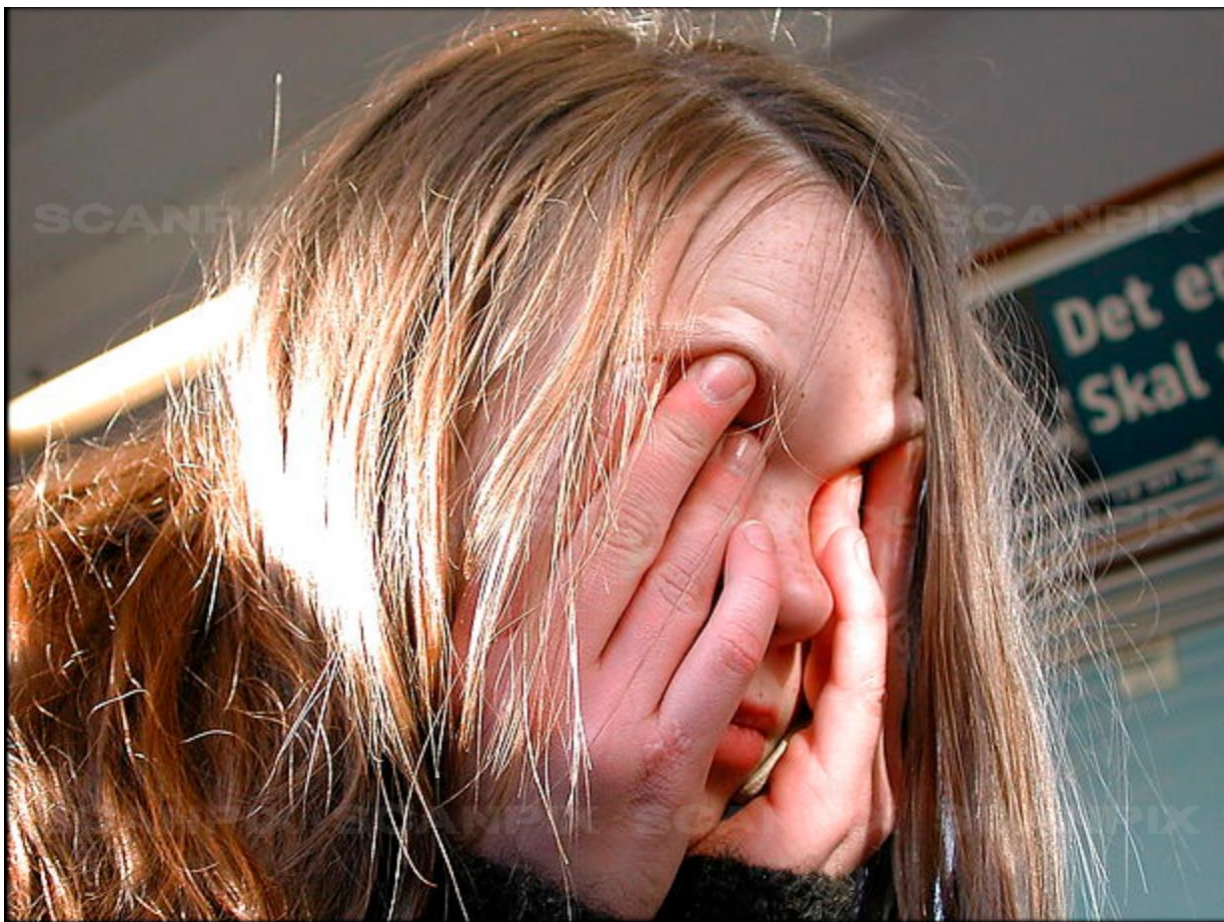


## Ensomme unge får hjælp i Esbjerg

I Esbjerg er der flere tilbud til unge, som føler sig ensomme og gerne vil finde en vej ind i fællesskabet. Værestedet Ventilen og rådgivningscentret Headspace hjælper dagligt unge med at komme ud af ensomheden.



*Flere og flere unge føler sig ensomme, og det kan få alvorlige konsekvenser i det lange løb. Foto: Torben Christensen, Scanpix.*

*Af Lene Dalgaard Andersen*

Ensomhed er et stigende problem blandt unge, viser tal fra Statens Institut for Folkesundhed. Men i Esbjerg har unge, der ofte føler sig alene, mulighed for at få sat en stopper for ensomheden. Hver dag sidder frivillige på Ventilen og Headspace nemlig klar til at tage imod de unge.

Ventilen åbnede i Esbjerg i år 1999 og har siden afholdt ugentlige arrangementer, hvor unge kan møde andre unge, som også kender til ensomhedsfølelsen. Casper Rasmussen, Formand for Ventilen i Esbjerg, mener, at mange unge ikke har den omgangskreds, de gerne ville have.

”Når du ikke føler, at dine sociale relationer lever op til dit behov for sociale relationer, så bliver du ensom. Du kan sagtens føle dig ensom, selvom du er i en stor gruppe, fordi det er nemt skjule problemet. Men hos os har vi mange succeshistorier om unge, som virkelig har udviklet sig i positiv retning,” siger han.

### **Gemte sig bag computerskærmen**

Siden 2014 har Headspace tilbudt gratis rådgivning til unge, der blandt andet døjer med ensomhed. Kasper Hammer var selv meget ensom som ung og ville ønske, at der dengang havde været et sted som Headspace, der kunne have hjulpet ham tilbage på sporet.

”Det meste af tiden sad jeg hjemme og spillede computer. Heldigvis kom jeg ud af ensomheden, da jeg startede i Forsvaret. Men da jeg sidenhen opdagede Headspace, meldte jeg mig straks som frivillig, fordi jeg gerne ville dele min erfaring med unge, der er samme situation, som jeg selv var,” fortæller Kasper Hammer.

I dag er Kasper flyttet fra Esbjerg og er derfor ikke længere frivillig i Headspace. Men han er ikke i tvivl om, at han ville være det, hvis han stadig boede i byen.

### **Ensomhed kan føre til misbrug**

Ifølge psykolog Henrik Møller er det vigtigt at få taget hånd om ensomheden hurtigst muligt, fordi det ellers kan udvikle sig til forskellige former for misbrug. I et forsøg på at få venner kan den unge begynde at gå til mange fester eller at blive højlydt på de sociale medier.

”Det er en form for kontrolmekanisme til at håndtere ubehagelige følelser. Ensomhed gør, at den unge bliver nødt til at reagere med en overdrevet aktivitet. Det giver på kort sigt en lindrende effekt, men i virkeligheden udsætter det kun problemet,” siger han.

Henrik Møllers bedste råd til at afhjælpe ensomhed er ganske simpelt. Det gælder om at finde en person, som gider at lytte til, hvordan man har det. Han peger på, at nutidens hurtige medier er med til at vedligeholde ensomheden, fordi de er et quick fix til at føle sig set og hørt.