



**HVER DAG OG HVER NATT
VIRKER SOM EN EVIGHET.**

PANDEMIENS PSYKOSOSIALE KONSEKVENSER

Norges Røde Kors
Postboks 1, Grønland
0133 Oslo
Norge

E-post: post@redcross.no

Webadresse: www.rodekors.no

Forfatter: Kari Fyhn

Spesiell takk: En stor takk til alle som deltok i spørreundersøkelsen, de frivillige som ble med på intervju og ungdommene som delte sine erfaringer fra pandemien med oss i tekst- og bildeform. Takk også til Nora Clausen, Hilde Strømner Hatt, Kathrine Kristiansen og kolleger i Røde Kors som har hjulpet til i gjennomføringen av undersøkelsen.

ISBN: 978-82-7250-227-9 (trykt)
978-82-7250-228-6 (elektronisk)

Design: Wittusen & Jensen

Illustrasjon: Kathrine Kristiansen

INNHold

FORORD	4
Etter koronapandemien: Nå trenger vi ny innsats	4
SAMMENDRAG	5
1 BAKTEPPET FOR ALT	6
2 ENSOMHET HAR BLITT MER VANLIG	7
Hovedfunn	7
Ensomhet før pandemien og nå	10
3 UNG	15
Hovedfunn	15
Studenter rapporterer om forsinkelser og dårligere studiekvalitet	19
Samtaletilbud til barn og unge har økt kapasiteten og besvart flere henvendelser	19
Frivillige i Kors på halsen forteller	21
4 SENIOR	23
Hovedfunn	23
Aktiviteter står på vent, og møteplasser er stengt	26
Frivillige i Besøktjenesten forteller	27
5 DATA OG METODE	30
Spørreundersøkelse	30
Utvalget	31
Representativitet	31
Utvalgstrekkning	31
Kvalitative intervjuer og kreative uttrykk	32
6 KILDER OG UTDYPENDE INFORMASJON	34

FORORD

ETTER KORONAPANDEMIEN: NÅ TRENGER VI NY INNSATS

I skrivende stund er det fristende å legge hele pandemien bak oss, og aldri tenke på den igjen. Men som Røde Kors har sagt gjennom to år med nedstengning, smittefrykt og sosiale restriksjoner: Pandemien har skapt og forsterket utfordringer som vi ikke blir kvitt uansett hvor mange vaksiner vi setter. Skal vi klare å løse disse utfordringene, må vi ta oss bryet med å kartlegge og analysere dem. Derfor har Røde Kors laget denne rapporten om pandemiens psykososiale konsekvenser.

Røde Kors spiller en avgjørende rolle i mange menneskers liv. Gjennom aktiviteter over hele landet, har våre frivillige kontakt med mennesker i alle aldersgrupper og livssituasjoner hver eneste dag. Vårt mål gjennom hele koronaperioden har vært å opprettholde humanitær aktivitet. Det har vært en prioritert oppgave å være til stede for de som trenger oss, så langt det har latt seg gjøre innenfor nasjonale og lokale smittevernregler.

Vi har vært særlig oppmerksomme på barn, unge og eldre og deres behov. Eldre mennesker, særlig de som bor på institusjon, mistet sin handlefrihet. Barn som allerede hadde det vanskelig hjemme, fikk det ikke lettere da barnehager og skoler måtte holde stengt. Studenter ble sittende alene foran en skjerm, kanskje til og med på nye studiesteder uten et etablert vennenettverk. Med innføringen av kohorter, så vi dessuten at smittevernrestriksjonene ikke bare isolerte unge, men påla dem å velge venner. Dermed måtte de også stenge andre ute. Noen hadde ikke venner å velge.

Funnene i denne rapporten, viser at andelen som ofte eller av og til er ensomme nå, er høyere enn den var før pandemien i alle aldersgrupper. Men forekomsten av ensomhet var høyest blant de yngste og de eldste før pandemien – og den er det også nå. Det finnes mange mennesker som er alene, en-

somme og glemt av storsamfunnet – også når det ikke er pandemi. Det er ikke en utfordring vi kan overlate til den enkelte å håndtere alene.

Den beste medisinen for et menneske er et annet menneske, heter en gylden regel i Røde Kors. Jens Meinich formulerte dette først, han grunnla Besøktjenesten i Røde Kors. I dag er dette blitt en tjeneste med et enormt spenn: Vi har unge som besøker eldre, eldre som er sammen med unge, mennesker som blir kjent på tvers av kulturer, besøksvenner med og uten hund, trimgrupper, hjemmebesøk og besøk og arrangementer på institusjoner. Nøkkelordet er menneskemøter. Hvert eneste møte er en byggestein for å skape et bedre samfunn, et samfunn der vi ser hverandre, gir hverandre trygghet og er der for hverandre.

Ensomhet kan utvikle seg til å bli et stort folkehelseproblem som vi bare kan løse gjennom et godt samarbeid mellom lokalsamfunnene, frivilligheten og staten. Å hindre ensomhet og utenforskap krever en storstilt samfunnsinnsats, og det krever åpenhet. Jeg tror ikke vi har tatt utfordringen med ensomhet nok på alvor i Norge, men jo mer kunnskap vi får, jo mer tvinger det seg fram et behov for gode virkemidler. Heldigvis øker bevisstheten om behovene nå. Det er avgjørende at vi holder debatten og den offentlige samtalen gående, vi kan ikke tillate at utfordringene med de psykososiale konsekvensene av pandemien forsvinner under radaren. Vi må stille opp for dem som trenger det.



Bernt G. Apeland,
generalsekretær i Røde Kors

SAMMENDRAG

Vi har nå levd med covid-19 i to år. Selv om smitteverntiltakene har variert i omfang gjennom disse to årene, har anbefalingen om å begrense sosial kontakt og holde avstand vært gjeldende hele tiden. Røde Kors ønsket å finne ut hvilke psykososiale konsekvenser det har hatt: Hvordan har pandemien og smitteverntiltakene påvirket folks sosiale liv? Har flere har blitt ensomme?

For å få svar på det, gjennomførte vi en spørreundersøkelse der 1 205 personer i alderen 16 til 99 år deltok.

I tillegg gjennomførte vi kvalitative intervjuer med frivillige i Røde Kors som er aktive i Besøktstjenesten¹ og Kors på halsen². Ungdommer har også bidratt med egne, personlige historier fra pandemien. Tittelen til denne rapporten er hentet fra en av tekstbidragene. I teksten, som er presentert i sin helhet i rapporten, forteller en 16 år gammel jente om en ungdomstid som ble svært annerledes enn ventet.

Nær en fjerdedel av respondentene i spørreundersøkelsen sier at de er mer ensomme nå enn de var før pandemien. Hvis de som deltok i spørringen er representative for befolkningen i alderen 16 år og oppover, kan vi rundt regnet si at 1 million unge og voksne i dette landet kjenner seg mer ensomme i dag enn de gjorde i tiden før mars 2020. Og nesten 900 000 av dem kjenner på denne følelsen ofte eller av og til. Det nesten like mange mennesker som det er innbyggere i Oslo og Trondheim til sammen.

Hvem er de? For å få svar på det, har vi undersøkt om og hvordan forekomsten av ensomhet fordeler seg på bakgrunnsvariabler som kjønn, husholdningsstørrelse, alder og sosial aktivitet før og under pandemien.

Analysen viser at andelen som er ensomme nå, er høyere enn den var før pandemien i alle aldersgruppene. Forekomsten av ensomhet var høyest blant de

yngste og de eldste før pandemien, og er det også nå. Andelen ensomme er særlig høy blant unge som har kuttet ned på samvær med venner og ser dem sjeldnere enn de ønsker. Den er også høy blant studenter. Ensomhet var mer utbredt blant kvinner enn blant menn før pandemien, og er det også nå.

De fleste har sett mindre til venner og familiemedlemmer de ikke bor sammen med. Andelen som er ensomme nå, er høyere blant dem som har kuttet ned på samvær enn blant dem som ikke har gjort det. Det er imidlertid verd å merke seg at andelen som er ensomme er høyere nå enn den var før pandemien selv blant dem som treffer familiemedlemmer og venner like ofte som før. Den er også høyere blant dem som ikke brukte å være sammen med hverken venner eller familiemedlemmer utenom egen husstand. Den tilfeldige kontakten med fremmede og alt det andre som finner sted der ute når dører er åpne, gir oss kanskje mer selskap enn vi var klar over.

De frivillige i Kors på halsen forteller at pandemien har vært temaet for en del samtaler med barn og unge, særlig i perioder med nedstengning. Sosial distansering og andre smitteverntiltak gjort hverdagen vanskeligere for mange barn og unge. Noen hadde et lite nettverk fra før, og har nå mistet tilgangen til det lille de hadde.

De frivillige besøksvennene vi intervjuet fortalte at gruppeaktiviteter hadde blitt satt på vent på institusjonene de var tilknyttet. Den ene av besøksvennene pleide å besøke faste personer individuelt, og forteller at det hadde blitt mer komplisert under pandemien. Hun kjente til at en del sykehjem kun har tillatt besøk fra nære pårørende under pandemien, og ikke fra frivillige. At besøk uteblir og aktiviteter på institusjoner stenges ned, er spesielt alvorlig siden institusjonsbeboere vanligvis ikke har de samme mulighetene som andre til å oppsøke sosiale arenaer.

1 BAKTEPPET FOR ALT

Det skjedde så fort. Et nytt virus ble oppdaget i Wuhan i Kina i desember 2019.³ Smitten bredte seg raskt til andre deler av verden, og 14. februar meldte NRK at «statsminister Solberg antar at covid-19-viruset kommer til Norge».⁴ 26. februar ble Norges første koronatilfelle bekreftet.⁵

11. mars erklærte Verdens helseorganisasjon at koronavirusutbruddet var en pandemi.⁶ Dagen etter presenterte regjeringen Solberg «de sterkeste og mest inngripende tiltakene vi har hatt i Norge i fredstid».⁷ I timene og dagene som fulgte, ble de effektuert.

Barnehagene ble stengt. Skolene ble stengt. Høgskolene og universitetene likeså. Undervisningen ble flyttet over på nett. Arrangementer ble avlyst. Alle arbeidstakere som kunne jobbe hjemmefra, ble sendt hjem. Og svært mange mistet arbeidet sitt. Ifølge Næringslivets Hovedorganisasjon (NHO) var ledigheten nå på sitt høyeste siden 1930-årene.⁸ Fra februar til mars 2020 steg antallet personer som var registrert som helt arbeidsledige, fra 65 050 til 300 634.⁹

Nå har vi levd med covid-19 i to år. I løpet av denne tiden har tiltakene variert i omfang, men beskjeden fra myndighetene til befolkningen har hele tiden vært den samme: Så lenge vi står i en pandemi, må vi begrense sosial kontakt. Røde Kors har undersøkt hvilke konsekvenser det har hatt, og da særlig om flere har blitt ensomme. I perioden fra

17. desember 2021 til 7. januar 2022 gjennomførte vi en spørreundersøkelse. Til sammen deltok 1 205 personer i alderen 16 til 99 år. De svarte blant annet på spørsmål om sosial kontakt med familie og venner før og under pandemien og opplevd ensomhet før og nå.

I tillegg til spørreundersøkelsen har vi også gjennomført kvalitative intervjuer med frivillige i Røde Kors som er aktive i Besøktstjenesten og Kors på halsen. Formålet med intervjuene var å få et innblikk i hvordan mennesker som har en besøksvenn eller kontakter Kors på halsen, beskriver sin hverdag, og hvordan pandemien påvirker dem. Slike kvalitative beskrivelser kan sette kvantitative, representative data inn i en kontekst og utfylle dem. De bidrar dermed til å gi oss en bedre forståelse av det vi ønsker å si noe om. Vi ønsket også å ha med noen personlige historier fra pandemien, som vi vil formidle uten noen videre redigering og analyse. Vi prioriterte å hente inn bidrag fra unge siden de ofte blir snakket om i rapporter, men sjelden får komme til orde selv.

I denne rapporten presenterer vi funnene fra undersøkelsen. Den handler litt om oss alle. Men det er godt kjent at pandemien og tiltakene har hatt større konsekvenser for noen grupper i samfunnet, for eksempel barn, ungdom, unge voksne og de eldste blant oss. Derfor handler rapporten mest om dem.

2 ENSOMHET HAR BLITT MER VANLIG

Vi ønsket å finne ut hvor stor forekomsten av ensomhet var før pandemien, og hvor stor den er nå, og om noen grupper i samfunnet har blitt mer ensomme siden mars 2020. I dette kapitlet ser vi på ensomhetstallene for personer i alderen 16 år og over basert på svarene fra hele utvalget. Vi undersøker om det er forskjeller mellom kjønnene og mellom personer som bor alene, og personer som bor sammen med andre. Videre undersøker vi om personer som har kuttet ned på samvær med venner og familie, er mer ensomme enn andre. Til slutt undersøker vi om det er noen aldersforskjeller når det gjelder forekomsten av ensomhet.

Figur 2.1 viser nøkkeltall for utvalget. Da vi gjennomførte spørreundersøkelsen, gikk vi inn for å

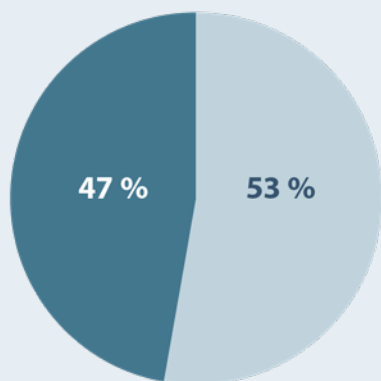
innlemme flere unge i alderen 16 til 24 år og eldre i alderen 80+ i utvalget enn befolkningsandelen deres skulle tilsi. Det gjorde vi fordi vi ville forsikre oss om at vi fikk inn mange nok svar fra personer i disse aldersgruppene til at vi kunne presentere resultater separat for dem. Derfor avviker aldersfordelingen i utvalget betydelig fra aldersfordelingen i befolkningen. Det er også noen skjevheter i utvalget når det gjelder kjønn og bostedsregion. For å veie opp for disse skjevhetene er dataene vi presenterer i dette kapitlet, vektet ut fra alder, kjønn og geografi. Med vektingen oppnår vi at blir utvalget blir mer representativt for befolkningen. (se kapittel 5 for utdypende informasjon om utvalgsmetode og vekting).

HOVEDFUNN:

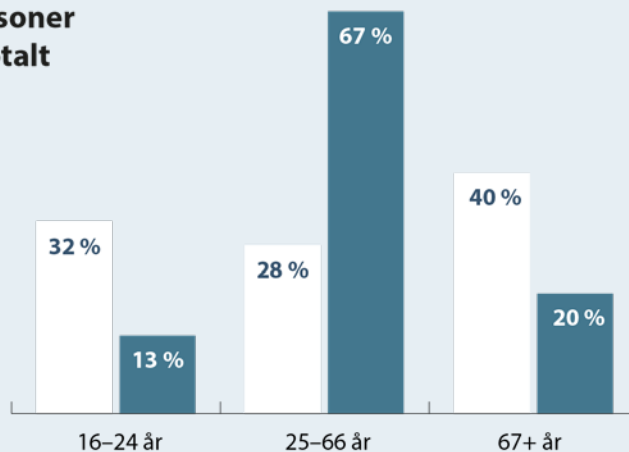
- Andelen som er ensomme nå, er høyere enn den var før pandemien, i alle aldersgruppene. Forekomsten av ensomhet var og er høyest blant de yngste (16-24 år) og de eldste (80+ år).
- Ensomhet var mer utbredt blant kvinner enn blant menn før pandemien og er det også nå.
- Ensomhet var mer utbredt blant dem som bor alene før pandemien og er det også nå.
- Andelen ensomme er høyere nå enn den var før pandemien selv blant dem som treffer familiemedlemmer og venner like ofte som de pleide før mars 2020.

Figur 2.1 Nøkkeltall for hele utvalget.¹⁰

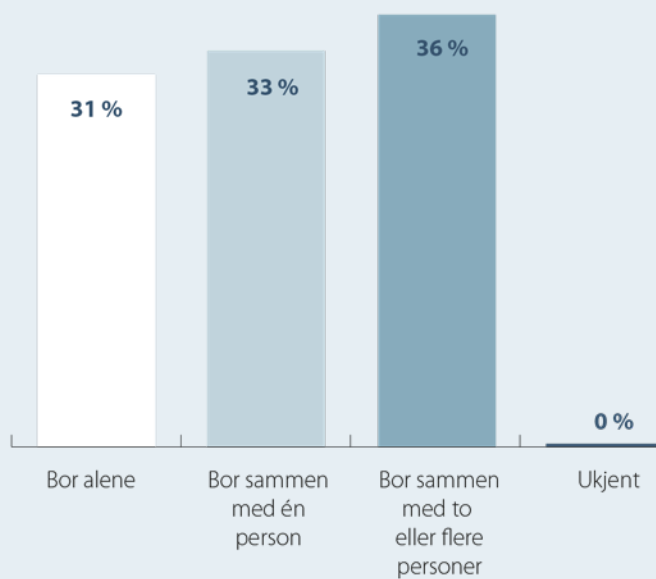
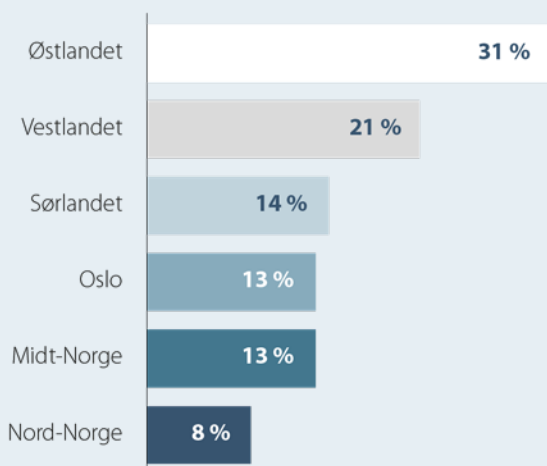
1205
personer
totalt



■ Mann ■ Kvinne



■ Aldersfordelingen i utvalget
■ Fordeling i befolkningen



Hva er ensomhet?

Før vi presenterer resultatene fra undersøkelsen, skal vi definere hva ensomhet er. Ifølge Svendsen (2020) handler ensomhet om «en følelse av smerte eller tristhet, en oppfatning av en selv som isolert og alene og en følt mangel på nærhet til andre».¹¹ Det er en subjektiv opplevelse som kan ha både indre og ytre årsaker, og som kan oppstå uten at man mangler sosial støtte. Og man kan mangle sosial støtte uten å være ensom.¹² Mangel på sosial kontakt og støtte er imidlertid faktorer som kan bidra til at mennesker blir ensomme.¹³ Konsekvensene kan være alvorlige: Ensomhet gir blant annet økt risiko for å utvikle både fysiske sykdommer og psykiske lidelser.¹⁴

I forskningen på ensomhet er det vanlig å se på bakgrunnsvariabler som alder og kjønn. Når det gjelder sammenhengen mellom ensomhet og alder, gir ikke forskningen et entydig svar. Noen studier konkluderer med at ensomhet er mest utbredt blant de eldste, og forklarer det med faktorer som tap av partner og nære venner. Andre studier slår fast at ensomhetskurven er u-formet: Nivåene av ensomhet er høyest blant de yngste og de eldste. Årsakene til at de er ensomme, er imidlertid forskjellige.

Sammenhengen mellom kjønn og ensomhet er heller ikke entydig. Noen studier finner en høyere forekomst av ensomhet hos kvinner, mens andre konkluderer med at kjønn ikke har noen betydning når man kontrollerer for andre faktorer som sivilstatus, alder og helse. Spørsmålsformuleringen kan i seg selv ha en innvirkning på resultatet: Studier som kartlegger forekomsten av ensomhet ved bruk av direkte spørsmål som inneholder ordet «ensom», viser at kvinner gjennomgående er mer ensomme enn menn. Forskere forklarer dette med at menn generelt er mindre villige til å gi uttrykk for følelser som er uønskede. Når man spør om ensomhet på mer indirekte måter, finner

man ikke noen kjønnsforskjell i forekomsten av ensomhet.¹⁵

Hva kan skje med sosiale relasjoner når sosial kontakt må begrenses?

Det krever en betydelig innsats å etablere og opprettholde et vennskap, og den emosjonelle kvaliteten til en relasjon avhenger av hvor mye tid partene investerer i den. Forskere anslår at man må ha 200 timer med kontakt ansikt-til-ansikt over en tremånedersperiode for å gjøre en fremmed til en god venn. Og når vennskapet er etablert, må det vedlikeholdes. Den emosjonelle nærheten og kvaliteten på relasjonen svekkes raskt dersom partene ikke investerer nok tid i den.¹⁶

Ikke overraskende bruker yngre mer tid enn eldre på å bli kjent med nye mennesker. Nære relasjoner blir viktigere jo eldre man blir, men sannsynligheten for å finne nye, nære venner avtar med alderen. De sosiale nettverkene til unge mennesker er gjerne store og har til enhver tid et betydelig innslag av nye bekjentskaper. Eldre mennesker dyrker gjerne vennskapet med noen få i stedet for å holde seg med en stor krets av bekjente.¹⁷ Og siden man som regel først må bli bekjente før et vennskap kan etableres, blir mulighetene til å utvide vennekretsen dermed begrenset.

Etter to år med pandemi og sosial distansering er det naturlig å spørre seg hvilke konsekvenser den fysiske avstanden har hatt for relasjonene mennesker imellom. Forskere har allerede presentert noen svar. Sommeren 2020 ble foreløpige tall presentert fra en spørreundersøkelse som ble gjennomført i Frankrike under en meget restriktiv nedstengning. 16 000 personer deltok i undersøkelsen. Kvinner og personer med høyere utdanning var overrepresenterte, men funnene gir likevel et bilde av hvordan en stor del av den franske befolkningen opplevde denne perioden. Undersøkelsen viste at nedstengningen hadde styrket

band som allerede var sterke, for eksempel mellom familiemedlemmer og nære venner. Samtidig hadde andre relasjoner blitt nedprioritert. Mindre tid ble gjerne viet til kolleger og venner fra gruppeaktiviteter.¹⁸

I en australsk studie fra 2020-2021 ble 2000 personer kontaktet og bedt om å fortelle om tiden under og etter nedstengningen i 2020. Mange av dem fortalte at de hadde opplevd en reduksjon både i kvaliteten på vennskapene de hadde og i antallet venner, ikke bare da alt var stengt, men også etter at samfunnet åpnet igjen. Deltakerne fortalte at de hadde følt seg frakoblet og ensomme under nedstengningen, og disse følelsene vedvarte flere måneder etter at nedstengningen var over. For noen hadde nedstengningen gjort at de hadde endret syn på vennskap og det å være sosial. Ifølge forskerne var mange rammet av apati og en slags «sosial fatigue». Deltakerne fortalte også at vennnettverk hadde krympet ettersom de hadde faset ut mer perifere bekjentskaper under nedstengningen. For noen skyldtes det mangel på muligheter til å møtes, mens andre fortalte at de på grunn av stresset situasjonen medførte, kun ønsket å være sammen med dem de brydde seg aller mest om. For mange gikk ikke vennenettverkene tilbake til sin opprinnelige størrelse i månedene etter nedstengningen. Basert på disse resultatene sier forskerne at vi ikke kan ta de sosiale livet etter covid-19 for gitt. Det vil ikke nødvendigvis bli som før selv om restriksjonene forsvinner.¹⁹

Ensomhet før pandemien og nå

I denne undersøkelsen har vi målt ensomhet før og nå ved å stille respondentene to direkte spørsmål: «Hendte det at du følte deg ensom før koronautbruddet og smittevernstiltakene som ble innført i mars 2020?» og «Hender det at du føler deg ensom nå for tiden?» Svarkategoriene for begge spørsmålene er «ofte», «av og til», «sjelden» og «aldri». I analysen vil vi omtale resultatene på «ensom-

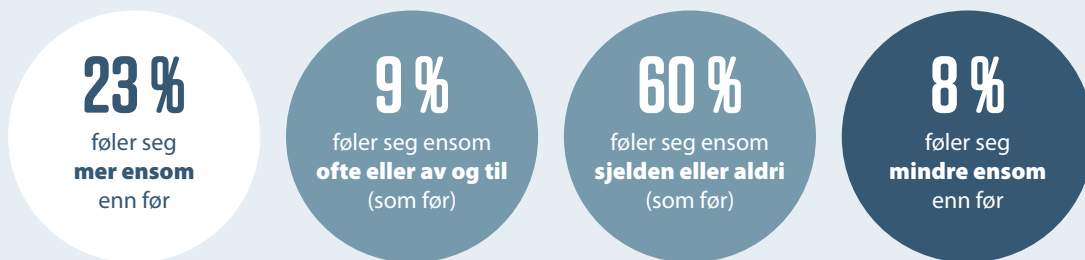
het-før»-spørsmålet i vendinger som «ensomhet før pandemien», men ensomhet før pandemien er målt retrospektivt og samtidig med målingen av ensomhet nå. Vi har ikke tilgang til tidsseriedata hvor ensomhet er målt i den faktiske perioden (se kapittel 5 for utdypende informasjon om spørsmålsformuleringen og svarkategoriene). I presentasjonen av tallene vil vi som regel slå sammen svarkategoriene på ensomhetsspørsmålene. De som har svart «ofte» eller «av og til» vil da bli omtalt som «ensom», og de som har svart sjelden og aldri, blir omtalt til «ikke ensom».

Som tabell 2.1 viser, følte nær halvparten av respondentene seg aldri ensomme før pandemien og gjør det heller aldri nå. 12 prosent svarte at de sjelden var ensomme, både før og nå. En liten gruppe – 8 prosent – sier de er mindre ensomme nå enn de var før. Det er i utgangspunktet positive tall, men det skal sies at noen av dem som har fått det bedre, har gått fra å være ensomme ofte før til å være det av og til nå. Nær en fjerdedel av respondentene i utvalget oppgir at de er mer ensomme nå enn de var før pandemien. De fleste av dem sier de er ensomme ofte eller av og til nå. Hvis de er representative for befolkningen i alderen 16 år og oppover, kan vi rundt regnet si at 1 million unge og voksne i dette landet kjenner seg mer ensomme i dag enn de gjorde i tiden før mars 2020. Og nesten 900 000 av dem kjenner på denne følelsen ofte eller av og til. Det nesten like mange mennesker som det er innbyggere i Oslo og Trondheim til sammen.

Andelen som ofte eller av og til er ensomme nå, er høyere enn den var før pandemien. 16 prosent svarte at de ofte eller av og til hadde følt seg ensomme før koronaen. De øvrige svarte at de sjelden eller aldri var ensomme før. På spørsmålet «Hender det at du føler deg ensom nå for tiden?» svarer 30 prosent «ofte» eller «av og til».

Tabell 2.1 Grad av ensomhet før, etter grad av ensomhet nå.

Ensom før	Ensom nå			
	Ofte	Av og til	Sjelden	Aldri
Ofte	2,2	0,6	0,9	0,3
Av og til	2,5	7,2	1,3	1,3
Sjelden	2,2	4,3	11,7	3,2
Aldri	2,6	7,9	3,7	47,9



Tabell 2.2 Opplevd ensomhet før pandemien og nå, etter husholdningstype.

Husholdningstype	Ensom ofte eller av og til før pandemien	Ensom ofte eller av og til nå
Bor alene	23 %	41 %
Personer som bor sammen med én annen	13 %	22 %
Personer som bor sammen med to eller flere andre	15 %	29 %

Ensomhet var mer utbredt blant kvinner enn blant menn før pandemien og er det også nå. Ensomhet ser også ut til å ha økt mer blant kvinnene. 13 prosent av mennene oppgir at de var ensomme før pandemien. Andelen menn som svarer at de er ensomme nå, er 22 prosent. Til sammenligning oppga 20 prosent av kvinnene at de var ensomme før pandemien. 37 prosent forteller at de er det nå.

Som tabell 2.2 viser, var ensomhet mer utbredt blant dem som bor alene, før pandemien, og er det også nå. 23 prosent av dem var ensomme før pandemien, mot 41 prosent nå. Andelen som er ensom nå, er litt høyere for aleneboende kvinner enn den er for menn som bor alene, men en høyere andel av menn oppgir at de var ensomme før pandemien. 31 prosent av mennene i denne grup-

pen sier var ensomme før. Tilsvarende tall for kvinnene var 17 prosent.

De fleste har sett mindre til venner og familiemedlemmer de ikke bor sammen med. Vi spurte respondentene om de i tiden før koronautbruddet og nedstengningen i mars 2020 brukte å være sammen med familiemedlemmer som de ikke bor sammen med. Vi spurte også om de pleide å være sammen med venner (se kapittel 5 for utdypende informasjon om spørsmålsformuleringen). 82 prosent av respondentene opplyser at de pleide å ha kontakt med familiemedlemmer utenom egen husstand før koronautbruddet.

64 prosent av dem som pleide å treffe familiemedlemmer utenom egen husstand, sier at de treffer dem i mindre grad enn før eller helt har sluttet å treffe dem. 58 prosent av dem som har redusert eller sluttet med samvær med familiemedlemmer etter koronautbruddet, oppgir at de nå er sammen med familien sjeldnere enn de ønsker.

89 prosent pleide å treffe venner. 76 prosent av dem som pleide å treffe venner, sier at de treffer dem i mindre grad enn før eller helt har sluttet å treffe dem. 74 prosent av dem som har redusert eller sluttet med samvær med venner etter koronautbruddet, oppgir at de nå er sammen med vennene sine sjeldnere enn de ønsker. De aller fleste som har kuttet ned på samvær med familie eller venner, sier at pandemien er hovedgrunnen til det.

78 prosent av respondentene pleide å være sammen med både venner og familiemedlemmer de ikke bor sammen med. Godt over halvparten av personene i denne gruppen har kuttet ned på kontakten med både familiemedlemmer og venner.

Tabell 2.3 viser andelen ensomme før og nå i gruppen som brukte å være sammen med både venner og familie før pandemien, etter type kontakt de har nå. De som har kuttet ned på samvær med både familie og venner under pandemien, utgjør såpass mange at vi kan vise ensomhetstallene separat for personer som bor alene og personer som

Tabell 2.3 Personer som brukte å være sammen med både venner og familie før pandemien, etter type kontakt de har nå.

Gruppe	Ensom ofte eller av og til før pandemien	Ensom ofte eller av og til nå
Har kuttet ned på samvær med både familie og venner <ul style="list-style-type: none"> • bor sammen med noen • bor alene 	14 % 12 % 20 %	35 % 30 % 53 %
Er sammen med familie like ofte eller oftere nå enn de var før pandemien, men som har nedskalert eller sluttet med vennsamvær	11 %	18 %
Er sammen med venner like ofte som før eller oftere, men har kuttet ned på samvær med familiemedlemmer under pandemien	10 %	31 %
Er sammen med familie og venner like ofte eller oftere nå enn de var før pandemien	8 %	16 %

bor sammen med noen. Vi ser igjen at aleneboende er mer utsatt for å oppleve ensomhet. Over halvparten av aleneboerne er ensomme nå, mot 30 prosent av dem som bor sammen med noen.

Det er verd å merke seg at andelen som sier de ofte eller av og til er ensomme, er høyere nå enn den var før pandemien selv blant dem som treffer familiemedlemmer og venner like ofte eller oftere enn de gjorde før. Den er også noe høyere blant dem som ikke brukte å være sammen med hverken venner eller familiemedlemmer utenom egen husstand. 8 prosent av respondentene opplyser at de hverken traff venner eller familiemedlemmer de ikke bor sammen med, før pandemien. 27 prosent av dem var ensomme før pandemien. 35 prosent er det nå.

En mulig forklaring er at all den sosiale kontakten mange kanskje betrakter som overfladisk og uvesentlig, og som i stor grad har uteblitt under pandemien – småpratene med kolleger vi ikke kjenner så godt, og med fremmede vi møter på trening, havner ved siden av på kino eller står bak i kassakøen på butikken – betyr mer enn vi tror. Og kanskje bare det å være rundt andre mennesker kan bidra til å forebygge ensomhet, selv når vi ikke snakker med dem. Det er heller ikke utenkelig at det å mis-

te valgfriheten har hatt en effekt på forekomsten av ensomhet. Å velge å bli hjemme i stedet for å oppsøke en aktivitet er noe helt annet enn å bli henvist til et hjemmeliv fordi alt der ute er avlyst. En av besøksvennene vi intervjuet, sa det slik da hun fortalte om hvordan beboere på sykehjem har reagert på at aktivitetstilbudene de pleide å ha tilgang til, har blitt satt på vent:

Å ha tilbudet og vite at det er der, det er noe helt annet. Før kunne de si: «I dag har jeg ikke lyst til å stå opp, men jeg kan gjøre det hvis jeg vil og bli med på aktivitetene». Stor forskjell mellom det og sånn som det er nå når de sier: «I dag har jeg ikke lyst til å stå opp, og det er heller ingen vits, for det skjer ikke noe i det hele tatt.»

Som vi ser i tabell 2.4, varierer forekomsten av ensomhet før pandemien og nå også mellom aldersgruppene. Forekomsten av ensomhet var likevel høyest blant de yngste og de eldste før pandemien og er det også nå. Det er godt kjent at både pandemien i seg selv og smitteverntiltakene har rammet aldersgruppene forskjellig. I neste kapittel skal vi gå nærmere inn på hvordan pandemien har påvirket unge mennesker i alderen 16 til 24 år.

Tabell 2.4 Opplevd ensomhet før pandemien og nå, etter aldersgruppe.

Aldersgruppe	Ensom ofte eller av og til før pandemien	Ensom ofte eller av og til nå
16–24 år	25 %	39 %
25–66 år	16 %	29 %
67–79 år	8 %	24 %
80+ år	22 %	31 %

Pandemien har forandret mye for oss på mange måter, to av dem er hvordan vi kommuniserer og tingene vi gjør.

For 2 år siden kunne du gå ut med hvem du ville når du ville uten noe problem. men nå må du huske munnbind, antibac og en meters regelen.

Korona har ført til mye smerte.. å miste noen man er nær, å ikke kunne se venner og familie, å ikke kunne gå ut av hjemmet sitt og masse masse mer, men pandemien har også lært oss mye.. som å sette pris på dem rundt oss, gjøre det meste ut av hva man kan og å nyte tiden man har, mange har også lært seg noe nytt som de kanskje ikke hadde ellers, som å spille et instrument, tegne, eller bruke tid på å finne seg selv.

Til og med Jorden har fått en pause fra alt nå som alle holder seg hjemme.

Pandemien har gjort mange ting vanskeligere for oss både psykisk og fysisk, mange føler depresjon, mørke, ensomhet, fortvilelse, kjedsomhet og er lei, og det er ikke så rart.. det er tross alt gått 2 år siden alt begynte.

Men, det betyr ikke at det er over. Vi kan ikke gi opp! Det kan være det er vanskelig nå men det kommer ikke til å være slik for alltid.. vi har mer info nå, vaksiner, kunnskap, måter å holde oss trygge på! Så lenge vi følger reglene og holder oss sikre, tester oss når vi er syke og holder avstand så vil ting bli bedre igjen!

Ut av de mørke tidene og minnene vil vi få lyse tider!

Gode og vonde minner vil være med å danne oss til bedre mennesker og minne oss på hva som betyr noe for oss, uten å la det vonde ta over.

Ting begynner å bli bedre og folk flest er blitt friske, håp! Håp som ville vare en uke før folk gikk tilbake til hensynsløs festing, klemming og samling av familie og venner, alt var jo over.. til det startet igjen, sterkere og raskere.

Maskene må nå på igjen og 1 meters regelen er tilbake.

De samme hverdagene, de samme stedene, den samme maten, de samme folkene, det samme rommet, de samme sangene, de samme tankene, de samme seriene og de samme omgivelsene.. alt blir så likt når hver dag og hver natt virker som en evighet, en vond sirkel du ikke greier komme deg ut av, et sted du er fanget og ikke kan forlate, et sted som ikke lenger føles som et sted du kan slappe av og gjøre hva du vil, men et sted du bare vil vekk fra.. Et sted som får deg til å bare ville ut.

Men uansett hvor gal du blir av å sitte inne, kan du ikke gå ut.

Heldigvis ble ting bedre med tiden og du kan nå gå ut hvis du har på maske og/eller er vaksinert. Men ting er fortsatt vanskelig for rammede og folk er fortsatt deprimerte og nedfor.. Forhåpentligvis får vi gå tilbake til hvordan ting var før, før alt gikk dårlig, før alle ble syke..

Men til den dag må vi bare gjøre vårt beste for å holde hverandre friske.

– Jente (16)

3 UNG

7 *De som ikke har det så bra, de uttrykker gjerne at det er ting som har blitt forsterket. [...] Er gjerne de som ikke har det største nettverket fra før. De har uttrykt at «nå er jo det enda vanskeligere». Da har du kanskje mistet tilgangen på det lille du hadde. Da blir jo det gjerne litt mer merkbart.*

– «Maria», frivillig i Kors på halsen

HOVEDFUNN:

- Andelen ensomme er vesentlig høyere blant jenter enn gutter, både før pandemien og nå. Men forekomsten av ensomhet har økt mer blant guttene.
- Forekomsten av ensomhet er særlig høy blant dem som har kuttet ned på samvær med venner og ser vennene sine sjeldnere enn de ønsker. 65 prosent av dem sier de er ensomme nå.
- 44 prosent av studentene i alderen 18 til 24 år sier de er ensomme nå.
- Nær halvparten av unge som bor alene, sier de er ensomme nå. Men: De utgjør en liten gruppe, og tallene er derfor usikre.

388 av respondentene i spørreundersøkelsen var i aldersgruppen 16 til 24 år. Figur 3.1 viser nøkkeltall for utvalget.

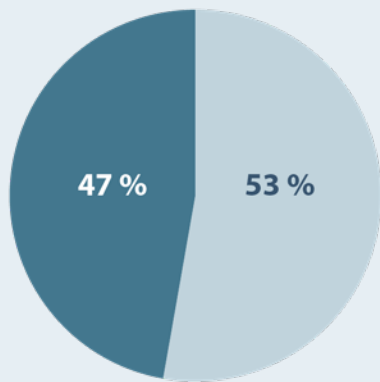
Andelen som er ensomme nå, er høyere enn den var før pandemien også for de unge. 25 prosent av dem svarte at de hadde følt seg ensomme før koronaen, mot 39 prosent nå.

Ensomhet har økt mer blant guttene, men andelen som var ensomme, både før pandemien og nå, er vesentlig høyere hos jentene enn hos guttene. 34 prosent av jentene i alderen 16 til 24 år sier de

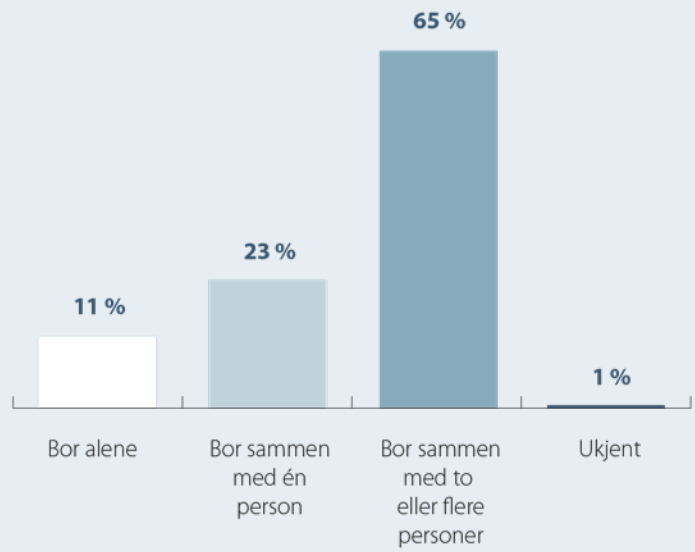
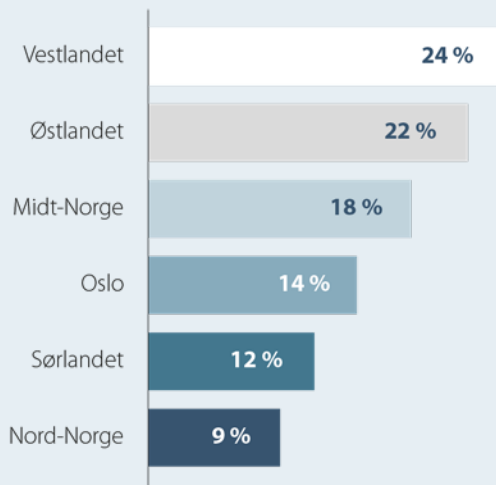
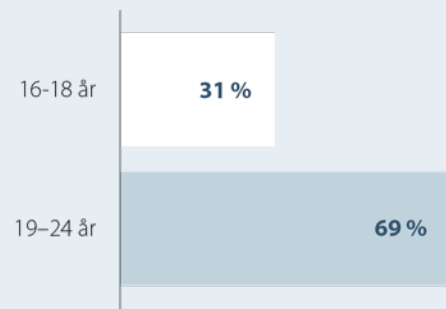
var ensomme før pandemien, mot 17 prosent av guttene. 45 prosent av jentene sier de er ensomme nå. 33 prosent av guttene svarer det samme.

24 prosent av de unge som bor sammen med noen, sier at de var ensomme før pandemien. 38 prosent av dem er det nå. Til sammenligning sier hele 38 prosent av dem som bor alene, at de var ensomme før pandemien, og 48 prosent er det nå. De som bor alene, er imidlertid en liten gruppe i utvalget unge (N = 43), så ensomhetstallene for denne gruppen er mer usikre enn øvrige tall vi presenterer i denne rapporten. De er likevel med

Figur 3.1 Nøkkeltall for utvalget, 16–24 år.



■ Mann ■ Kvinne



her fordi konsekvensene av å overse denne gruppen er verre enn å overestimere forekomsten av ensomhet i den.

Som vi var inne på i kapittel 2, er det forskjeller mellom unge og eldre i måten de er sosiale på. I ungdommen og tidlig voksenliv bruker mange mye tid på det sosiale og har ofte et stort nettverk med et betydelig innslag av bekjente. For de fleste vil nettverket over tid bli mindre: Etter som årene går og de blir voksne, vil de prioritere å pleie vennskapet med noen få i stedet for å være i hyppig kontakt med mange. Endringen i måten å være sosial på gjennom livet tilsier at smitteverntiltakene som hadde som formål å begrense sosial kontakt, har medført større endringer i hverdagen til unge enn til eldre. Hvordan har unge opptrådt sosialt under påbud og anbefalinger om å holde avstand til andre?

Spørreundersøkelsen viser at det er litt mindre vanlig blant de unge å tilbringe tid sammen med familiemedlemmer man ikke bor sammen med. 73 prosent av de unge sier at de pleide være sammen med familiemedlemmer utenom egen husstand før koronautbruddet, mot 82 prosent for befolkningen sett under ett. Når vi ser på dem pleide å være sammen med familiemedlemmer før koronautbruddet, er andelen som har kuttet ned på samværet noe høyere blant unge enn den er i befolkningen som helhet. 68 prosent av unge som pleide å være sammen med familiemedlemmer utenom egen husstand, sier at de er sammen med dem i mindre grad enn før eller helt har sluttet å være sammen med dem. Tilsvarende tall for hele befolkningen er 64 prosent. Andelen som sier at de ser familien sjeldnere enn de ønsker, er lavere blant de unge. 36 prosent av unge som har redusert eller sluttet med samvær med familiemedlemmer etter koronautbruddet, oppgir at de nå er sammen med familien sjeldnere enn de ønsker. Tilsvarende tall for hele befolkningen er 58 pro-

sent. Blant de unge som har kuttet ned på samvær og ser familien sin sjeldnere enn de ønsker, er forekomsten av ensomhet betydelig: 28 prosent sier de var ensomme før, mot 59 prosent nå.

Andelen unge som pleide å være sammen med venner, skiller seg ikke fra befolkningsgjennomsnittet. 89 prosent av de unge pleide å være sammen med venner før pandemien. Men unge har i mindre grad kuttet ned på samværet med venner under pandemien. 54 prosent av unge som pleide å treffe venner, sier at de treffer dem i mindre grad enn før eller helt har sluttet å treffe dem, mot 76 prosent for befolkningen sett under ett. De unge som har kuttet ned på samvær med venner, ser ut til å savne samværet i mindre grad enn de som er eldre: Halvparten av de unge som har kuttet ned på eller sluttet med samvær med venner etter koronautbruddet, oppgir at de nå er sammen med vennene sine sjeldnere enn de ønsker. Tilsvarende tall for befolkningen som helhet er 74 prosent.

Hvis det sosiale livet er så viktig for unge, hvordan kan det da ha seg at mange unge som har kuttet ned på samvær med venner, synes at de ser vennene sine ofte nok? Det er vanskelig å gi et presist svar på, blant annet fordi vi ikke vet sikkert hvordan de som kuttet ned på samvær, har gått frem når de har gjort det. Men vi vet at de aller fleste unge som har kuttet ned på samværet med venner på grunn av pandemien. Siden de da har fulgt anbefalingen fra myndighetene om å begrense sosial kontakt, antar vi at de også har fulgt anbefalingen om å begrense antall nærkontakter og ha de samme nærkontaktene over tid.²⁶ Hvis denne antakelsen er korrekt, kan en mulig forklaring på at mange unge ikke savner vennekontakten, være det vi var inne på tidligere: At det sosiale nettverket deres har et stort innslag av bekjente. Kanskje var det denne typen relasjoner de prioriterte bort da de skulle fylle opp «kohorten» sin med folk. En annen mulig forklaring er at livet før pandemien

var i travleste laget for mange. Vi har hørt og lest historier om barn og unge som har satt pris på å roe ned tempoet og tilbringe mer tid hjemme.

Vennenes betydning blir uansett svært tydelig når vi ser på forekomsten av ensomhet hos dem som sier at de ser vennene sine sjeldnere enn de ønsker. 28 prosent av dem sier de var ensomme før pandemien, mot 65 prosent nå. 21 prosent sier at det hender ofte. Vi vet ikke så mye om hvem de er, de som ser vennene sine sjeldnere enn de ønsker og som er ensomme nå. Men når marsjordren er at alle skal holde seg med et fåtall nærkontakter, blir noen tvunget til å velge, mens andre ikke har noen valg og blir stående utenfor. Som vi så i sitatet i innledningen til kapittelet, har frivillige i Kors på halsen erfart dette i samtaler med barn og unge. De som ikke hadde et stort nettverk fra før, har fått det vanskeligere. Noen har under pandemien mistet tilgangen til de få sosiale arenaene de hadde.

Nær 40 prosent av de unge i alderen 16 til 24 år som deltok i spørreundersøkelsen, er studenter. En nesten like stor andel er i arbeid på heltid eller deltid, og en femtedel er elever. Ensomhet er mest utbredt blant studenter, både før pandemien og nå. 28 prosent av studentene sier at de var en-

somme før pandemien. Andelen som sier de er det nå, er 44 prosent.

Undersøkelsen «Studiebarometeret» gjennomføres årlig og inneholder en rekke faste spørsmål. I 2020 fikk deltakerne også spørsmål som handlet om pandemien og de psykososiale konsekvensene den hadde for studiehverdagen. Spørsmålet om ensomhet var formulert annerledes enn spørsmålene vi har brukt, og svarskalaen var også annerledes. Resultatene fra Studiebarometeret og vår undersøkelse kan dermed ikke sammenlignes direkte, men vi kan slå fast at de peker i samme retning. Om lag halvparten av studentene som deltok i studiebarometeret, ga uttrykk for at de var blitt mer ensomme i tiden etter 12. mars 2020.²⁷

Tallene fra vår undersøkelse viser at økningen i forekomsten av ensomhet har vært større hos mannlige studenter enn hos kvinnelige, men fortsatt er det slik at ensomhet er mer utbredt blant kvinnene. 30 prosent av de kvinnelige studentene sier de var ensomme før pandemien, mens 47 prosent av dem sier at de er det nå. 24 prosent av de mannlige studentene sier de var ensomme ofte eller av og til før pandemien, mot 40 prosent nå.

Tabell 3.2 Opplevd ensomhet før pandemien og nå, etter hovedaktivitet. Tre største grupper.

Hovedaktivitet	Ensom ofte eller av og til før pandemien	Ensom ofte eller av og til nå
I arbeid (heltid/deltid)	24 %	40 %
Elev	17 %	24 %
Student	28 %	44 %

STUDENTER RAPPORTERER OM FORSINKELSER OG DÅRLIGERE STUDIEKVALITET

Studentene i utvalget fikk noen spørsmål om hvordan koronasituasjonen har påvirket studiehverdagen deres. Spørsmålene og svarfordelingen er vist i tabell 3.2. Som vi ser, sier hele fire av fem studenter at koronasituasjonen har ført til dårligere studiekvalitet. Dette sammenfaller med resultatet studiebarometeret for 2020. Der svarte 71 prosent av studentene som ikke hadde hatt nettundervisning før, at det faglige utbyttet av undervisningen etter 12. mars og i resten av vårsemesteret var blitt dårligere eller mye dårligere.²⁰ Tre av fem studenter i vår undersøkelse sier at koronasituasjonen har ført til dårligere progresjon i studiene, for eksempel at de har blitt forsinket eller sluttet. Meningene er mer delte om hvorvidt situasjonen har ført til mindre faglig press: Litt over halvparten sier at det ikke har skjedd. Mange opplever dermed at kravene som stilles til dem, består, mens ressursene som skal støtte dem på veien mot å innfri disse kravene, har blitt forringet.

Ensomhetstallene tyder på at noen av studentene som rapporterer om dårligere progresjon i studiene, er i en litt annen situasjon enn studenter som rapporterer om dårlig studiekvalitet. Blant dem som sier at koronasituasjonen har medført dårligere studieprogresjon, var 32 prosent ensomme før pandemien, mens 46 prosent sier de er det nå. Tilsvarende tall for dem som sier situasjonen har medført dårligere studiekvalitet, er henholdsvis 12 og 32 prosent. Det kan tyde på at dårligere studieprogresjon er tett assosiert med ensomhet, mens studiekvalitet handler om andre ting, som ikke nødvendigvis har sammenheng med det sosiale. Det handler kanskje mer om det faglige innholdet i studiet og fagets «egnethet» for flytting over til digitale flater samt undervisningspersonalets evne

til å engasjere og motivere studentene når de ikke møter dem ansikt til ansikt like ofte som før.

SAMTALETILBUD TIL BARN OG UNGE HAR ØKT KAPASITETEN OG BESVART FLERE HENVENDELSER

Kors på halsen er et samtaletilbud for barn og unge opp til 18 år. Hos Kors på halsen får de snakke med en voksen de kan stole på, og de gjør det anonymt. De kan fortelle om hva som helst, både gode ting og det de synes er vondt og vanskelig. Tilbudet er gratis, og samtalene gjennomføres på meldingstjenesten «mail», chat og telefon.²¹

Som tabell 3.3 viser, var antall henvendelser i 2020 noe lavere enn i 2019, mens antallet i 2021 er betydelig høyere enn det var i 2019. En av forklaringene på det, er at Kors på halsen hadde en kampanje i februar 2019 som gjorde at flere tok kontakt. Tjenesten fikk 1 000 flere henvendelser i februar 2019 enn i samme måned i 2020. Ifølge Kors på halsen opplevde tjenesten økt pågang i begynnelsen av pandemien. Antall henvendelser var da høyere enn det hadde vært i månedene før det året. Det var færre henvendelser enn vanlig til tjenesten sommeren 2020, men fra høsten av begynte tallene igjen å stige, og de var da høyere enn i samme periode i 2019.

Røde Kors forventet at behovet ville bli stort, og satte derfor inn flere frivillige og utvidet åpningstidene til Kors på halsen tidlig i 2020. Kors på halsen greide dermed å besvare en langt større andel av henvendelsene som kom dette året, enn i årene før.^{22,23} Når det gjelder temaene barn og unge har tatt opp i pandemiårene, skriver Kors på halsen følgende i årsrapporten fra 2020:

Tabell 3.3 Svarfordeling på spørsmål om koronasituasjonens konsekvenser for studiene.

Har koronasituasjonen hatt noen av følgende konsekvenser for studiene dine?	Ja	Nei
Dårligere progresjon (f.eks. utsatt, avbrutt, forsinket eller sluttet)	61 %	38 %
Dårligere studiekvalitet	80 %	20 %
Mindre faglig press	40 %	55 %
Mindre sosialt press	58 %	38 %

Tabell 3.4 Henvendelser Kors på halsen, 2019 til 2021.

År	Antall henvendelser totalt	Antall besvarte henvendelser	Svarprosent
2019	32 134	15 857	49
2020	30 891	21 479	70
2021	36 494	23 320	64

Selv om vi opplever at barn og unge i det store og det hele er opptatt av de samme tingene som ellers, har vi sett en økning i henvendelser knyttet til familie og hjem, sammenlignet med 2019. Dette kan skyldes at de fleste har tilbrakt mer tid hjemme og sammen med familien sin. Det har også vært samtaler der barn og unge har snakket om bekymring for noen man er glad i som er i risikogruppen, frustrasjon over at man ikke kan gjøre alle de tingene man har lyst til eller konkrete spørsmål om smittevern og symptomer. Andre har gitt uttrykk for at det har vært positive ting som følge av pandemien, blant annet at hjemmeskole har vært bra for de som ikke trives så godt på skolen eller synes det var lettere å konsentrere seg hjemme.²⁴

I årsrapporten for 2021 gjentar Kors på halsen at barna stort sett er opptatt av de samme temaene som før, men legger til at noen temaer ser ut til å være mer aktuelle enn andre i forskjellige faser av pandemien. Antallet henvendelser som dreide seg om kjærlighet og forelskelse, gikk for eksempel ned i 2020, og nedgangen fortsatte et stykke ut i 2021. Først etter gjenåpningen om høsten begynte antallet henvendelser om dette å stige igjen.²⁵

FRIVILLIGE I KORS PÅ HALSEN FORTELLER

Tre av de frivillige vi intervjuet i forbindelse med undersøkelsen, er tilknyttet Kors på halsen. Alle tre er kvinner som har meldt seg som frivillig til Røde Kors etter at pandemien inntraff. I presentasjonen av det de delte med oss i intervjuene, har vi anonymisert dem og gitt dem navnene «Beate»,

«Maria» og «Elise». Erfaringene deres gir ikke et generaliserbart bilde av hverdagen til barn og unge. Med de gir oss innsikt i hvordan noen barn og unge har hatt det under pandemien.

Beate har vært frivillig i Kors på halsen siden april 2020. Hun sier det er litt vanskelig å anslå hvor stor andel av samtalen som har dreid seg om pandemien, for det er ikke så ofte de som tar kontakt, sier at de gjør det på grunn av forhold som er relatert til den. Men av og til skjer det:

Noen ganger sier de og at de synes det er vanskelig, og de snakker gjerne om at de er i karantene. Jeg har vel opplevd lite at barn er redd for covid og redd for selve sykdommen, men det er mer hvordan det påvirker dem sosialt kanskje, og dette å ikke kunne gå ut. Og det er klart, da de var hjemme, helt i begynnelsen av pandemien, så var det mange som tok kontakt og syntes det var rart og tøft. [...] Og det var en del som også savnet fritidsaktivitetene sine veldig. Som savnet å spille fotball, å gjøre fysiske ting også, og samvær med venner.

I samtalen som ikke har dreid seg eksplisitt om pandemien, er det flere temaer som har gått igjen. Beate nevner selvskading, selvmordstanker og spiseforstyrrelser. Og en del av samtalen har handlet om ensomhet:

«Det dreier seg om at de savner vennene sine, og de føler seg gjerne litt innestengt hjemme hos familien. [...] De savner vel å få luften seg litt, komme seg ut litt og få et annet nettverk eller andre folk rundt seg enn det de har.»

Hun legger til at ensomhet også kan være det som ligger bak mange av de andre utfordringene barn og unge tar opp:

«Jeg tror ofte at det er ensomhet som ligger bak mange av de andre temaene barn og unge tar opp. De er nok ikke alltid selv klar over at de er ensomme, og at det er det som ligger bak.»

Maria har vært med i Kors på halsen siden april 2020. Hun sier at samtalen hun har hatt med barn og unge, har handlet om alt fra «vanlige» ting, som kjærlighetssorg, venneproblemer og familie-relaterte ting, til temaer som på forskjellige måter er knyttet til pandemien. Hun anslår at rundt halvparten av samtalen har vært knyttet til pandemien. De fleste samtalen om pandemien har kommet de gangene samfunnet har vært stengt ned, og de har gjerne handlet om at det er stengt:

«Om det så er skole eller fritidstilbud, den type ting. At de vanlige arenaene har vært stengt eller utilgjengelige, at det har vært vanskelig, og at de har følt på et savn overfor det.»

Marias erfaring er at barn og unge som ikke hadde det så bra fra før, har blitt hardest rammet av nedstengningene – at en situasjon som allerede var vanskelig, har blitt vanskeligere. Det kan for eksempel dreie seg om at de på grunn av nedstengninger og sosial distansering har mistet kontakten med det lille nettverket de hadde.

Elise begynte å ta vakter i Kors på halsen i januar 2021. Hun sier at pandemien ikke har hatt noen stor plass i samtalen hun har hatt med barn og unge siden oppstarten. Tvert imot:

«Det har vært påfallende lite snakk om korona. Det er faktisk noe jeg har tenkt over, at til tross for pandemien, så vil jeg si at jeg sjelden har opplevd at det [korona] har blitt tatt opp som et tema. Det har heller ikke dukket så mye opp i bisetninger egentlig.»

Elise sier selv at det at hun opplever at pandemien ikke har så stor plass i samtalene, kan ha noe å gjøre med at hun ble frivillig først da pandemien hadde vart i nesten et år.

«Jeg hadde kanskje merket det mer om jeg hadde blitt frivillig i mars 2020, da alt var nytt. Da jeg ble frivillig, hadde barn og unge rukket å bli mer vant med situasjonen.»

4 SENIOR

I begynnelsen sa jeg: «Nå kan vi ikke klemme hverandre, nå må vi holde avstand.» Så gikk det greit et par uker, til jeg bøyd meg ned for å ta på skoene mine da jeg skulle gå, og fulgte ikke med, og da tok hun og taklet meg. [...] Og da står hun helt inntil meg og knuger og knuger og knuger. For det er den klemmen hun har fått på et par uker.

– «Anne», besøksvenn i Røde Kors

HOVEDFUNN:

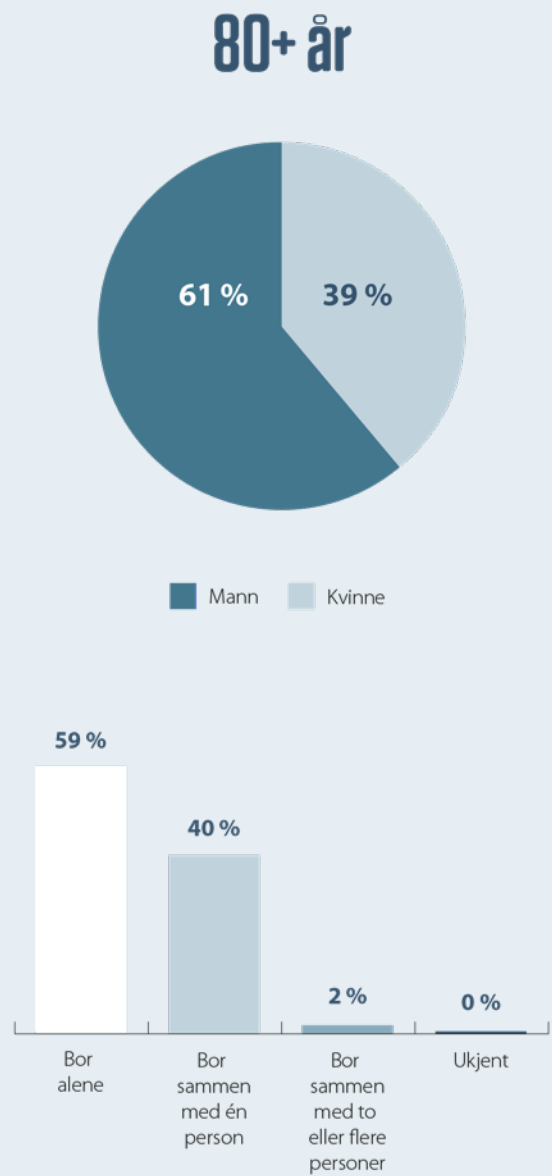
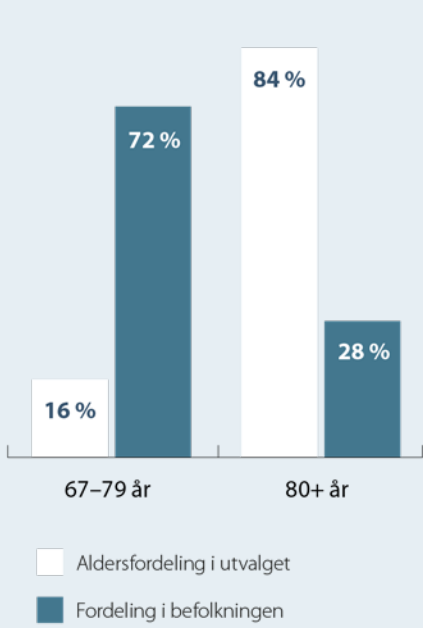
- Nær en tredjedel av eldre i alderen 80+ er ensomme nå.
- Også blant eldre er andelen ensomme høyere hos kvinnene enn hos mennene, både før og under pandemien.
- Ensomhet var betydelig mer utbredt før pandemien blant eldre i alderen 80+ som bor alene, og er det også nå. I denne gruppen er andelen som er ensomme nå, høyere for mennene enn for kvinnene.
- Aktivitetstilbud til mange institusjonsbeboere har falt bort under pandemien, og møteplasser har vært stengt. Mange beboere har fått besøk sjeldnere enn de pleide før pandemien.

477 av respondentene i spørreundersøkelsen er 67 år eller eldre. De aller fleste er pensjonister. Andelen personer i alderen 67 til 79 år er vesentlig lavere enn befolkningsandelen skulle tilsi. Avviket er så stort at det ikke er en god løsning å vekte dataene og presentere et snitt for utvalget i alderen 67+. Siden antallet personer i gruppen 67 til 79 år er såpass lavt, er det begrenset hvor detaljerte analyser vi kan gjøre av tallene. Forekomsten av

ensomhet i denne aldersgruppen er dessuten lavt sammenlignet med snittet for befolkningen. I dette kapittelet vil vi derfor kun presentere tall for aldersgruppen 80+.

Det er noen mindre skjevheter i utvalget når det gjelder kjønn og bostedsregion. Dataene vi presenterer i det følgende, er vektet ut fra kjønn og geografi for å veie opp for disse skjevhetene.

Figur 4.1 Aldersfordeling for utvalget 67+ år og nøkkeltall for gruppen 80+ år.²⁸



ALDERSGRUPPEN 80+

I aldersgruppen 80+ var 22 prosent ensomme før pandemien. Andelen som føler seg ensomme nå, er 31 prosent.

16 prosent av mennene i alderen 80+ sier de var ensomme før, mot 24 prosent nå. Tilsvarende tall for kvinnene er 26 og 35 prosent.

Ensomhet var betydelig mer utbredt før pandemien blant personer i aldersgruppen 80+ som bor alene, og er det også nå. 12 prosent av de eldre som bor sammen med noen, sier at de var ensomme før pandemien. 16 prosent av dem sier de er ensomme nå. Til sammenligning sier til sammen 29 prosent av de som bor alene, at de var ensomme før pandemien. Hele 42 prosent av dem sier at de er ensomme nå. Kvinnene og mennene hadde et nokså likt utgangspunkt, men en høyere andel aleneboende menn enn kvinner sier de er ensomme nå. 39 prosent av kvinnene som bor alene, sier at de er ensomme nå, mot 47 prosent av mennene. Det er imidlertid langt færre menn enn kvinner i gruppen aleneboende i alderen 80+, så tilfeldige variasjoner i svargivning vil gi et større utslag i tallene som gjelder dem.

79 prosent av de eldste sier at de pleide å ha kontakt med familiemedlemmer utenom egen husstand før koronautbruddet. De har ikke kuttet ned på samværet med familie i like stor grad som andre: 56 prosent av dem som pleide å være sammen med familie, sier at de treffer dem i mindre grad enn før eller helt har sluttet å treffe dem, mot 64 prosent i hele befolkningen. 59 prosent av personene i alderen 80+ som har redusert eller sluttet med samvær med familiemedlemmer etter koronautbruddet, oppgir at de nå er sammen med familien sjeldnere enn de ønsker.

Andelen som er ensomme nå, er høyere for dem som har kuttet ned på samværet med familie-

medlemmer, enn for dem som ikke har gjort det. 35 prosent av dem som har kuttet ned på samvær, er ensomme nå. De som har kuttet ned på samvær og ser familien sjeldnere enn de ønsker, har en enda høyere andel som er ensomme nå – 40 prosent. Blant dem som har fortsatt som før eller truffet familiemedlemmer oftere enn de pleide før pandemien, er 22 prosent ensomme nå.

De fleste av i aldersgruppen 80+ som har kuttet ned på samvær med familie, sier at pandemien er hovedgrunnen, men andelen som svarer dette, er lavere enn den er for befolkningen sett under ett. I hele utvalget oppga kun 4 prosent av dem som var sammen med familiemedlemmer utenom egen husstand sjeldnere enn før pandemien, at reduksjonen skyldtes andre forhold enn koronaen. Tilsvarende tall for de eldste er 14 prosent.

Eldre i alderen 80+ pleide ikke å være sammen med venner i like stor grad som andre før pandemien: 80 prosent av dem pleide å være sammen med venner før koronautbruddet, mens andelen for alle aldersgrupper var 89 prosent. En større andel eldre enn unge har kuttet ned på samværet med venner: 73 prosent av de i alderen 80+ som pleide å være sammen med venner, har kuttet ned på samværet, mens rundt halvparten av unge har gjort det samme. 74 prosent av de i alderen 80+ som har kuttet ned på samvær med venner etter koronautbruddet, oppgir at de nå er sammen med vennene sine sjeldnere enn de ønsker. De eldste ser altså ut til å savne vennsamværet i større grad enn unge. Det kan henge sammen med generasjonsforskjellene som vi har vært inne på tidligere. Unge har kanskje i større grad enn eldre kuttet ned på samvær med bekjente. Eldre har vanligvis et mindre sosialt nettverk enn unge, og mange av dem har kanskje kuttet ned på samvær med nære venner.

Forekomsten av ensomhet er imidlertid lavere blant de eldre i alderen 80+ som savner vennsamværet enn den er blant de unge: 39 prosent av de de eldste som sier de er sammen med vennene sine sjeldnere enn de ønsker, er ensomme nå. Som vi så i forrige kapittel, var tilsvarende tall for unge 65 prosent.

De fleste av de eldre som har kuttet ned på kontakt med venner, sier at pandemien er hovedgrunnen, men også her er andelen som svarer dette, lavere enn den er for de andre aldersgruppene. 11 prosent av de eldste har kuttet ned på samvær med venner av andre grunner enn koronaen, mot 6 prosent av befolkningen sett under ett.

Før pandemien pleide 70 prosent av de eldste eldre å være sammen med både venner og familiemedlemmer de ikke bor sammen med.

Litt over halvparten av dem som pleide å være sammen med både familiemedlemmer utenom egen husstand og med venner, har kuttet ned på samværet med begge. En høyere andel av dem er ensomme nå, enn hos dem som bare har kuttet ned på samværet med enten familie eller venner eller truffet begge grupper i samme grad som før. 22 prosent av dem som har kuttet ned på samvæ-

ret med både familie og venner, var ensomme før, mot 37 prosent nå. Tilsvarende tall for gruppen som ikke har kuttet ned på samvær med både familie og venner, er 20 og 22 prosent.

Innad i gruppen som har kuttet ned på samvær med både familie og venner, er det som ventet også en betydelig forskjell mellom dem som bor alene, og dem som bor sammen med noen. Hele 47 prosent av dem som har kuttet ned på samvær og bor alene, er ensomme nå, mot 25 prosent av dem som bor sammen med noen.

AKTIVITETER STÅR PÅ VENT, OG MØTEPLASSER ER STENGT

Hittil i dette kapittelet har vi ikke kommet inn på situasjonen til eldre som bor på institusjon. Vi skal nå se nærmere på det. Funnene vi presenterer i det følgende, bygger på kvalitative intervjuer vi nylig har gjennomført med to frivillige i Besøktjenesten til Røde Kors, og informasjon vi har fått fra Besøktjenesten rundt om i landet.

Så vidt vi vet, finnes det ikke en samlet oversikt over hvor tilgjengelige sykehjem og andre institusjoner har vært for besøkende under pandemi-

Tabell 4.1 Ensomhet før pandemien og nå blant eldre som pleide å være sammen med både venner og familiemedlemmer før, og som har kuttet ned på samvær med begge under pandemien. Etter husholdningstype.

Gruppe	Ensom ofte eller av og til før pandemien	Ensom ofte eller av og til nå
Har kuttet ned på samvær med både familie og venner, bor alene	26 %	47 %
Har kuttet ned på samvær med både familie og venner, bor sammen med noen	17 %	25 %

en, og hvordan tilgjengeligheten har variert med endringene i smittesituasjonen. Men under pandemien har vi jevnlig fått informasjon fra Besøktjenesten om hvordan situasjonen har vært på mange av institusjonene. Vi har inntrykk av individuelle møter mellom besøksvert og besøksvenn har vært enklere å gjennomføre enn gruppeaktiviteter. På mange større steder rapporterer Besøktjenesten at de har møtt stengte dører, mens på mindre steder har de erfart at institusjonene i større grad legger til rette for gjennomføring av aktiviteter. Over tid har institusjonene blitt bedre på å legge til rette for særlig utendørsaktiviteter som for eksempel Vinduslykke²⁹.

I begynnelsen av pandemien nølte mange frivillige med å være i aktivitet på institusjon fordi de var redde for å ta med smitte inn. Og mange institusjoner har vært stengt for besøkende i perioder på grunn av koronautbrudd. Vi kan derfor anta at institusjonsbeboere har fått besøk sjeldnere enn de pleide før pandemien. Det er spesielt alvorlig siden institusjonsbeboere vanligvis ikke har de samme mulighetene som andre til å oppsøke sosiale arenaer.

FRIVILLIGE I BESØKTJENESTEN FORTELLER

To av de frivillige vi intervjuet i forbindelse med denne undersøkelsen, er besøksvenner. I likhet med de frivillige i Kors på halsen er de også anonymisert i denne rapporten, og vi har gitt dem navnene «Anne» og «Bjørn». Begge har vært besøksvenner i flere år. Gjennom intervjuene med dem fikk vi innsikt i hvordan noen eldre som bor på institusjon, har hatt det under pandemien, og hvordan hverdagen har endret seg for dem.

Anne er besøksvenn for flere personer som bor på institusjon. En av institusjonene har i utgangspunktet kun tillatt besøk fra pårørende og ikke frivillige, men siden Anne har vært besøksvenn

BESØKTJENESTEN TIL RØDE KORS

Besøktjenesten til Røde Kors er et tilbud til mennesker som ønsker mer kontakt med andre, og bidrar til å gjøre hverdagen lettere for ensomme mennesker i alle aldre. Røde Kors har nesten 10 000 frivillige i denne aktiviteten som blant annet besøker mennesker i private hjem og i institusjoner. De fleste har én person de besøker fast, som regel en time eller to i uken. I denne rapporten kaller vi de frivillige i denne aktiviteten «besøksvenner». Personer som mottar besøk, kalles «besøksverter».

Les mer her: <https://www.rodekors.no/tilbudene/besoksvenn/>

så lenge, blir hun regnet som en pårørende og har derfor fått lov til å besøke verten hun kjenner der. Hun forteller at det er en merkbar forskjell mellom før og nå på institusjonen. Før kunne beboerne møtes på tvers av avdelinger og være sammen i grupper ute i fellesarealene. Ifølge Anne hadde det en positiv effekt både på dem som deltok aktivt i samværet, og dem som holdt seg mer i bakgrunnen:

«Vi kunne sitte ute i stuen, og når vi satt og pratet og hadde det fint, så roet de andre beboerne seg. Når vi lo, så lo de. Personer som ikke pleide å si noe, kunne plutselig komme med en kommentar.»

Da pandemien inntraff, ble slike møter en sjeldenhet. Alt av fellesaktiviteter ble også stanset, og de frivillige som pleide å besøke grupper, fikk ikke slippe inn lenger. Beboere kunne ikke møtes på tvers av avdelinger. Besøkende fikk heller ikke

lov til å gå mellom avdelingene, så om de kjente beboere på flere avdelinger, måtte de velge hvem av dem de skulle besøke.

En av de andre vertene Anne har, fikk hun ikke besøkt i en lang periode på grunn av smittevern-tiltak. Hun prøvde å holde kontakt med henne på telefon i stedet, men sier det var utfordrende. Når hun ringte, fikk hun ikke noe svar. Vertens mobiltelefon kunne ligge utladet lenge til tross for gjentatte oppfordringer til personalet om å påse at den ble ladet opp regelmessig. Når Anne ringte til avdelingen, lovet gjerne personalet henne at de skulle hjelpe verten med å ringe tilbake, men ofte skjedde det ikke. Anne sier at det fort kunne gå et par uker uten at hun fikk snakket med verten sin, til tross for iherdige forsøk på å nå henne på telefon. Ifølge Anne har besøksvertens pårørende sagt det samme, at det er vanskelig å komme gjennom. Anne sier at beboere ikke alltid forstår at folk der ute prøver å ringe dem, men ikke får svar. De er redde for at det betyr at de har blitt glemt:

«Hun sier: 'Ja, jeg er syk, og jeg er gammel, men det er jo ikke riktig at jeg bare skal bli satt her, og at folk bare skal glemme meg.' [...] Livskvaliteten har stupt en del på grunn av det.»

Anne sier at vertene hennes og institusjonsbeboere generelt forstår at de skal være en del av dugnaden og ta smittevern på alvor. Men da må vi andre også gjøre vårt:

■ *Da er det viktig at man gjør de tingene som kan gjøres. Og det virker! Jeg ser jo at andre som sitter rundt dem, sier: «Så heldig du er som får besøk.» Eller: «Så heldig du er som har folk som ringer til deg.» Det er dessverre veldig mange som ikke har det. [...] Så om man ikke har mulighet til noe annet: telefon. Bare det å sitte og syngre eller spille en sang*

på telefon, det utgjør en ganske merkbar forskjell. [...] Det er noe med å vite at man ikke er gjemt og glemt.

Bjørn er besøksvenn som er med på å arrangere gruppeaktiviteter for personer som bor på institusjon. Som er regel er det fem til seks deltakere med hver gang, og øvre grense er ti. Deltakerne er i alderen fra 75 til rundt 100 år. Når de møtes, sitter deltakerne og de frivillige og prater om løst og fast etter innfallsmetoden. «Det er aldri vanskelig å finne på noe å snakke om», sier Bjørn. «Mange har en historie å fortelle.» Han tror at de får noe ut av samværet, og at de trives, selv om ikke alle kan delta like aktivt. Et tegn på at de trives med tilbudet, er at de kommer igjen.

Dette tilbudet falt bort 12. mars 2020. En ansatt ved institusjonen kontaktet Bjørn og sa fra om at det nå var stengt. Bjørn hadde forståelse for det. «Folk fikk jo ikke lov til å ha besøk av sine nærmeste engang», sier han. Nedstengningen av aktivitets-tilbudet varte frem til juletider 2021. Bjørn hadde ikke kontakt med hverken personalet eller beboerne i perioden gruppeaktiviteten var stengt.

Under pandemien har Røde Kors forsøkt å tilpasse flere av de sosiale aktivitetene til den nye hverdagen, blant annet ved å tilby dem via digitale flater. Besøktstjenesten har også etablert slike nettbaserte tilbud. Digitale løsninger er imidlertid ikke for alle. På spørsmål om det var noe de vurderte som et alternativ for gruppeaktiviteten han var med på å arrangere, svarer Bjørn nei:

«Det var ikke noe alternativ å ha digitale treff, det var ikke aktuelt med den gruppen. [...] De bruker ikke digitale verktøy.»

Bjørn vært på institusjonen tre til fire ganger etter at den åpnet opp igjen for aktiviteten før jul. Det er fremdeles noen restriksjoner på plass. Bjørn har

pleid å ha med deltakere fra flere avdelinger, men nå får han bare ha med deltakere fra én avdeling om gangen. Han har imidlertid fått signaler om at denne begrensningen sannsynligvis vil falle bort snart.

På spørsmål om pandemien har hatt en plass i samtaleene han har hatt med deltakerne etter gjenåpningen, svarer han nei:

*«De har ikke snakket mye om hvordan koronati-
den har påvirket dem. [...] Har ikke inntrykk av at
den har vært plagsom for dem. De sier de har det
bra, får så god mat, personalet er så snille.»*

Men mange har ikke fått besøk under pandemien. Og de setter pris på at aktiviteten er i gang igjen:

*«[...] Noen har sagt at de har fått besøk under koro-
na, men mange har ikke pårørende. Og får ikke be-
søk. Og noen sier at de får besøk, men det stemmer
ikke. Derfor er de så glade når jeg kommer, når de
får besøk. De har spurt etter aktiviteten vår da den
var stengt.»*

5 DATA OG METODE

SPØRREUNDERSØKELSE

På oppdrag for Røde Kors har analysebyrået Opinion gjennomført en utvalgsbasert spørreundersøkelse. Røde Kors utviklet spørreskjemaet til undersøkelsen med støtte fra Opinion. Respondentene fikk blant annet spørsmål om hvor ofte de har pleid å være sammen med familie og venner, både før og under koronapandemien. Vi spurte dem også om opplevd ensomhet før og nå. Vi samlet inn en del bakgrunnsinformasjon om respondentene, som kjønn, alder, sivilstatus, hovedaktivitet (for eksempel student, heltidsarbeidende eller pensjonist) og husholdningsstørrelse. Personer som vil ha tilgang til hele spørreskjemaet, kan henvende seg til Røde Kors.

På spørsmålene om samvær med venner og familie kunne respondentene kun svare ja eller nei. De som svarte ja, ble spurt i hvilken grad de har vært sammen med dem under pandemien, altså fra mars 2020 og frem til nå. Svaralternativene på disse spørsmålene var «i større grad enn før pandemien», «i samme grad som før», «i mindre grad enn før» og «ikke i det hele tatt». Dermed vi vet bare om de pleide å være sammen med venner og/eller familie, og se om de nå ser dem oftere eller sjeldnere enn før, eller like ofte. Vi vet ikke noe om hvor ofte de pleide å treffe dem før, og heller ikke noe om kvaliteten på samværet.

Vi kunne ha brukt mer finmaskede svarkategorier i stedet på spørsmålene om samvær, som «ofte», «av og til», «sjelden» eller «aldri». Alternativt kunne vi brukt kategorier som beskriver hyppighet, som «daglig», «ukentlig», «månedlig» og så videre. Det ville ha gjort analysen mer kompleks, og vi måtte ha intervjuet langt flere for å kunne si noe substansielt om forekomsten av ensomhet i de nye undergruppene slike inndelinger ville ha generert. De mer finmaskede kategoriene vil heller ikke gitt noen informasjon om hvor fornøyde responden-

tene var med samværet, og om de gjennom dette fikk dekket sitt sosiale behov. Ved å inkludere spørsmål med finmaskede svaralternativer ville studien altså bli mer omfattende og dyrere å gjennomføre, uten at vi nødvendigvis ville blitt så mye klokere. Det vil alltid være en mengde detaljer man ikke fanger opp når vi skal beskrive virkeligheten i gjensidig utelukkende kategorier, uansett hvilke formuleringer man velger. Vi hadde ikke ressurser til å gjennomføre en omfattende kartlegging av befolkningens sosiale liv før pandemien. Det viktigste var å kunne si om folk var sammen med venner og familie før eller ikke, i hvilken grad de er det nå, og se om nivå på sosial kontakt kan ha betydning for forekomsten av ensomhet nå. For vårt formål ble dermed ja/nei-strukturen tilstrekkelig.

Vi har målt ensomhet før og nå ved å stille respondentene to spørsmål: «Hendte det at du følte deg ensom før koronautbruddet og smittevernstiltakene som ble innført i mars 2020?» og «Hender det at du føler deg ensom nå for tiden?» Svarkategoriene for begge spørsmålene er «ofte», «av og til», «sjelden» og «aldri». I formuleringen av disse spørsmålene har vi tatt utgangspunkt i et av ensomhetsspørsmålene i den norske studien av livsløp, aldring og generasjon (NorLAG).³⁰

Da undersøkelsen ble gjennomført, hadde vi allerede levd med pandemi og redusert sosial kontakt i nesten to år. I metodelitteraturen blir man anbefalt å unngå spørsmål om forhold som ligger langt tilbake i tid, i spørreundersøkelser. Det kan være vanskelig å gi et presist svar på et spørsmål om noe som hendte for lenge siden, særlig dersom spørsmålet knytter seg til en rutinepreget hendelse. Uvanlige hendelser har en tendens til å feste seg bedre i hukommelsen vår.³¹ Vi valgte likevel å inkludere spørsmål om kontakt med familie og venner og opplevd ensomhet både før og under pandemien i vår undersøkelse. Vi gjorde det ut fra en antakelse om at

nedstengningen den 12. mars 2020 var en så uvanlig hendelse at skillet mellom før og etter ville være tydelig i de flestes minne da spørringen ble gjennomført. Undersøkelser som ble gjennomført før pandemien, har publisert ensomhetstall som er omtrent på nivå med det vi har funnet i vår undersøkelse.³² Det kan indikere at svarene vi har fått fra våre respondenter, gir et nokså riktig bilde av forekomsten av ensomhet før pandemien, til tross for at vi har bedt dem om å rapportere om forhold som ligger langt tilbake i tid.

Utvalget

1 205 personer i alderen 16 til 99 år deltok i spørreundersøkelsen, som ble gjennomført på telefon i tidsrommet fra 17. desember 2021 til 7. januar 2022. Vi prioriterte å samle inn data fra ungdom og unge voksne (16 til 24 år) samt fra de eldste eldre (80+). Disse to gruppene har blitt hardt rammet av pandemien og smitteverntiltakene, og vi ville sikre at vi fikk mange nok svar fra personer i disse aldersgruppene til at vi kunne analysere dem. På grunn av «oversamplingen» og unge og de eldste eldre er majoriteten av respondentene i disse aldersgruppene – av et utvalg på 1 205 personer er 388 i alderen 16 til 24 år og 400 er 80 år eller eldre.

I kapittel 2, der vi presenterer tallene for alle aldersgruppene samlet, er dataene vektet ut fra alder, slik at utvalget ligner befolkningen med tanke på aldersfordeling.

Kjønnsfordelingen og den geografiske fordelingen til respondentene i undersøkelsen avviker også noe fra tilsvarende fordelinger i befolkningen. Vi har korrigert for disse skjevhetene med vekter i alle tall vi presenterer i rapporten.

Representativitet

Noen grupper er trolig underrepresentert i undersøkelsen, kanskje særlig blant de eldste. Svarpro-

senten i utvalgsbaserte undersøkelser er ofte lavere blant eldre, og de eldre som deltar i slike undersøkelser, har som regel bedre helse og levekår enn dem som ikke deltar.³³ For å nå eldre i forskjellige livssituasjoner og rekruttere et utvalg som man kan anta er representativt for hele den eldre befolkningen, er det ofte nødvendig å tilrettelegge datainnsamlingen. Intervjuene kan gjennomføres ansikt til ansikt, slik at personer som ikke kan delta via telefon eller internett, for eksempel fordi de hører eller ser dårlig, også får mulighet til å bli med. Ved ansikt-til-ansikt-intervjuer er det også enklere å involvere tolk ved behov. Det var ikke rom for å gjennomføre en slik datainnsamling til dette prosjektet, både av smittevern hensyn og fordi det ville ha krevd et større budsjett enn vi hadde til rådighet. Etter vår vurdering ble den nest beste løsningen å gjennomføre undersøkelsen via telefon, med risikoen det medfører for at vi ender opp med et utvalg som er skjevt.

De aller fleste i alderen 80+ som deltok i spørreundersøkelsen, bor i eget hjem. Vi nådde få personer som bodde andre steder, for eksempel i sykehjem. Kun 37 av respondentene i alderen 80+ svarte at de ikke bodde hjemme. Det er for få til at vi kan sammenligne svarene med svarene til respondentene som bodde hjemme.

Spørreundersøkelsen ble gjennomført på norsk uten mulighet for bruk av tolk, så vi vet at vi ikke nådde personer som ikke snakker norsk.

Utvalgstrekkning

Utvalget er trukket basert på telefonregistre, i samarbeid med Data Factory, og med utgangspunkt i kjønn, alder og geografi, proporsjonalt med befolkningssammensetningen. Utvalget er stratifisert, hvor populasjonen er delt inn i gjensidig utelukkende strata, eller grupper, etter alder. Innenfor hvert stratum er det et tilfeldig utvalg (sannsynlighetsut-

valg), hvor alle som har registrert telefonnummer, har samme sannsynlighet for å bli forespurt om å delta. Standardprosedyre ved Computer Aided Telephone Interviewing (CATI) er at 90 prosent av utvalget trekkes blant mobiltelefonnumre og 10 prosent blant fasttelefonnumre. I begge kategorier trekkes tilfeldige utvalg.

Opinion benyttet Norstats feltavdeling til å gjennomføre telefonintervjuene. Mulige respondenter ble kontaktet frem til riktig antall intervjuer (ca. 400 personer i hver av de tre gruppene) var oppnådd. I alt ble 19 814 personer forsøkt kontaktet. Hovedgrunner til at det ikke ble gjennomført intervju, ble registrert. Norstat oppnådde ikke kontakt med 12 417 av personene de kontaktet. 6 191 personer takket nei til å delta.

KVALITATIVE INTERVJUER OG KREATIVE UTTRYKK

Den kvalitative datainnsamlingen ble gjennomført i februar 2022. Fem frivillige i Røde Kors deltok. Tre av dem var aktive i Kors på halsen, og de andre var besøksvenner. Den ene besøksvennen besøkte faste personer i privat hjem og på insti-

tusjon, mens den andre var tilknyttet gruppeaktiviteter på institusjon. Formålet med intervjuene var å innhente informasjon om hvordan pandemien på forskjellige måter har påvirket hverdagen til ungdom og eldre mennesker. De kvalitative beskrivelsene vi fikk i intervjuene, setter de kvantitative, representative dataene inn i en kontekst og utfyller dem.

Vi ønsket også å ha med noen personlige historier fra pandemien som vi vil formidle uten noen videre redigering og analyse. Vi prioriterte å hente inn bidrag fra unge denne gangen og formidlet dette til ungdommer som er tilknyttet Fellesverkene³⁴ til Røde Kors. Ungdommene fikk følgende spørsmål fra oss:

□ *Hvordan har du det? Og hvordan har de siste to årene vært for deg? På hvilke måter har hverdagen din endret seg? Noen hendelser eller sider ved pandemien har kanskje gjort et spesielt sterkt inntrykk. Vil du fortelle om en slik? Har noe vært vanskelig å takle? Og har du gjort deg noen positive erfaringer under pandemien som du ikke ville ha fått ellers?*

Tabell 5.1 Personer som takket nei til å delta i undersøkelsen, etter grunn.

Grunn til å takke nei	Antall
Ønsker ikke å være med eller er ikke interessert i temaet for undersøkelsen	2 655
Har ikke tid til å delta	1 400
Andre grunner	638
Vil ikke oppgi grunn	1 498
Totalt	6 191

Vi understreket at spørsmålene bare var ment som hjelp til å komme i gang med arbeidet, og at ungdommene ikke trengte å føle seg bundet av dem. De kunne selv velge sjanger og uttrykksform. Vi fikk inn både tekst og bilder. Bidragene ble formidlet til oss anonymt via Fellesverk-ansatte.

I rapporten har vi tatt med en av tekstene. Et utdrag fra teksten har gitt navn til denne rapporten. Med bidragene fra ungdommene er denne rapporten ikke bare en beretning om hvordan ungdom har det sett med voksnes øyne – den beskriver også verden fra unges ståsted.

6 KILDER OG UTDYPENDE INFORMASJON

- 1 Røde Kors (u.å) *Over 1.000 eldre venter på en besøksvenn*. <https://www.rodekors.no/tilbudene/besoksvenn/>
- 2 Røde Kors (u.å) *Samtaletilbudet Kors på halsen*. <https://www.rodekors.no/tilbudene/samtaletilbud-barn/>
- 3 Tjernshaugen, A., Hiis, H., Bernt, J.F., Braut, G.S., Bahus, V.B (2022) *Koronapandemien*. <https://sml.snl.no/koronapandemien> Sist lest 8.3.2022
- 4 NRK (2020) *Statsminister Solberg antar at covid-19-viruset kommer til Norge: – Vi kan ikke mure oss inne*. <https://www.nrk.no/urix/statsminister-solberg-antar-at-covid-19-viruset-kommer-til-norge--vi-kan-ikke-mure-oss-inne-1.14903170>
- 5 Se note 3.
- 6 Se note 3.
- 7 Statsministerens kontor (2020) *Statsministerens innledning på presskonferanse om nye tiltak mot koronasmitte*. <https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/smk/taler-og-innlegg/statsministeren/talerogartikler/2020/statsministerens-innledning-pa-pressekonferanse-om-nye-tiltak-mot-koronasmitte/id2693335/>
- 8 E24 (2020) *NHO: Arbeidsledigheten er på sitt høyeste siden 1930-tallet*. <https://e24.no/naeringsliv/i/xPvLoV/nho-arbeidsledigheten-er-paa-sitt-hoeyeste-siden-1930-tallet>
- 9 NAV (2020) *Helt ledige. Fylke og kommune. Januar – desember 2020*. <https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/statistikk/arbeidssokere-og-stillinger-statistikk/relatert-informasjon/arkiv-helt-ledige.2020>
- 10 Se note 28.
- 11 Svendsen, L. Fr. H. (2020) *Ensomhetens filosofi* (2. utg.). Universitetsforlaget.
- 12 Se note 11.
- 13 Nicolaisen M, Thorsen K. Who are Lonely? Loneliness in Different Age Groups (18–81 Years Old), Using Two Measures of Loneliness. *The International Journal of Aging and Human Development*. 2014;78(3):229-257. doi:10.2190/AG.78.3.b
- 14 Folkehelseinstituttet (2015) *Fakta om sosial støtte og ensomhet*. <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykiskelidelser/sosial-stotte-og-ensomhet---faktaar/>; Danilo Bzdok, Robin I.M. Dunbar, The Neurobiology of Social Distance, *Trends in Cognitive Sciences*, Volume 24, Issue 9, 2020, pp 717-733.
- 15 Nicolaisen M, Thorsen K. Who are Lonely? Loneliness in Different Age Groups (18–81 Years Old), Using Two Measures of Loneliness. *The International Journal of Aging and Human Development*. 2014;78(3), pp 229-257.
- 16 Danilo Bzdok, Robin I.M. Dunbar (2020) *The Neurobiology of Social Distance*, *Trends in Cognitive Sciences*, Volume 24, Issue 9, 2020, pp 717-733.
- 17 Se note 15.
- 18 Vrain, E., Ryan, Louise., Grossetti, M. (2020) *Lockdown 'funneling': how the pandemic has changed our relationships*. <https://theconversation.com/lockdown-funneling-how-the-pandemic-has-changed-our-relationships-141831>
- 19 Patulny, R., Bower, M. (2021) *Lonely after lockdown? How COVID may leave us with fewer friends if we are not careful*. <https://theconversation.com/lonely-after-lockdown-how-covid-may-leave-us-with-fewer-friends-if-we-are-not-careful-168844>

20 Under pandemien har myndighetene flere ganger gitt anbefalinger om å begrense sosialt samvær og kun møte noen få, faste personer. Se for eksempel beskrivelse av smitteverntiltakene som ble iverksatt 4.1.2021. Der står det blant annet at man skal «unngå å ha gjester i hjemmet. [...] Aleneboende kan ha besøk eller gå på besøk med en til to faste venner eller til en fast husstand. Barn i barnehager og barneskoler kan ha besøk fra egen kohort.» Helse- og omsorgsdepartementet (2021) *Innfører flere nasjonale smitteverntiltak*.

[https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/hod/nyheter/2021ny/innforer-flere-nasjonale-smitteverntiltak/id2826466/Se note 21.](https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/hod/nyheter/2021ny/innforer-flere-nasjonale-smitteverntiltak/id2826466/Se+note+21.)

21 NOKUT (2021) *Studiebarometeret 2020 – Hovedtendenser*.

https://www.nokut.no/globalassets/studiebarometeret/2021/hoyere-utdanning/studiebarometeret-2020_hovedtendenser_1-2021.pdf

22 Se note 21.

23 Røde Kors (u.å): *Hvem er Kors på halsen?* <https://korspaahalsen.rodekors.no/om-oss/>

24 Karmhus, A.A. (2022) *Røde Kors' innsats under koronapandemien i Norge 2020–2021*.

<https://www.rodekors.no/globalassets/rapporter/covid/rode-kors-innsats-under-pandemien-i-norge-20202021.pdf>

25 Røde Kors (2021) *Kors på halsen: Årsrapport 2020*.

https://korspaahalsen.rodekors.no/globalassets/pdf-aarsrapporter/arsrapport_2020_web.pdf

26 Se note 24.

27 Kors på halsen (2022) *Kors på halsen: Årsrapport 2021*.

https://korspaahalsen.rodekors.no/globalassets/pdf-aarsrapporter/arsrapport_2021_web_oppslag.pdf

28 Befolkningstall per 1.1.2022. Tallene er hentet fra SSB (2022) 07459: Alders- og kjønnsfordeling i kommuner, fylker og hele landets befolkning (K) 1986 – 2022. [Statistikk] <https://www.ssb.no/statbank/table/07459>

29 Røde Kors (u.a) *Vinduslykke*.

<https://www.rodekors.no/lokalforeninger/vestfold/om-vestfold-rode-kors/liv-i-verdighet/vinduslykke/>

30 NorLAG er en livsløpsstudie som følger de samme personene over tid. Den kombinerer longitudinelle survey- og registerdata som belyser viktige områder av folks liv: helse, omsorg og velvære, arbeid og pensjonering, familierelasjoner og sosiale nettverk. Se <https://norlag.nsd.no/>

31 World Bank (u.å.) *Recall bias*. https://dimewiki.worldbank.org/wiki/Recall_Bias

32 Se for eksempel Vrålstad, S. (27.6.2017) *Sosiale relasjoner*. SSB-artikkel <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/sosiale-relasjoner> I «Levekårsundersøkelsen helse», som SSB gjennomførte i 2015, svarte 16 prosent av respondentene i alderen 16 år og over at de hadde vært litt, ganske mye eller veldig mye plaget av en følelse av ensomhet de siste 14 dagene. Siden spørsmålsformuleringen i Levekårsundersøkelsen er forskjellig fra den vi har benyttet og undersøkelsene ble gjennomført på forskjellige tidspunkt, må vi være varsomme når vi sammenligner tallene. Tallene indikerer likevel at før-nivået av ensomhet som vi fant i vår undersøkelse er på nivå med nivået andre har målt i befolkningen i årene før pandemien.

33 Lona Mody, Douglas K. Miller, Joanne M. McGloin, Marcie Freeman, Edward R. Marcantonio, Jay Magaziner og Stephanie Studenski (2008): *Recruitment and Retention of Older Adults in Aging Research*. *Journal of the American Geriatrics Society*, December 2008, Vol.56(12), pp. 2340–2348.

34 Fellesverket er en nasjonal satsing på ungdomsarenaer og består av ungdomshus med gratis aktivitetstilbud for alle mellom 13 og 25 år, se <https://www.rodekors.no/tilbudene/fellesverket/>



Besøksadresse Hausmanns gate 7, 0186 Oslo Postadresse Postboks 1, Grønland, 0133 Oslo
Telefon (+47) 22 05 40 00 E-post post@redcross.no