

# Ensomhed er menneskets største frygt – og det spænder ben for fællesskabet

Hvis vi skal hjælpe ensomme børn med at komme ind i fællesskabet, er vi nødt til at være opmærksomme på de sociale dynamikker i en klasse, mener ph.d. Stine Kaplan Jørgensen. Og den menneskelige natur, der får os til at udelukke andre af frygt for selv at ryge ud i kulden.

TEKST: MAJ CARBONI

”Jeg tror alle gerne vil have venner. Jeg kunne ikke tænke mig at gå i skole, hvis jeg ikke havde nogle venner her,” sagde Lisa fra en 4. klasse til den svenske mobbeforsker, Robert Thornberg. Det var gennemgående for de elever, han interviewede, at de havde den samme frygt: Ikke at have nogen venner.

Det er en berettiget og helt naturlig frygt, mener Stine Kaplan Jørgensen, der er ph.d. og lektor ved Institut for Læreruddannelse på Københavns Professionshøjskole og forfatter til bogen *Mobbemønstre og Magtkampe*.

”Som mennesker er vi dybt afhængige af at være en del af et fællesskab, og derfor har vi en stor frygt for ensomhed,” siger hun. Af den grund kan der i en klasse opstå en ond spiral, hvor angsten for at blive udelukket skaber en kultur som netop udelukker folk, viser Stine Kaplans forskning.

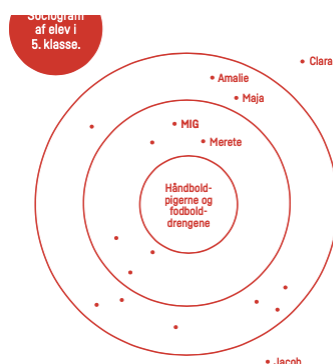
## Hvis man rækker ud, risikerer man selv at ryge ud

Det ligger dybt i menneskets natur, at vi kun kan overleve, hvis vi er en del af et fællesskab med andre mennesker, og derfor føler vi os truede på vores eksistens, hvis vi bliver lukket ude. Samtidig skabes en persons identitet i høj grad i et samspil med de mennesker, man er sammen med, så udelukkelse fra et fællesskab er et af de hårdeste slag, man kan få.

Derfor er det helt naturligt, at det ligger eleverne i en klasse meget på sinde at føle sig som en del af et fællesskab. Da Stine Kaplan som en del af sin ph.d. interviewede eleverne i de seks klasser, som hun fulgte i en to-årig periode, blev hun alligevel overrasket over, hvor let eleverne kunne beskrive de sociale ordener i klassen ved at placere eleverne i cirkler alt efter, hvem der var højest i hierarkiet – og lavest.

”De havde en meget tydelig bevidsthed omkring det og var meget optagede af det. De kunne hurtigt sige, hvem der var inde – og hvem der var ude. Også hvor de selv hørte til, og hvor de ønskede at høre til. Det var ikke nødvendigvis i midtercirklen, for det kan også være hårdt at være øverst i hierarkiet, men de havde et stærkt ønske om at høre til et sted. De var også helt klar over, hvilke elever man

skulle være sammen med for at komme ind i den ønskede cirkel – og hvem man ikke skulle være sammen med, for så risikerede man selv at ryge ud af cirklen,” siger hun. Det sidste er netop den dynamik, der skabes af den menneskelige angst for ensomhed.



Eleverne var helt klar over, hvem man skulle være sammen med for at komme ind i den ønskede cirkel, opdagede Stine Kaplan i sit feltarbejde.

### Hjælp fra klassekammerater kræver tryghed i klassen

”Når man står der alene, har man brug for, at der er andre, der rækker ud. Nogle tør, men andre tør måske ikke, for de er bange for at blive associeret med den ekskluderede og dermed udstødt af det ønskede fællesskab. Den ensomme kan reelt være præget af afmagt – ikke kun følelsen af det,” siger Stine Kaplan Jørgensen.

Det er en dynamik, der er vigtig at være bevidst om i arbejdet for at styrke fællesskabet i klassen og mindske ensomheden.

Det kan nemlig have en afgørende betydning for elever, der oplever udelukkelse eller mobning, at deres klassekammerater rækker dem en hjælpende hånd. Det er konklusionen i en befolkningsundersøgelse, der blev udarbejdet for Mary Fonden af mobbe- og skoleforskerne Helle Rabøl Hansen og Jens Christian Nielsen. Den viste, at fire ud af 10, der er blevet mobbet i deres skoletid, angiver, at det var hjælp fra klassekammerater, der fik mobningen til at stoppe ”helt” eller ”næsten helt”, mens en fjerdedel oplevede, at kammeraternes hjælp mindskede mobningen. For at mindske mobning og ensomhed, må man derfor (også) arbejde med de dynamikker, der er afgørende for om elever tør række hånden ud for at hjælpe andre ind i fællesskabet.

### Forskellige klasser – forskellige kulturer

Stine Kaplan opdagede også i sine feltstudier, at der kan være store forskelle på de sociale dynamikker i forskellige klasser. I nogle klasser var alle eleverne inden for cirklerne og bevægede sig rundt i forskellige positioner og fællesskaber. I andre klasser var der snævre hierarkier og lukkede grupper. I

den sidste type klasse var der typisk en høj grad af usikkerhed blandt eleverne. Det kunne være en utryghed, der var kendetegnet ved hele skolen eller noget, der opstod på grund af et lærerskifte i klassen eller lignende.

”Jo mere usikre eleverne var, jo mere angste blev de også for at blive udelukket socialt. En måde at dulme sin nervøsitet for udelukkelse er at lave en lukket gruppe, så man er sikker på at have nogen at være sammen med. Men hvis en gruppe skal være lukket, så må man også markere, hvem der ikke er med, så gruppen blev enige om, at der var bestemte, som man ikke havde lyst til at have med.”

### **Når rammerne er snævre, falder flere udenfor**

En anden ting, som Stine Kaplan observerede i klasserne, er det hun kalder for moralske ordener – altså at der opstår en enighed blandt elever om, hvad der anses som smart, dumt, sejt eller barnligt at gøre – fx at danse eller spille fodbold.

”Det har stor betydning for, hvad der skabes plads til i et fællesskab. I nogle klasser vil der være plads til forskellighed, mens der i andre klasser kan være så snævre rammer, at der er mange, der kan falde udenfor.”

I klasser med snævre rammer var der hele tiden samtaler med kommentarer som afgjorde, hvad der var passende – fx ”Arj hvor pinligt”, ”Det er god stil”, ”Det er dårlig stil”.

”De mest populære i klassen havde mest magt i forhandlingerne om, hvad der var sejt og hvad der ikke var. Jo længere en elev var ude i cirklerne, jo svære var det for vedkommende at byde ind – hvilket forstærkede elevens fornemmelse af ikke at kunne ”komme ind i varmen” eller være ”socialt død”.

### **Sådan retfærdiggør vi umoralske handlinger**

Som mennesker har vi en moralsk forpligtigelse til at tage os af andre, for vi er gensidigt afhængige af hinanden. I teorien er det relativt ligetil. Vi ved godt, at ensomhed gør ondt og det er godt at hjælpe andre ind – og ondt ikke at gøre det. Det ser vi også i trivselsstrategier, mobbestrategier og klasseregler.

”Langt de fleste ved godt, hvad der er det rigtige at gøre, men det kan være sværere, når det kommer til stykket. Frygten for den sociale overlevelse kan spænde ben for det. Og vi er villige til at strække vores moral langt, når det gælder vores egen sociale overlevelse,” siger hun og henviser til begrebet ”moralske frakoblinger”. Det er evnen til at tale sig væk fra den moralske pligt og retfærdiggøre noget man gør, selvom man ikke burde gøre det.

”Man får tingene til at gå op inde i sit eget hoved, så man kan have det bedre med det,” forklarer Stine Kaplan. Et eksempel fra hendes observationer i klasseværelser var pigen Nana, der tydeligvis var isoleret. En anden pige fra klassen forklarede det sådan her:

”Så Nana hun har ikke så mange at lege med. Hun vil helst bare være inde. Og vi er mest ude. Hun er bare sådan udenfor. Nej, indenfor hedder det.”

Når man laver en ”moralsk frakobling”, så minimerer man sin egen betydning (”Det er jo begrænset, hvad jeg kan gøre.”), forvrænger de negative konsekvenser for personen (”Det er ikke så slemt. Han har jo venner ovre på klubben”) eller får det til at handle om personen selv (”Han gør det heller ikke let for sig selv”).

Et andet eksempel fra Stine Kaplans feltstudier var en pige, der blev mobbet i længere tid i en klasse. Der var fortællingen fra de andre elever, at ”Amanda blev drillet af drengene, fordi hun var sart” – det var altså hendes egen skyld og dermed ikke drengenes skyld eller de andres forpligtelse at hjælpe. Der var også eksempler fra lærerværelset, hvor lærere fandt begrundelser for elevers dårlige trivsel, der frigav dem selv for ansvar. Fx ”Der er vist også noget derhjemme...” eller ”så må hun også selv lære at tage initiativ.”

”Når man først får øje på det, er det skræmmende, hvor ofte det sker – også hvor meget man selv gør det,” siger Stine Kaplan. Selvom det er menneskeligt at lave moralske frakoblinger kan det have store konsekvenser.

”Det betyder, at man i gruppen ikke får øje på den moralske pligt, man har og derfor ikke handler på det. Samtidig stiger angsten for at blive ekskluderet, fordi man kan se, hvor *lost* man er, hvis man havner i den position. Det betyder igen, at det bliver endnu sværere at gribe ud til den, der er udenfor. Og den udstødte selv bliver bekræftet i, at det nok er ham/hende selv, der er noget galt med.”

### **De voksnes ansvar**

Stine Kaplans pointe er, at hvis man vil hjælpe børn, der oplever ensomhed – eller mobning – skal man være opmærksom på de forskellige sociale dynamikker, der er i en klasse. Hvordan kan man arbejde på at ændre gruppens måde at være på, så man kan hjælpe den, man er bekymret for? Det gælder blandt andet om at fremme en kultur, hvor det ikke er legitimt at fraskive sig ansvaret, men tager sit moralske ansvar på sig for at hjælpe andre. Nogle lærere kan tale med eleverne om deres moralske ansvar og handlinger, hvis de har en god relation – og nogle har held til at bruge skønlitteratur til at arbejde med at gøre eleverne bevidste om det.

Det vigtige er, at alle tager et ansvar for de ensomme elever – også børnene hver især, mener Stine Kaplan Jørgensen. Hun understreger dog, at de voksne har et særligt ansvar for, at der bliver gjort noget og for at gøre skolen til et sted, hvor der reelt er plads til alle.

Artiklen er skrevet på baggrund af et oplæg, som Stine Kaplan Jørgensen holdt på Børns Vilkårs konference *At stå udenfor – Hvordan styrker vi positive fællesskaber?* i november 2019.

Udgivet: April 2020

### Det kan skolen gøre

- Fokus på trivsel og fællesskab.
- Gør det klart, at skolen forventer, at alle forældre deltager i at styrke fællesskabet i klassen.
- Fokus på redskaber, der virker for at styrke trivslen.
- Regler om faste legegrupper og fælleslege i nogle af frikvartererne.
- Flere voksne i frikvartererne, som kan hjælpe børnene ind i legerelationer.
- Lav sociale spilleregler i klassen.
- Sørg for legegrupper/spisegrupper udenfor skoletiden – også i de ældre klasser.
- Høre efter, hvordan barnet føler i stedet for bare at formode.
- Sætte grupper sammen på forskellige måder.
- Undervise eleverne i følelser og problemløsning og træne deres sociale kompetencer.
- Skabe en kultur i klassen, hvor forskelligheder påskønnes.
- Have en åbenhed om ensomhed i klassen og tale om det.
- Husk ikke kun at tale, men også at handle bagefter.
- Tale med børnene om, hvad grupperinger i klassen betyder for fællesskabsfølelsen.
- Gør det klart for børnene, at det ikke er acceptabelt at lave grupperinger, hvor andre ikke er ønsket.
- Sørg for at godt samarbejde med forældrene.
- Anerkende mennesket fremfor præstationerne.

”Det har en stor effekt, hvis forældrene bakker op og gør en indsats for fællesskabet i klassen.”

## Det kan alle forældre gøre

- Vær åben i forældregruppen om børnenes udfordringer.
- Prøv at forstå de andre forældre.
- Vær opmærksom på fællesskabet i hele klassen – ikke kun ens eget barn.
- Acceptér at fællesskabet i klassen er alles ansvar – og det kan betyde, at ens barn skal noget andet end det man allerhelst lige ville.
- Tal med dit barn om, hvad ensomhed gør ved børn – og at alle har et ansvar for, at alle ens klassekammerater har det godt.
- Hjælpe børnene med at lære at blive tolerante.
- Medvirk til, at dit barn ikke holder andre ude og hjælp dem til at møde andre børn på en positiv måde.
- Hjælp dit barn til at lave aftaler med flere forskellige og ikke kun den eneste bedste ven.
- Bak om at arrangere eller lade dit barn deltage i legegrupper/spisegrupper.

**Kilde:** 440 forældre, der oplever, at deres barn i høj – eller nogen grad mangler nogen at være sammen med i skolen – som har deltaget i magasinet Skolebørns forældreundersøgelse om ensomhed, foretaget i marts 2020 med besvarelser fra 1.105 forældre til børn i folkeskolen.