilier. Hvis de ikke finner andre i menigheten som er i samme livsfase eller livssituasjon, så kan det være med å svekke tilhørigheten og kan føre til at denne aldersgruppa forsvinner ut av menigheten.

Og vi ser jo mange unge voksne rundt - tror jeg, hvis du spør rundt om i menigheter så er jo det en gruppe som forsvinner ut av menighetene. De har vært aktive i ungdomsarbeidet også kommer de inn i den fasen at de passer ikke inn der lengere, de er for store til det. Men det er

kanskje ikke så mye annet å dra seg til, så drar de enten til studentmenigheter eller mer urbane menigheter der det er mer tilrettelagt for unge voksne da. (D5)

4.3.2 Komme i kontakt

Flere av diakonene uttrykker at det er utfordrende å komme i kontakt med aldersgruppa unge voksne. Livsfasen de er i kommer igjen som et tema i intervjuet med Diakon 2. Hun forteller blant annet:

”Og det er jo en veldig stor gruppe, altså fra 18 til 32 så er det jo og ganske mange livsfaser, tenker jeg. Det er studietiden, så er det liksom første delen av jobb og så kanskje etableringsfasen i større grad da, ja. Så det er liksom en av de tingene som utfordrer i det å skulle finne noe som samler da, heile røkla da.” (D2)

I forbindelse med utfordringen i hvordan nå ut til unge voksne, lurer hun på hvordan kirken kan imøtekomme denne fasen. Diakon 2 jobber i en menighet der det ikke er arbeid eller tiltak spesifikt rettet mot unge voksne. Hun sier:

”Em, så, så, men jeg kjenner nok på at en av de største utfordringene er at, at sånn som i en menighet som (menigheten) da, så klarer jeg ikke helt å vite hvordan jeg skal nå den gruppa, fordi at det er – det er nok en litt sånn etablert menighet. Så enten så er – det er ikke så mange som bor der i den der studietiden og rett etter studietiden. Så det er liksom den der øvre delen når folk skal hjem og etablere seg. Og ofte når det er i den fasen, så er livet litt hektisk.” (D2)

Diakon 1 forteller også i intervjuet at det er en utfordring for menigheten å nå ut til studenter i ung voksen alder: *”Vi synes det er utfordrende med den studenttilværelsen, og at vi har mye fraflytning fra den aldersgruppa.” (D1)*. Dette kan tyde på at unge voksne ikke befinner seg der menigheten er etablert, og dermed blir de en gruppe som er vanskelig å nå. I flere av menighetene diakonene jobber i er det ikke mange unge voksne, men mange av menighetene har unge voksne med barn.

Diakon 2 erfarer at fokuset på barnefamilier kan skape utfordring for menigheten:

”Nei, det er jo – altså et av de store punktene for de eldste er jo dette med at veldig mye er rette mot barnefamilie. Det tenker jeg er en kjempe utfordring, at vi, at liksom vi lener oss litt på det at vi har mange av de som er unge, men vi har egentlig ikke det, vi har egentlig bare de som har barn. Så det er liksom det ene og pluss at det er ikke sikkert at alle de er ensomme, så det kan være mye ensomhet for det om da i en familie.” (D2)

Hun forteller at det er en utfordring å trekke til seg unge voksne ved at menigheten er orientert rundt barna og familien: *”At en kan kjenne seg mer ensom og alene hvis en oppsøker en menighet hvor det bare handler om familie liksom” (D2).* Hun sier:

”Men, men det er en utfordring – jeg kommer tilbake til det altså, i disse vanlige menighetene våre så er det en utfordring å trekke til oss denne gruppa når ikke det er barn. Det er en utfordring og for gruppa, for en føler liksom på – ”det er ikke noe tilbud som treffer meg” på en måte. Jeg er nok litt på søken etter hva er det som kan treffe.” (D2)

Diakon 4 opplever at unge voksne ikke alltid søker kirken, og hvordan det utfordrer menigheten i å nå denne aldersgruppen:

”Ja. Jeg tenker jo hele tiden at diakoni er jo ikke statisk, den er jo dynamisk. Altså vi må på en måte være litt med i tiden og følge med på samfunnsdebatten, følge med på hva er det som rører seg nå. For du kan jo si at det som nå i koronatiden med ensomme blant unge, det utfordrer oss som diakoner og oss som kirke til at hvordan kan vi bidra, altså hva kan vi – hvordan kan vi være kirke for også de unge? Hvordan kan vi skape disse gode møteplassene? Samtidig som jeg også tenker at det å skape møteplasser. Det er ikke alltid at folk vil komme til oss. Jeg tenker det er vell så viktig at vi er der ute, ikke sant. Så det er rett og slett å være synlig ute.” (D4)

Det å tørre å ta kontakt er noe hun mener er viktig å gjøre, men også noe som utfordrer, spesielt i en tid med korona. Hun opplever også at det er en utfordring for menigheten å hilse på og se nye i forbindelse med gudstjenesten og kirkekaffen, og forklarer videre: *”Jeg*

tror jo vi er sånn at vi ønsker å være åpne og inkluderende, men så blir det veldig fort at man snakker med de man kjenner fra før og at man ikke ser de som er nye.” (D4).

Diakon 5 stiller et spørsmål hun mener er utfordrende: *”Hvordan gjør vi det tilgjengelig for folk?”*. Hun opplever at det kan være vanskelig å oppsøke et tilbud, selv om man er i riktig målgruppe, om man ikke kjenner noen der. Hun utdyper at menigheten ikke klarer å favne alle: *”Vi kan klare noen av de grupperingene og aktivitetene, men vi klarer jo ikke alle. Så det er godt at det finnes mange organisasjoner i et samfunn som kan spille på.” (D5).*

4.3.3 Avdekke ensomhet

Én utfordring for diakonien kan være å få kontakt med unge voksne på grunn av livsfasen de er i. En annen utfordring for diakonene er å komme i kontakt med *ensomme* unge voksne. Diakon 5 sier det er vanskelig å vite hvem som er ensomme, siden de ikke sier det direkte:

”Og hvis det ikke er uttalt fra folk, så er det jo – så må man på en måte anta eller prøve å lete seg til. Og denne personen da, for eksempel – som jeg jeg nå har gitt eksempler fra er jo en person som er utrolig ressurssterk og kjempe sosial. Sånn at jeg ble litt sånn overrasket.” (D5)

Hun forteller videre at den store og vanskelige delen med å være diakon er å komme i kontakt med de som er ensomme, uansett aldersgruppe. Hun opplever det vanskelig å oppdage ensomme av den grunn at det ikke deres ensomhet ikke uttales, men også fordi alle kan oppleve ensomhet, som vil si at det ikke er en spesiell gruppe å se etter.

Diakon 2 sier dette: *”En av de tingene som jeg kjenner at - det ene utfordrer meg sånn at jeg kjenner at det er en krevende ting, det er at det, det er så mangfoldige grunner til ensomhetsfølelsen. Det er sammensatt.”* Diakon 2 får fram at det kan være mange grunner til at en kan føle seg ensom, og dermed er det utfordrende å avdekke ensomhet blant unge voksne.

Diakon 3 opplever at psykisk helse og ensomhet henger ofte sammen. Hun trekker fram hennes erfaringer fra å jobbe diakonalt med folk som har mistet noen i selvmord. Det hun

kaller "farlig ensomhet" er noe hun erfarer utfordrer diakonien. Jeg spør hva hun mener med begrepet, og jeg får til svar:

"Altså, da er det så – altså da har det blitt en sykdom. Rett og slett. Og det er veldig mange som ja, som vurderer eller har planer om å ta selvmord da, altså de vil ikke dø, men de orker ikke livet de lever, de har det så vondt at de ser ikke en annen utvei.. Ja, de har ikke fått den hjelpen de trenger, de har kanskje ikke blitt sett, samtidig som de ikke sier noe også. Det er jo som regel de fleste pårørende som mister noen i selvmord, så er det jo et sjokk. Det var jo virkelig ikke noe de hadde sett for seg." (D3)

Hun erfarer at det er en utfordring at mange sitter inne med de vonde følelsene. Det blir ikke oppdaget og det kan føre til farlige konsekvenser, som selvmord. Her blir utfordringen at ensomhet kan være tabubelagt og derfor vanskelig å avdekke hvem som er ensomme.

Diakon 3 utdyper det slik:

"Altså.. det er noe med – du blottlegger deg selv når sier at du er ensom. Altså særlig som ung, tenker jeg. Em, men samtidig så er det det som gjør det så vanskelig, å avdekke ensomhet, for det man vet ikke om det for det at veldig mange unge som er ensomme uttrykker det ikke. Det sitter langt inne å si det til noen da." (D3)

Diakon 1 trekker fram en annen utfordring knyttet til det å avdekke og forebygge ensomhet:

"Så er det jo, der jo det vi ikke vet om da, det utfordrer jo meg alltid. For jeg tror det er veldig mye der ute som vi ikke vet om. Og på hvilken måte samarbeider man om det, (...) det kan utfordre meg når jeg får for eksempel telefoner fra barnevernet da. Når det er en ung mor som har ansvar for to barn, men som trenger noen, et sett med besteforeldre, som bare kunne ha hjulpet til litt, som bare kunne ha kommet på middag en dag. Litt den. Det kan jeg synes er utfordrende å skaffe folk til. Det syns jeg er en vanskelig oppgave å si ja til. " (D1)

Her kommer det fram at det er vanskelig å vite hvem som er ensomme, men utfordringen er også hvordan man som menighet kan samarbeide for å forebygge ensomhet. I intervjuet

spurte jeg om det var en utfordring å skulle knytte relasjoner sammen. Hun svarer: *”Det kan være en utfordring, eller det er en utfordring”* (D1). Jeg spør på hvilken måte, og hun forklarer:

”Det er en utfordring å få de menneskene som faktisk har den tiden og overskuddet, ønske - eller ikke ønske for det har kanskje mange, men til å være de ressurspersonene rundt noen en sårbar familie for eksempel. Altså det å faktisk å få dem til å si ja til det, fordi jeg er redd for at dette har de ikke tid til eller dette prioriterer man ikke. Altså ja, det er sånne typer utfordringer, rett og slett å få det gjennomført da. Og det tenker jeg er en utfordring for menigheten.

Diakon 1 får ikke mange av de henvendelsene, men tror likevel at det er mange familier som kunne trengt et sett med besteforeldre som har overskudd til å kunne hjelpe til og bygge relasjon. Hun ser at der har menigheten en vei å gå.

4.3.4 Oppsummering

Oppsummert kan vi si at alle informantene erfarer at ensomhet hos unge voksne utfordrer diakonien der de jobber. Felles for diakonene er at det utfordrer arbeidet med å skape tilhørighet og inkluderende fellesskap. Livsfasen og livssituasjonene de unge voksne er i kan være utfordrende å imøtekomme. Det er utfordrende å skape møteplasser som passer og gjøre kirka tilgjengelig for denne aldersgruppa, spesielt hvis aktiviteter og gudstjeneste er rettet mot barnefamilier. Flere av diakonene trekker fram at det er vanskelig å avdekke ensomhet på grunn av at ensomhet oppleves tabubelagt, og gjør det dermed vanskelig å se og hjelpe dem som trenger det.

4.4 Diakonalt forebyggende arbeid

I denne delen av analysen vil jeg vise til noen funn fra intervjuene. Funnene er knyttet til ulike diakonale tiltak i menighetene informantene jobber i, som kan være forebyggende mot ensomhet blant unge voksne.

4.4.1 Medvandring

Alle informantene peker på at medvandring kan være noe som lindrer eller forebygger ensomhet. Medvandring i form av samtaler, sjelesorg og sorgarbeid er noe mange av informantene driver med i sitt arbeid som diakoner.

Diakon 1 har en del diakonal erfaring med å samtale med ungdom og unge voksne. Hun sier dette om medvandring:

”Og gå sammen med. Det tror jeg må være det viktigste, for det sier noe om tid. Det sier noe om å følge folk over tid, det sier noe om åpenheten til noe som kan bli tatt opp i en samtale, det handler om identiteten, det handler om ”hvem er Gud, hvem er Jesus for meg?”. Altså det å kunne gå sammen med – og det tror jeg kanskje et det aller viktigste å gi rom for – i forhold til å forebygge ensomhet.” (D1)

Diakon 2 sier:

”Ja, altså jeg tenker – jeg hører veldig ofte – jeg opplever noen ganger bare det å komme inn til noen å bare si ”vet du hva, jeg vil gjerne høre på deg. Til meg kan du fortelle det du har lyst til å fortelle. Jeg sier ingen ting, jeg har taushetsplikt. Og jeg tåler å høre det du har lyst til å fortelle meg”. Det har jeg ofte opplevd at – eller, ja bare ha noen å prate med, noen å fortelle det til. Jeg skal ikke gå å skrive noe journal etterpå sant. Men det å – det å kunne gå en tur ute og liksom prate om livet, det har jeg erfart at mange synes er utrolig fint.” (D2)

Diakon 2 vektlegger verdien av taushetsplikt og roller diakonen har som medvandrer og sjelesørger. Hun erfarer at det å samtale med unge voksne er forebyggende mot ensomhet ved at man ser, lytter og skaper rom for konfidenten til å dele det som er sårbart.

4.4.2 Bevisstgjøring

Det å være bevisst og gjøre andre bevisst på hvem som er rundt deg, er noe diakonene er opptatt av. Diakon 1 tenker bevisstgjøring handler om å fortelle om og sette ord på virkeligheten, gjennom forkynnelsen og informasjonskanalene i menigheten. Hun legger til:

”Det handler noe om å si noe om hvordan verden vår i (bygda) ser ut og hvilke behov fins og på hvilken måte kan vi imøtekomme de behovene. Ikke nødvendigvis forbi en – et sosialkontor, hvor vi skal forvalte penger og sånn – det vil jeg ikke – men omsorg og tid og skape inkluderende felleskap, det er noe vi kan alltid strekke oss etter.” (D1)

Diakon 3 trekker frem bevisstgjøring som viktig forebyggende diakonalt arbeid: *”- jeg er litt opptatt av å forkynne om det til konfirmanter eller om det er til menigheten eller andre sammenhenger – at ”Ser du de rundt deg? Kjenner du naboene dine?”*”. Forkynnelse blir brukt som en måte å bevisstgjøre folk om ensomhet og at vi alle har et ansvar om å se hverandre og ta vare på hverandre. Diakon 5 har også erfaring med bevisstgjøring gjennom forkynnelse. Ensomhet er et tema menigheten har belyst i forbindelse med preken på diakoniens dag, der oppfordringen var å ta ansvar for å se hvem som er utenfor:

”Ja, jeg kunnet snakket mye om dette altså, men poenget mitt er at det blir – det var noe av det vi satte fokus på. Og i forhold til at dette med ansvaret som enkeltmennesket har, så ble det sagt også i prekenen så vidt jeg kan huske på en måte at hva – ”Hva ser du rundt deg og hva gjør du med det som du ser rundt deg av folk som faller utenfor?”” (D5)

Diakon 5 tenker dette henger sammen med å bevisstgjøre folk på ensomhet og ta ansvar for hverandre. Det er noe hun og diakonivalget i menigheten er opptatt av:

”- at disse gudstjeneste skal ha en sånn en nerve og at det skal være utfordrende, det skal ikke – de ønsker at folk skal gå derfra og ha noe å tenke på. Av og til skal det gjøre litt vondt også, for vi må gå borti noen av de vanskelige temaene.” (D5)

4.4.3 Inkludering og tilgjengelighet

Det å være inkluderende på gudstjenester og andre aktiviteter i kirkas regi og å gjøre seg tilgjengelig for samtaler for andre, er et fokus alle informantene har. Diakon 3 nevner, i likhet med Diakon 5, at diakoniuvalget i menigheten har fokus på inkludering i forbindelse med gudstjenesten.

”Ja, diakoniutvalget har litt mer fokus på det. Sånn at vi er veldig opptatt av hver eneste gudstjeneste i hver eneste kirke skal ha minst en kirkevert som sier ”hei” i døra, ”velkommen”, og også en som er litt kjent i menigheten som også kan se hvis det er noen nye som kommer. Og intensjonen også og disse kirkevertene skal si ifra til en prest eller en i staben at ”nå er det noen nye folk her, kan du hilse på de.” (D3)

Diakon 3 er også opptatt av at kirkekaffen skal være tilrettelagt for inkludering og samtaler etter gudstjenesten.

” - så har jeg også vært veldig opptatt av å fjerne bord og stoler for det – altså kun at de som er avhengig av stol på grunn av helse, at det er kun de som bruker stol, ellers så skal en ha stående kirkekaffe for da er det mye lettere å gå fra person til person og hilse. Hvis du setter deg ned rundt ett bord så er du støkk liksom – da sitter du der resten av kirkekaffen. Og da er det lett å danna klikker. Og det er jo ikke det vi vil. Vi vil jo at de som har behov for å bli snakka med og har behov for å bli sett, at de føler at menigheten bryr seg. Det er kjempe viktig.” (D3)

Det å være tilgjengelig, legge til rette for samtaler og inkludering etter gudstjenesten er også noe Diakon 4 er opptatt av: *”Det kan kanskje være tryggere for noen å vite at der kan man gå bort å spør noen eller – ja, forstår du, at man er litt tilgjengelig for dem som ønsker en prat eller som er nye da.” (D4).*

Fremgangsmåten på å ta kontakt med unge voksne tenker Diakon 4 er personavhengig. Hun foretrekker å oppsøke kontakt med folk ute:

”Ja.. Altså jeg tenker for eksempel.. det handler jo veldig mye om hvem man er som person. Jeg syns kanskje det er lettere å forholde meg til – når det kommer en kontakt fra en student for eksempel – når noen kontakter meg, det syns jeg nok er lettere enn å tråkke opp på – for eksempel en videregående skole, være der og være synlig der. Da syns jeg det er lettere å være synlig ute i bybildet. (...) stå utenfor kirka og være litt sånn på når folk kommer forbi. Og det skal sies at når jeg – altså jeg opplever at når jeg har vært

ute sånn, så har jeg hatt veldig mange fine samtaler med både unge, barn og voksne.”

(D4)

For å forebygge ensomhet i områdene der Diakon 3 driver sitt diakonale virke, er det å bli kjent og gjøre seg kjent med byen noe av det hun legger vekt på. Det innebærer å ha dialog med frimenighetene, pastorfellesskap, frivilligsentral, og på den måten samarbeide med andre for å finne ut av hvor det er behov. Hun sier:

”- flere steder som jeg har bevisst invitert meg selv inn til. Nettopp det at hvis jeg da kommer i kontakt med folk som er enslige og ensomme, har lyst til å gjøre noe, har lyst til å bli med i et nettverk, så har jeg litt kontakter jeg kan spille på. Og det er ikke alltid menigheten er den riktige kontaktflaten.” (D3)

En av diakonene forteller at menigheten hun jobber i har et tilbud for unge voksne, hvor de kan komme og være sosiale med andre på sin alder. Dette tiltaket ble til ut ifra at menigheten så det var behov for et samlepunkt for unge voksne, og kanskje helst dem uten barn. Det var også noen av menighetene som hadde messer for unge voksne, men det er ikke per dags dato noe form for studentarbeid der informantene jobber. Det er mulighet i alle menighetene for de unge voksne å være med som frivillig og gjøre forskjellige oppgaver ut ifra interesser, ønsker og ferdigheter. Likevel er det få av menigheten som har unge voksne blant de frivillige.

4.4.4 Mindre fellesskap

Mindre fellesskap blir nevnt av flere av diakonene som noe som kan være forebyggende og lindrende for ensomhet hos unge voksne. Både det å møtes i faste små grupper, men også mer spontane treff og sosiale samlinger. Dette fortalte Diakon 4 noe om:

”Jeg utfordret noen i menigheten til å ha en kirkekaffe hjemme hos seg , også litt sånn etter gudstjenesten så kunne vi bare dele litt sånn inn i mindre grupper. ”Er det noen som har lyst til å være med på kirkekaffe, så kan noen bli med Jorunn hjem” liksom. Så hadde jeg spurt noen på forhånd. Og det og syns jeg fungerte veldig fint, for det da er man litt færre også er det på en måte organisert litt mer.” (D4)

Diakon 5 forteller at å få folk inn i et fellesskap, kan være med å lindre og forebygge ensomhet. *”– i det fellesskapet så lindrer det – du har et sted å være som du tilhører og blir savnet hvis du ikke er tilstede. Men du kan også skape relasjoner med enkeltpersoner innenfor den gruppa..”* Hun forteller videre om et tiltak hun har ansvar for som skjer i kirkas regi. Det er en internasjonal gruppe med aktivitet og sosial samvær i fokus. Det har oppstått vennskap og relasjonsbygging gjennom gruppa, som også skal være målet for tiltaket.

”- det er en veldig god arena for meg å komme i kontakt med, og som ikke nødvendigvis går i kirka ellers. Så poenget mitt med å si det var jo bare for å si at vi har jo også sånne type grupper der du fanger opp folk som ikke nødvendigvis går i kirka, men du har folk som går i kirka veldig trofaste som kommer der og du har folk som kommer helt utenfra fra andre sammenhenger som bare har lyst til å trene sammen med andre damer.” (D5)

I denne internasjonale gruppen inkluderes både personer som går i kirka og personer utenfra. Det er en arena Diakon 5 setter pris på når det gjelder å inkludere, skape fellesskap og danne relasjoner:

”Så sånne arenaer syns jeg er gull verdt, hvor du klarer å fange opp liksom – det er plass og rom for alle, også kan jo der være et sted hvor folk får venner og skape relasjoner og kanskje kommer de på andre ting i kirka som vi driver med..” (D5)

Hun opplever at inkludering i fellesskap skjer ikke bare innenfor kirkeveggene, men det kan være en inngang til kirken og fellesskap. Hun sier at kirkens identitet er med å peke på Gudstro, og det i seg selv vil være grunn til at noen ikke vil oppsøke kirkefellesskapet. Hun erfarer at ikke kirken klarer å favne alle, men at det må være greit.

4.4.5 Oppsummering

Noe som var felles for alle informantene var at diakonalt arbeid i form av samtaler, medvandring, sjelesorg og sorgarbeid kunne være forebyggende mot ensomhet blant unge voksne. Dette var arbeid som foregikk i ulik grad i alle menighetene. Bevisstgjøring rundt

temaet ensomhet gjennom forkynne- og gudstjenestearbeid var også et viktig tema for informantene. Videre blir det nevnt at det er ulike aktiviteter og møteplasser, der folk kan delta og være frivillige. Og sist men ikke minst er det flere av menighetene som har mindre fellesskap, som møtes både innenfor og utenfor kirkeveggene.

5 DRØFTING

I dette kapittelet vil jeg utforske hvordan menighetsdiakonien kan bidra med å lindre og forebygge ensomhet hos unge voksne. Jeg vil ta for meg funn fra analysekapittelet og drøfte disse mot teorien som ble gjort rede for i kapittel 3. Det er flere av mine funn som hadde vært interessant å drøfte, men jeg har valgt ut noen hovedtemaer som jeg mener er de mest aktuelle for å svare på min problemstilling. Jeg har valgt empirinære titler til temaene, hvor hver tittel beskriver noe som kjennetegner diakonien og noe som menighetsdiakonien kan bidra med i møte med ensomhet hos unge voksne.

5.1 Skape tilhørighet

5.1.1 Tilhørighet til menighetsfellesskapet

Tilhørighet er et sosialt behov mennesker har, og mangel på dette kan skape en følelse av ensomhet (Svendsen, 2015, s. 16-17). Et av mine funn ved hva som kjennetegner diakonien i møte med ensomhet blant unge voksne, er utfordringen med å skape tilhørighet til menigheten for unge voksne. To av informantene (D5 og D1) forteller at det å skape tilhørighet for unge voksne, er en utfordring for menigheten. Det å skape tilhørighet til menighetsfellesskapet i form av at de unge voksne ikke bare opplever å bli hilst på i døra, men at man også opplever å bli regna med, er noe som nevnes. Diakon 5 opplever at menighetstilhørigheten kan preges av hvilken livssituasjon eller fase de unge voksne er i. I tillegg erfarer hun at det å ikke være med mennesker i samme livssituasjon kan være med å svekke deres tilhørighet til menigheten (kap. 4.3.1). I følge teorien *The need to belong (1995)* har mennesker et sterkt behov for tilhørighet gjennom å bli akseptert av nære relasjoner og sosiale grupper (Baumeister & Leary, 1995). I tillegg kan behovet for tilhørighet bli tilfredsstilt i sosiale nettverk. Halvorsen påpeker at mangel på et nettverk som bidrar med

sosial støtte, kan føre til forsterket følelse av ensomhet. Sosiale nettverk kan bidra til å gi fellesskap, samt støtte og hjelp i vanskelige livssituasjoner. Kirkens diakoni har som mål å skape inkluderende fellesskap, og kan på den måten være et slikt nettverk der en kan søke aksept og danne nære relasjoner. Man kan som ung voksen føle en tilhørighet til Den norske kirke, men det betyr ikke nødvendigvis at man kjenner på tilhørighet til menighetsfellesskapet. Det kom fram i rapporten *Kirke og Helse (2005)* at det eksisterer mer diakonalt arbeid rettet mot barn, ungdom og eldre, enn det gjør for voksne (Nissen, 2015, s. 119-120). Noe som også viser seg å stemme med menighetene til mine informanter. Det kan virke som at det å sosialisere seg med andre i samme livssituasjon er med å fordre tilhørighet til menigheten for unge voksne. Da vil det kunne være avgjørende å skape møteplasser for unge voksne, der de kan bli kjent, snakke sammen, og på den måten danne nettverk i kirken. Et slikt nettverk beskrev en av informantene at eksisterte i menigheten.

Behovet for tilhørighet er forskjellig fra person til person. For å skape tilhørighet for den enkelte vil det kunne være betydningsfullt å skille mellom hva slags ensomhet det dreier seg om. Etter å ha spurt informantene om hva slags type ensomhet de la merke til hos unge voksne, var det mange som la merke til ensomhet i forbindelse med mangel på fellesskap og nære relasjoner (Kap. 4.2) Dette står i samsvar med hva de forbinder med ensomhet (Kap. 4.1). Vi ser at disse funnene kan henge sammen med både sosial og emosjonell ensomhet, der den sosiale ensomheten dreier seg om mangel på fellesskap og innsnevret nettverk, mens den emosjonelle ensomheten er mangel på nære relasjoner (Svendsen, 2015, s. 31) (Halvorsen, 2005, s. 78). Diakonien kan også ha nytte av å være bevisst på tilknytningsteori, som predikerer at menneskers evne til å tilknytte seg andre mennesker blir påvirket av oppvekst (Broberg et al., 2008). Hvis man i utgangspunktet strever med tilknytning og ikke evner å knytte bånd med andre, er det ikke sikkert at fellesskapsbyggende arbeid er løsningen. Da kan kanskje en-til-en relasjon være viktig, hvor for eksempel sjelesorg kan være med å gjenopprette tilknytningen.

Fellesskapet i menigheten kan lindre sosial ensomhet hos unge voksne på flere måter. Ifølge rapporten til Kirke og helse skal menighetens fellesskap og diakoni være preget av gjestfrihet og inkludering. Rapporten legger fram en kartlegging av Den norske kirkes diakonale tiltak og aktiviteter, og den tredje kategorien tar for seg diakoni i gudstjeneste, hvor tilrettelegging er

i fokus (Jordheim, 2011, s.17: Angell og Selbekk, 2005). Dette kommer også fram som et funn i analysen. For å skape fellesskap er diakonene opptatt av tilgjengelighet og tilrettelegging under gudstjenesten. Diakon 3 har blant annet valgt å organisere stående kirkekaffe, for at det skal bli lettere for folk å komme i samtale og bli sett. Det å bli sett og hilst på i kirkedøra opplever også D3 som viktig for å skape inkluderende fellesskap (Kap. 4.4.3).

I boka *Diakoni, en kritisk lesebok*, blir delaktighet påpekt som et viktig premiss for inkluderende fellesskap (Jordheim, Korslien og Johannessen, 2009, s. 21). Det å kunne være deltaker i stedet for tilskuer, samt bidra med sine interesser og talenter, vil kunne fordre til positiv endring for unge voksne. I *Plan for diakoni* er det satt søkelys på at kirken skal legge til rette for at mennesker som oppsøker menigheten ikke bare blir mottagere av tjenester, men blir involvert og delaktige. En måte å håndtere dette på er å bruke Empowerment som en metode (Jordheim, 2002). Ved å bli myndiggjort og involvert i kirkens arbeid, kan dette føre til en følelse av tilhørighet, som igjen kan motvirke ensomhet. Av forebyggende diakonale tiltak som ble trukket fram i intervjuene, var aktiviteter og møteplasser der unge voksne kan være med å bidra som frivillige, noe som ble nevnt (Kap. 4.4.5). Likevel opplevde jeg ikke at informantene la noe særlig vekt på erfaringen av at frivillighet kunne være en løsning for å forebygge ensomhet hos unge voksne. Dette kan muligens ha en sammenheng med at det er få unge frivillige i menighetene. En annen viktig forutsetning for inkluderende fellesskap er dialog, som igjen forutsetter erkjennelse og anerkjennelse (Jordheim, Korslien og Johannessen, 2009, s. 23). Dette fant jeg at Diakon 2 spesielt trakk fram, hun erfarte at samtaler og medvandring med unge voksne er forebyggende ved at vedkommende deler sin sårbarhet, blir sett og lyttet til (Kap. 4.4.1).

5.1.2 Tilhørighet til Gud

Tilhørighet handler om relasjoner, det å knytte bånd til hverandre. I en menighet er det ikke bare fokus på mellommenneskelige relasjoner, men også relasjonen mellom mennesker og Gud. Halstensen legger frem teori om tilknytning mellom mennesker og Gud. Det handler om hvordan mennesker søker Gud for å finne nærhet og trygghet. Kirken kan være et slikt sted hvor folk søker Gud (Halstensen, 2014, s. 119-122). Et perspektiv på ensomhet som kan forankres i Bibelen går ut ifra tanken om at mennesket er skapt til fellesskap med Gud og hverandre. Det er ikke godt å være alene. På grunn av synd som kom inn i verden, ble

mennesket adskilt fra Gud, og dermed ble vår lengsel etter Gud ble etablert (Halvorsen, 2005, s. 29). Ensomhet i forbindelse med troen på Gud, var ikke noe informantene trakk særlig fram i intervjuene. Men det kom fram at Diakon 1 har erfart gjennom samtaler med den yngre sjiktet av unge voksne at gudsbilde og gudsrelasjonen fort kan endre seg i denne alderen: *”Og i de samtale jeg har, så kan det være veldig utfordrende å kjenne på at en ikke lenger har den overbevisningen som man trodde på, og på den måten oppleve at man er mer ensom”* (D1),(Kap. 4.2). Diakon 1 forbinder også ensomhet med identitetsproblematikk, noe hun tenker kan henge sammen med livskriser og troskriser (kap. 4.1). Leenderts påpeker dette med trosutviklingen i voksenlivet gjennom Fowlers funn. Det å bli voksen kan være en overgang der troen endres eller utvikles, og mennesker i denne aldersgruppen vil derfor kunne være mer utsatt for troskrise (Leenderts, 2007, s. 145, 148).

Ensomhet knyttet til gudsrelasjonen kan være den typen som kalles eksistensiell ensomhet. Halvorsen sier eksistensiell ensomhet er en dyp form for ensomhetsfølelse, og kan knyttes til menneskets eksistens og relasjon til Gud (Halvorsen, 2005, s. 44)(Halvorsen, 2008). Fadum skriver i sin artikkel at eksistensiell ensomhet kan for mange lindres gjennom erkjennelse, men også gjennom religiøs tro og deltakelse hvor man opplever tilhørighet og fellesskap (Fadum, 2007). Halvorsen påpeker noe lignende; at praktisering av Gudstro gir mulighet for å danne relasjoner med andre som tror (Halvorsen, 2005, s. 167). Det å samtale og følge folk over tid, er noe som Diakon 1 kaller medvandring, som hun opplever forebyggende i møte med ensomhet hos unge voksne. Ifølge Diakon 1 kan slike samtaler skape åpenhet og gi rom for spørsmål knyttet til identitet og Gud (Kap. 4.4.1). Denne type sjelesorg kan være det Bergum kaller for spesiell sjelesorg, hvor det i dette tilfellet er en diakon som utøver sjelesorg (Bergum, 2011, s. 28-29). Grevbo forteller hvordan sjelesorg har flere perspektiver, deriblant at den kan forandre problematiske faktorer i liv og tro, fordype ulike sider ved livet og troen, samt favne det konfidenten opplever når det gjelder tro og liv (Grevbo, 2018, s. 41-47). Sjelesorg er ofte forbundet med samtaler, men ifølge Jacobsen Grip kan kirkens fellesskap også være en del av sjelesorgen. Hvis kirkens diakoni bidrar til relasjonell ekklesiologi, kan dens forsamling være et helende fellesskap. Det vil si at menighetens fellesskap ikke bare bygges på troen på Gud, men gjennom å være en levende forsamling. Sjelesorgen skjer ved at tilhørighet til kirken som en sosial gruppe, der en har relasjon med

andre og Gud, er med på å åpne rom for helbredelse gjennom identifisering og anerkjennelse (Ideström, J. & Edberg, G., 2018, s.128-129).

Gjennom menneskers tilhørighet til Gud, har vi nå sett at sjelesorg og menighetsfellesskapet kan være med å lindre en eksistensiell ensomhet. Kan også Gud være en viktig tilknytning for en person? Det forutsetter kanskje en relasjon – ikke kognitiv tro. Er det mulig at Gud er én som mennesket følelsesmessig kan regulere seg i forhold til? Hvis folk søker nærhet og trygghet hos Gud, slik Halstensen beskriver ovenfor, vil muligens Gudsrelasjonen i seg selv være lindrende (Halstensen, 2014, s. 119-122). Det at Jesus, gjennom sin død og oppstandelse, kom for å forene menneskene med Gud, kan også lindre den eksistensielle ensomheten. Den kristne tro vitner om at Gud alltid vil være med og kunne fylle et behov for mening, nærhet og kjærlighet (Nilsson, 2004, s. 75-77), (Halvorsen, 2005, s. 29). På den måten kan det være en mulighet for å si at selve Gudsrelasjonen er med på å lindre ensomhet.

5.1.3 Tilhørighet til mindre fellesskap

Flere av informantene trekker frem at diakonale tiltak som mindre fellesskap, kan være forebyggende for ensomhet blant unge voksne. Diakon 5 erfarer at det å få folk inn i et fellesskap vil kunne lindre ensomhet. Hun sier blant annet at gjennom et mindre fellesskap har man et sted man tilhører og kan bli savnet. Gjennom en mindre gruppe er det gode muligheter for å danne relasjoner, knytte bånd og vennskap. Hun trekker fram et eksempel med en aktiv gruppe som blir arrangert i menighetens regi. Som diakon opplever Diakon 5 at det er en god arena for å komme i kontakt med folk, skape fellesskap for både de som går og ikke går i kirka, og danne relasjoner. Hun forteller at mindre grupper kan være en inngang til menighetsfellesskapet, men at kirken likevel ikke vil kunne favne alle av den grunn at det er en kirke (Kap. 4.4.4). Dette funnet blir et eksempel på at menighetens diakoni ikke nødvendigvis må skape tilhørighet til gustjenestefellesskapet, men diakonien kan også forebygge ensomhet hos unge voksne ved å skape tilhørighet til mindre fellesskap. Dette funnet virker til å være i overensstemmelse med rapporten til Church Urban Fund, som jeg trakk fram i tidligere forskning i avsnitt 1.5. Den sier at gruppebaserte aktiviteter er en effektiv metode for kirken å respondere på ensomhet (Church Urban Fund, 2016).

5.2 Nå ut

5.3.1 Komme i kontakt

For at menighetsdiakonien skal kunne lindre eller forebygge ensomhet hos unge voksne, vil det være helt avgjørende at kirka når ut og kommer i kontakt med denne aldersgruppen. Flere av informantene fortalte i intervjuet at det å komme i kontakt med unge voksne var en utfordring. En viktig faktor var blant annet at det er en gruppe i mange ulike livsfaser, som for eksempel studietid og etablering, og dermed fant de det vanskelig å finne noe som samler den mangfoldige gruppen. Andre momenter som ble nevnt var utfordringen knyttet til studenter og fraflytning, og det med at menigheten er mer tilrettelagt barnefamilier (Kap. 4.3.2.) Dette funnet omhandler for det meste utfordringen med å nå ut til unge studenter, som kanskje har flyttet hjemmefra til et nytt sted. For å vite hvordan man kan nå ut til studenter, vil det kunne være relevant å trekke inn hva slags ensomhet som kan oppstå. Det med ensomhet blant studenter nyanserer Halvorsen gjennom Sadler og Johnsens teori om ensomhetens fire dimensjoner, der den kulturelle dimensjonen tar for seg ensomhet i forbindelse med hjemlengsel og ikke lenger være i sitt eget nettverk. Vi ser også at ensomhet knyttet til fraflytning kan også være forbundet med situasjonsbestemt ensomhet (Halvorsen, 2005, s. 44-45, 78). Det at studenter ikke kommer fra samme by som de studerer i, vil kunne bety at de ikke har en naturlig tilknytning til de lokale menighetene, og kanskje derfor ikke oppsøker kirken. Dette vil fordre til at menighetene må være tilgjengelig utenfor kirkebygget for å komme i kontakt med unge voksne som studerer. Diakon 4 er opptatt av å være synlig ute i byen for å komme i kontakt med studenter og unge voksne som ikke nødvendigvis har en tilknytning kirken. Dette kan være en inngang til menigheten og hun erfarer mange gode samtaler utenfor kirkebygget (Kap. 4.3.2 og kap. 4.4.3).

Som tidligere nevnt beskrev alle diakonene i min analyse noen av de samme utfordringene. De erfarte det som utfordrende å tilrettelegge for unge voksne og finne møteplasser som favnet alle i en gruppe med svært ulike livssituasjoner. Her kan vi stille spørsmålet om det egentlig går an å ha et tiltak som favner alle unge voksne, altså studenter, småbarnsfamilier, single, par, nyutdannede, uføre osv. Kan kirken tilrettelegge for alle og enhver? Kirken skal være et sted hvor det er plass for alle, samtidig vil befolkningen i lokalsamfunnet se forskjellig ut for enhver menighet (Nissen, 2015, s. 119-120). Her vil by og bygd også spille en

rolle. Det vil variere fra sted til sted hvilke typiske livssituasjoner de unge voksne er i. For å løse slike utfordringer kan Se-bedømme-handle metoden være et viktig redskap for menighetens diakoni. For eksempel ved å se hvilke situasjoner unge voksne er i, snakke med dem og lytte til hva som rører seg av behov. Videre bedømme om det er noe kirken kan bidra med, og finne ut av hvordan dette utfordrer kirken til handling. Deretter kan man gå til neste steg, som er å handle. Ut ifra kartlegging og bedømming kan man utforme konkrete tiltak eller aktiviteter, som enten er rettet mot enkeltmennesker, grupper eller lokalsamfunn (Den norske kirke, 2020). Dette kan vi også se i et av mine funn. Diakon 3 er opptatt av å gjøre seg kjent med byen og ha dialog med andre menigheter og organisasjoner for å finne ut av hvor det er behov. Hun har på denne måten et nettverk å samarbeide med for å komme i kontakt med mennesker som er ensomme og kanskje har behov for å bli møtt av kirkens diakoni (Kap. 4.4.3). Denne måten å nå ut på kan likne på det Grevbo kaller for nettverkskompetanse innenfor diakonal-profetisk hverdagskompetanse. Her bruker sjelesørger, i denne sammenheng diakonen, sin evne til å knytte mennesker sammen, og utnytter sitt nettverk for å samarbeide om å se behov og hjelpe mennesker (Grevbo, 2018, s. 60-61).

5.3.2 Avdekke ensomhet

Et annet funn fra analysen som omhandler det å nå ut til unge voksne er det å komme i kontakt med dem som er ensomme. Flere av diakonene opplever at ensomhet er tabubelagt og dermed vanskelig å avdekke (Kap. 4.3.3). Ensomheten diakonene legger merke til kan fort bli antagelser fordi ensomheten ikke blir eksplisitt uttalt av de unge voksne. Diakon 5 forteller at hun så ensomhet blant en som hun opplever er ressurssterk og veldig sosial, noe som overrasket henne. Hun erfarer at ensomhet kan ramme hvem som helst. Og det er dermed ikke en spesiell gruppe å se etter. En annen diakon bekrefter dette med å si at det er utfordrende å avdekke ensomhet blant unge voksne, når det kan være så mange årsaker til at de føler seg ensomme (Kap. 4.3.3). Denne erfaringen av at ensomhet er tabu blir bekreftet av både Halvorsen og Svendsen, der de sier at mange opplever det vanskelig å fortelle om sin egen ensomhet av den grunn at det er vanskelig å sette ord på følelsen og at de kan kjenne på skam (Halvorsen, 2005, s. 16) (Svendsen, 2015, s. 130). Dette kommer også fram i masteravhandlingen *#ensom*, der unge voksne forteller at man ikke snakker mye om

ensomhet, fordi det å være sosial blir betegnet som å være vellykket og det å være ensom kan derfor bli sett på som at du ikke får det helt til (Trydal, 2015, s. 57-58).

Det at ensomhet ofte er tabubelagt, er uheldig fordi det kan føre til at flere går alene med sin ensomhet, som igjen kan forsterke ensomheten. Det å snakke om ensomheten og få en bedre forståelse av fenomenet, vil kunne være med å normalisere følelsen (Halvorsen, 2005, s. 14). Det å snakke om ensomhet vil da kunne være forebyggende ved at det ikke blir like skambelagt og flere vil kunne være ærlig med sin ensomhet. Erkjennelse av egen ensomhet er avgjørende for å kunne ta selvstendige grep. Den ensomme har selv et ansvar for å komme ut av ensomheten, samtidig har vi ansvar for hverandres ensomhet (2005, s. 171-172). Når noen betror seg til hverandre, vil erkjennelse i seg selv kunne skape fellesskap. Det å snakke sammen om sin egen ensomhet kan være med å bekrefte og normalisere ensomheten, og på den måten bryte skammen.

Diakonien skal ha et blikk for utfordringer og ensomhet, og skape et aksepterende miljø hvor det er rom for smerte, ulikheter og annerledesheter (Nissen, 2015, s. 119-120). Diakonien har en stemme og kan bruke denne til å bevisstgjøre menigheten og andre til å skape inkluderende fellesskap og avdekke ensomhet for å kunne motvirke den. Tre av informantene var opptatt av dette med å bevisstgjøre menigheten. Diakon 1 bruker forkynnelsen og andre informasjonskanaler i menigheten til å bevisstgjøre menigheten på hvilke behov som finnes, for å la dem være delaktige i å skape et inkluderende fellesskap og nå ut til dem som er ensomme. Diakon 3 og 5 bruker også forkynnelse for å bevisstgjøre og oppfordre menigheten til å ta vare på hverandre, se de rundt seg, og se om det er noen som faller utenfor (Kap. 4.4.2). Det er ikke bare diakonen som skal drive det diakonale arbeidet, men det er noe hele menigheten har ansvar for. Diakon 5 forteller hvordan hun og diakoniutvalget i menigheten hun jobber i, er opptatt av at gudstjenesten skal være med å utfordre forsamlingen og gi dem noe å tenke på. Det å bevisstgjøre gjennom forkynnelse ser ut til å være en mulig fremgangsmåte for å forebygge ensomhet blant unge voksne (Kap. 4.4.2). Det å skulle få menigheten til å samarbeide om å forebygge ensomhet kan være en utfordring for diakonien, uttrykker Diakon 1. Det å knytte relasjoner der hun ser behov kan være en utfordring, fordi det kan være vanskelig å spørre mennesker i menigheten om å

engasjere seg i andres liv der hun ser behov. Hun tenker likevel at folk i menigheten har mulighet til å være ressurspersoner for unge voksne som er i sårbare situasjoner (4.3.2).

5.3 Den gode og den vonde ensomheten

Etter å ha spurt informantene mine om hva de forbinder med begrepet ensomhet, var det flere av dem som la til at det er en forskjell mellom det å være ensom og det å være alene. Det kom fram at det å være alene også kan være selvvalgt og godt (Kap. 4.1). I denne avhandlingen har ensomhetsbegrepet blitt betegnet som en subjektiv følelse med negativ forstand, hvor det skilles mellom ensomhet og det å være alene. Halvorsen (2005) og Svendsen (2015) tar opp dette og snakker om hvordan det å være alene kan oppleves både negativt og positivt. I engelsk språk kalles ensomhet «solitude» eller «loneliness», og det er to ulike betydninger. «Solitude» er ensomhet som er selvvalgt og er en positiv følelse (Svendsen, 2015, s. 15). Hvis aleneheten er noe vi selv oppsøker for å tilføre verdi til livet, vil dette kunne kalles for den gode ensomheten (2015, s. 108).

Selv om denne avhandlingen først og fremst har fokusert på ensomhet i negativ forstand, mener jeg det er viktig at diakoner har en bevissthet rundt det med «solitude». I en menighetssammenheng vil dette kunne bety at hvis noen kommer alene inn i kirkerommet på en gudstjeneste, betyr det ikke nødvendigvis at vedkommende er ensom. Det kan være en selvvalgt alenehet. Mennesker har til tider behov for alenetid, noen mer enn andre (Svendsen, 2015, s. 108). Og kanskje denne alenetiden kan foregå på et sted som kirken hvor det er andre mennesker og fellesskap. Solitude kan oppleves i forbindelse med å oppsøke bønn eller deltagelse på en gudstjeneste (Halvorsen, 2005, s. 161). I et nylig debattinnlegg i Dagsavisen, belyser Else Werring nødvendigheten av å snakke om både den vonde og den gode ensomheten (Werring, 2021). Hun viser til SHoT-undersøkelsen som forteller at mange studenter rapporterer om ensomhet. Werring mener at ensomheten er et grunnvilkår ved tilværelsen og at vi også trenger den. Hun oppfordrer studenter til å snakke om deres ensomhet, ta tak i en samtalepartner som bryr seg om deres helse, for å så finne ut av hvordan de kan forholde seg til ensomheten og hva som kan gjøres (Werring, 2021). Er det slik at diakonien skal ha som mål å fjerne den vonde ensomhet helt? Eller kan det være rom for ensomhetsfølelsen? Det kan virke som at ensomhetsfølelsen er nødvendig for oss for å

kunne kjenne etter hvilke sosiale behov vi mangler. En nødvendighet på lik linje med vår sultfølelse som kommuniserer til hjernen at kroppen har behov for mat. Samtidig kan ensomhetsfølelsen ha flere årsaker, hvor noen typer ensomhetstyper kan gjøres noe med, mens noe ensomhet vil kunne vedvare. For menighetens diakoni vil dette kunne være en viktig betraktning å ta med seg i møte med ensomme unge voksne.

6 KONKLUSJON

I denne oppgaven har jeg undersøkt diakoniens rolle i møte med ensomhet hos unge voksne, ved å besvare problemstillingen: *"Hva kjennetegner diakonien i møte med ensomhet blant unge voksne, og hvordan kan menighetsdiakonien bidra med å forebygge og lindre denne ensomheten?"*. For å svare på problemstillingen har jeg foretatt intervju av fem diakoner i Den norske kirke. Videre analyserte jeg intervjuene og diskuterte funnene opp mot relevant teori.

I analysen kom det frem hva som kjennetegner diakonien i form av hvilke typer ensomhet diakonene legger merke til hos unge voksne, hvilke diakonale utfordringer de opplever i møte med ensomheten og hva som gjøres av forebyggende diakonalt arbeid i menighetene de jobber i. Informantene legger merke til ensomhet i forbindelse med unge voksnes livsfase, mangel på fellesskap og nære relasjoner, samt ensomhet knyttet til identitet og Gudsrelasjon. Disse funne ble i drøftingen knyttet opp mot ulike kategorier av ensomhet, blant annet sosial, emosjonell og eksistensiell ensomhet.

En viktig forutsetning for å lindre og forebygge ensomhet er å skape tilhørighet. Noe flere av informantene opplevde som viktig, men også utfordrende i møte med unge voksnes ensomhet. Mine funn viser til at menighetsdiakonien kan lindre ensomhet blant unge voksne ved skape tilhørighet til menighetsfellesskapet, til Gud og til mindre fellesskap. For å skape tilhørighet til menighetsfellesskapet vil det være avgjørende å skape møteplasser for unge voksne, arbeide diakonalt med å tilrettelegge og være tilgjengelig for samtaler i forbindelse med gudstjenester, og skape inkluderende fellesskap ved bruk av delaktighet og dialog. For å

skape tilhørighet til Gud vil diakonalt arbeid knyttet sjelesorg være viktig. Mindre fellesskap er en god arena for å bli kjent med andre og kjenne på en tilhørighet.

Et funn fra oppgaven er at informantene opplever det utfordrende å nå ut til unge voksne som er ensomme. De forteller at både det å komme i kontakt med unge voksne og dem som er unge ensomme er en utfordring for diakonien. Det kan ha en sammenheng med at ensomhet er ofte tabubelagt. Dette gjør det vanskelig for diakonene å avdekke ensomhet. Menighetsdiakonen kan møte disse utfordringene ved å bruke Se-handle-bedømme metoden og nettverkskompetanse for å nå ut til unge voksne og møte deres sosiale behov. Informantenes forebyggende arbeid består i stor grad av å bevisstgjøre menigheten og andre om temaet ensomhet. Dette kan være med å normalisere, og gjøre ensomhet mindre skambelagt.

Innledningsvis stilte jeg spørsmålet om menighetsdiakonien skal lindre all ensomhet blant unge voksne. Etter å ha arbeidet med denne oppgaven vil jeg svare nei. Menighetsdiakonien skal ikke lindre eller forebygge all ensomhet blant unge voksne, men kan i stor grad være med å bidra.

Min forskning bidrar til å skape større innsikt hvordan menighetsdiakonien kan være med å forebygge ensomhet blant unge voksne. I tillegg viser oppgaven hvilke utfordringer menighetsdiakonien kan støte på i møte med unges ensomhet. Dette kan være til hjelp for diakoner og menighetsledere i deres diakonale arbeid, særlig nå etter koronakrisen hvor ensomhet blant unge voksne har økt.

7 LITTERATURLISTE

- Angell, Olav Helge, & Selbekk, Anne Schanche. (2005). *Kirke og helse : kartlegging av diakonalt helsearbeid innen Den norske kirke*. Diakonhjemmet høgskole, Avdeling for forskning og utvikling (Diaforsk).
- Anker, T. (2020). *Analyse i praksis : En håndbok for masterstudenter* (1. utgave, 1. opplag, ed.). Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Amundsen, I. H. (2015, 2. April). "Ensomhet er like farlig som å røyke". VG. Hentet fra <https://www.vg.no/nyheter/innenriks/i/ndgWm/ensomhet-er-like-farlig-som-aa-roeyke>
- Austbø, L. H. (2020). *Å bygge inkluderende fellesskap: hvordan kan en menighet utvikle lavterskeltilbud?* (Masteroppgave). VID vitenskapelige høgskole, Oslo.
- Barstad, A. (2021, 7. Mai). Bli vi stadig mer ensomme? *Statistisk sentralbyrå*. Hentet fra <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/blir-vi-stadig-mer-ensomme>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Bergem, A. (2011). "Som epler av gull-" : *En bok om kristen sjelesorg : B. 2 : Kunsten å utøve sjelesorg* (Vol. B. 2). Oslo: Kolofon.
- Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, T., Mothander, P., & Thornye, O. (2008). *Tilknytningsteori : Betydningen af nære følelsesmæssige relationer*. København: Hans Reitzels forl.
- Bryman, A. (2016). *Social research methods* (5th ed.). Oxford: Oxford University Press.
- Church Urban Fund. [9. februar 2016]. *Connecting communities: The impact of loneliness and opportunities for churches to respond*. Hentet fra <https://cuf.org.uk/uploads/resources/Impact-of-Loneliness-CUF-2016.pdf>
- Den norske kirke (2020). *Plan for diakoni*. Hentet fra: <https://ressursbanken.kirken.no/nb-NO/2020/plan-for-diakoni/>
- Fadum, E. A. (2015). Ensomhet og selvmord. *Suicidologi*, 12(2), Suicidologi, 2015-04-29, Vol.12 (2). Hentet fra

file:///Users/eliseigland/Documents/Master%20Diakoni/MASTEROPPGAVE/Diakoni%20og%20ensomhet/1773-%23%23default.genres.article%23%23-5966-1-10-20150429.pdf

- Grevbo, T. (2018). *Sjelesorg i teori og praksis : En lærebok og håndbok med mange perspektiver*. Oslo: Luther.
- Grønvik, K., Nordstokke, K., Finnish Evangelic Lutheran Mission, & Lutheran World Federation. (2010). *Diakoni i kontekst : Forvandling, forsoning, myndiggjøring : Et bidrag fra Det Lutherske Verdensforbund til forståelsen av diakoni og diakonal praksis* (Norsk utg. ed.). Geneve: Det Lutherske verdensforbund.
- Halvorsen, K. (2008). Veien inn og ut av ensomhet. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 2008(3), 258-267. Hentet fra https://www-idunn-no.ezproxy.vid.no/file/pdf/33204708/veier_inn_i_og_ut_av_ensomhet.pdf
- Halstensen, K. (2014). Når mennesket knytter bånd til Gud. I Danbolt, L. (2014). *Religionspsykologi*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Harbsmeier, E., & Raun Iversen, H. (1995). *Praktisk teologi*. Frederiksberg: ANIS.
- Ideström, J., & Edberg, G. (2018). *Att öppna ett slutet rum : Självård och ecklesiologi* (Vol. 39, Forskning för kyrkan). Stockholm: Verbum.
- Johannessen, A., Christoffersen, L., & Tufte, P. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (4. utg. ed.). Oslo: Abstrakt.
- Johannessen, S. J. (2018). *Inkluderende og åpne fellesskap* (Masteroppgave). VID vitenskapelige høyskole, Oslo.
- Jordheim, K. (2011). Diakon i menighet: Hva rommer menighetsdiakonien. I Dietrich, S., Nordstokke, K., & Korslien, K. (2011). *Diakonen - kall og profesjon*. Trondheim: Tapir akademisk.
- Jordheim, K. (2002). Frigjørende diakoni : Mellom samfunnsforandring og tålmodig nærvær. *Diakonos*, 75 (2002) nr 3, 4-7.
- Jordheim, K., Korslien, K., & Johannessen, K. (2009). *Diakoni : En kritisk lesebok*. Trondheim: Tapir akademisk forl.
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T., & Rygge, J. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg. ed.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Leenderts, T. (2007). *Når glassflaten brister : Om brytningen mellom livet og troen* (2. utg. ed.). Oslo: Verbum.

- Lovdata. (2004, 20. November). Tjenesteordning og kvalifikasjonskrav for diakoner. Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/INS/forskrift/2004-11-20-1895>
- Nes, R. B., Aarø, L. E., Vedaa, Ø. & Nilsen, T. S. (2020, 17. Desember). Livskvalitet og psykisk helse under koronaepidemien november-desember 2020. Folkehelseinstituttet. Henter fra <https://www.fhi.no/div/helseundersokelser/fylkeshelseundersokelser/livskvalitet-og-psykisk-helse-under-koronaepidemien--nov-des-2020/>
- Nilsson, B. (2004). *Savnets tone i ensomhetens melodi : ensomhet hos aleneboende personer med alvorlig psykisk lidelse*. Åbo: Åbo akademis förlag.
- Nissen, J. (2008). *Diakoni og menneskesyn*. Frederiksberg: Aros.
- Nordstokke, K. (2002). *Det dyrebare mennesket : Diakonens grunnlag og praksis* (Kirkeforum). Oslo: Verbum.
- Schiefloe, P. (2018). *Mennesker og samfunn : Innføring i sosiologisk forståelse* (3. utg. ed.). Oslo: Fagbokforl.
- Sivertsen, B. (2021). *Studentenes helse- og trivselsundersøkelse*. Folkehelseinstituttet, Avdeling for helsefremmende arbeid. Hentet fra <https://sioshotstorage.blob.core.windows.net/shot2018/SHOT2021.pdf>
- Svendsen, L. (2015). *Ensomhetens filosofi*. Oslo: Universitetsforl.
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse : En innføring i kvalitative metoder* (5. utg. ed.). Bergen: Fagbokforl.
- Trydal, I. (2015). *#ensom* (Masteroppgave). MF vitenskapelige høyskole, Oslo.
- Vikre, E. T. (2020). *Når vi ikke kan samles* (Masteroppgave). MF vitenskapelige høyskole, Oslo.
- Vrålstad, S. (2017, 27. Juni). *Sosiale relasjoner*. Statistisk sentralbyrå. Hentet fra <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/sosiale-relasjoner>
- Wennerberg, T., & Arneberg, T. (2011). *Vi er våre relasjoner*. Oslo: Arneberg.
- Werring, E. (2021, 9. mai). Den gode ensomheten. *Dagsavisen*. Hentet fra https://www.dagsavisen.no/debatt/2021/05/09/den-gode-ensomheten/?fbclid=IwAR3P8wB7PM1bxabrRchkaQy-HJI3Lt7A5696rDkeTgwMqP5Fpi5k6PX_O8g

8 VEDLEGG

8.1 Vedlegg 1, Godkjenning NSD



NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Diakonienens rolle i møte med ensomhet blant unge voksne

Referansenummer

166200

Registrert

01.02.2021 av 

Behandlingsansvarlig institusjon

VID vitenskapelige høyskole / Fakultet for teologi, diakoni og ledelsesfag / Fakultet for teologi, diakoni og ledelsesfag Oslo

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Randi Synnøve Tjernæs, randi.tjernaes@vid.no, tlf: 93025797

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student



Prosjektperiode

11.01.2021 - 30.06.2021

Status

12.03.2021 - Vurdert

Vurdering (1)

12.03.2021 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 12.03.21 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

TAUSHETSPLIKT Vi minner om at utvalget har taushetsplikt, og det er viktig at intervjuene gjennomføres slik at det ikke samles inn opplysninger som kan identifisere enkeltindivider eller avsløre taushetsbelagt informasjon. Vi anbefaler at dere minner informantene om dette i forbindelse med intervjuene.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema> Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger og særlige kategorier av personopplysninger om religion frem til 30.06.21.

LOVLIG GRUNNLAG Prosjektet vil innhente samtykke fra de

registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

For alminnelige personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a.

For særlige kategorier av personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen:

- om lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet.

DE REGISTRERTES RETTIGHETER NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art.

17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20).

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

Zoom er databehandler i prosjektet. NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må prosjektansvarlig følge interne retningslinjer/rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet! Kontaktperson hos NSD: Line Raknes Hjellvik Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

8.2 Vedlegg 2, Informasjonsskriv til informanter

Vil du delta i forskningsprosjektet

"Diakonien rolle i møte med ensomheten blant unge voksne?"

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke diakoniens rolle i møte med ensomhet blant unge voksne. I dette skrevet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med prosjektet er å undersøke hva som er menighetens diakonale rolle i møte med ensomhet blant unge voksne. Jeg ønsker å utforske hvordan ensomhet blant unge voksne utfordrer menighetens diakoni, samt hvordan diakoni kan lindre ensomhet i lokalsamfunnet.

Forskningsprosjektet vil jeg bruke i min masteravhandling i Diakoni på *VID vitenskapelige høyskole*. Denne oppgaven vil bli offentlig tilgjengelig, men alt innhold vil da være anonymisert.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Jeg, [REDACTED] står ansvarlig for prosjektet sammen med min veileder *Randi Synnøve Tjernæs*, høyskolelektor ved VID vitenskapelige høyskole.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Jeg ønsket å intervju fem diakoner som jobber direkte med det diakonale arbeidet i *Den norske kirke*, og bestemte meg derfor for å oppsøke diakoner som jobber i *Sør-Norge*. I dette utvalget passet du godt inn, og dermed ble også du spurt med.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du blir intervjuet. Dette vil foregå enten på telefon eller videosamtale. Det vil ta deg ca. en time. Jeg er ute etter diakoners perspektiver og refleksjoner rundt temaet, ut ifra deres ståsted som diakoner i Den norske kirke. I intervjuet vil jeg stille noen direkte spørsmål og oppfølgingsspørsmål om hva som rører seg av utfordringer, muligheter og erfaringer i møte med tematikken.

Intervjuet vil bli tatt opp på lyd. I tillegg skriver jeg notater. Alt vil bli anonymisert i masteravhandlingen.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet.

Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg. Ønsker du å trekke deg, kan du direkte ta kontakt med meg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene jeg har fortalt om i dette skrivet. Jeg behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD). Utenom meg er det kun veileder som har innsyn i datamaterialet. Alle navn, både ditt og personer som blir nevnt i intervjuet, vil anonymiseres. Også opplysninger som indirekte kan identifisere personen, vil bli anonymisert så langt det lar seg gjøre. Jeg lagrer datamaterialet på egen datamaskin, som kun jeg har tilgang til. Jeg vil gjøre mitt ytterste for at du ikke skal kunne gjenkjennes i publikasjonen.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes i mai 2021. Etter levering vil jeg slette mine notater (inkludert personlige opplysninger), lydopptak og transkripsjon.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,

å få rettet personopplysninger om deg,

å få slettet personopplysninger om deg, og

å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra *VID vitenskapelige høyskole* har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

VID vitenskapelige høyskole ved Randi Synnøve Tjernæs. ([93025979/randi.tjernaes@vid.no](mailto:93025979@vid.no))

Meg: [REDACTED]

Vårt personvernombud: VID vitenskapelige høyskole har sitt personvernombud hos NSD. Se under.

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

[REDACTED]

Prosjektansvarlig

(Forsker/veileder)

Eventuelt student

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Diakonien's rolle i møte med ensomhet blant unge voksne*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i et personlig intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

8.3 Vedlegg 3, Intervjuguide

INTERVJUGUIDE

Introduksjon:

- Fortelle om oppgaven.
- Bakgrunn og motivasjon.
- Informere om lydopptak.
- Taushetsplikt.
- Evt. spørsmål.

Innledende spørsmål

- a) Kan du fortelle litt om deg selv?
- b) Utdanning
- c) Arbeidserfaring
- d) Ansettelse i jobben du har nå
- e) Kan du fortelle litt om menigheten du jobber i
- f) Konteksten til lokalsamfunnet
- g) Hva er dine arbeidsoppgaver som diakon

(Spørsmål om ensomhet)

1. Ensomhet er et stort begrep. Hva tenker du på når du hører begrepet ensomhet? *Hva forbinder du det med? Er det noe med ensomhet som kan være positivt?*
2. Er ensomhet et tema som snakkes om i menigheten du jobber i? *I så fall, på hvilken måte?*

(Spørsmål om unge voksne)

3. Er det unge voksne som går i menigheten du jobber i?
4. Kommer dere som menighet i kontakt med unge voksne?
 - *Har dere noen strategier for å nå denne målgruppen?*
 - *Er det noe frivillighet blant unge voksne i menigheten?*
 - *Har du noen erfaring med å jobbe med unge voksne?*
5. Ser du ensomhet blant unge voksne?

- *Ulike typer ensomhet?*

(Spørsmål om diakoni og ensomhet)

6. Hvordan blir menighetens diakoni utfordret av ensomhet blant unge voksne?
7. Hvordan kan menighetens diakoni lindre ensomhet blant unge voksne?
8. Finnes det strukturer innenfor menigheten som kan forsterke ensomhet?
9. Dette siste jeg vil spørre deg om er; Hvis du kan nevne én ting, hva tenker du er det viktigste *diakonien* kan gjøre for å lindre ensomhet?

Avslutning:

- Oppklare eventuelt noen uklarheter.
- Sitter du igjen med noen kommentarer eller spørsmål om det vi har pratet om som kan være relevant? Har du noe mer på hjertet?