

SVENSKA DAGBLADET

14 okt, 2013

Många studenter skäms över att vara ensamma

Ensamheten behöver lite marknadsföring. Det tycker psykologer på Studenthälsan i Uppsala som vill slå ett slag för stunder av avskildhet. När studentlivet blir alltför uppskruvat, uppbokat och uppkopplat är det lätt att tappa bort sig själv.



Psykologerna Sofia Diderholm och Inger Cribäck vid Studenthälsan i Uppsala möter ibland studenter som känner sig ensamma trots att kalendern är fylld av aktiviteter och fester. Foto: INGVAR KARMHED

SOLO, SINGEL, ALLENA | DEL 4

I början av terminen är det full fart på universitetet med fadderaktiviteter och fester dit alla är bjudna. Så långt är allt väl. Men sedan krävs mer egna initiativ för att skapa studierutiner, forma sin vardag och hitta kompisar att umgås med. Så här en bit in på terminen är det inte ovanligt att en del studenter börjar känna att de hamnat utanför, kanske hunnit köra på en tenta, börjat tvivla på sig själv och må allt sämre.

– De söker för nedstämdhet, ångest, stress eller oro i kroppen. När man skrapar lite på ytan kan det handla om att de känner sig ensamma. Allmänt kan man säga att dagens unga ser ensamhet som något skamligt, säger Sofia Diderholm, psykolog vid Studenthälsan i Uppsala.

Kollegan Inger Cribäck, leg psykolog, träffar studenter som berättar att de på Facebook tittar på andras mingelbilder och känner sig väldigt singel.

– De jämför sin egen insida med den fasad som kompisar visar upp på Facebook. Det blir en väldigt skev jämförelse. Ingen skriver "I kväll gör jag inget särskilt" eller "Den här helgen gick jag inte ut".

I dag behöver man inte sitta isolerad på studentrummet, det är bara att gå ut på nätet och chatta med kompisar. Samtidigt blir det tydligare, både för en själv och andra, när man blivit bortvald. På Facebook ser man att tjejer och killar man uppfattade som studiekompisar är på fest – och själv är man inte bjuden.

– Nu blir man utesluten, det är den nya tidens ensamhet. Förut blev man isolerad, säger Sofia Diderholm.

Skräcken att bli utanför gör att en del studenter kastar sig in i aktiviteter – nationalsliv, studentföreningar och träning, men mår allt sämre. När de söker till Studenthälsan klagar de över stress.

– Studenterna har fruktansvärt mycket att göra. De berättar att om de någon gång väljer bort att hänga med kompisar för att gå ner i varv, så sitter de i stället och funderar över vad de går miste om. Det blir för oemotståndligt. Nästa gång hänger de på för att inte missa något, säger Inger Cribäck.

Hon möter ungdomar som haft som mönster i livet att anpassa sig, till familjen och till kompisgäng. Även i Uppsala hittar de ett gäng att vara med, men känner sig ändå inte tillfreds.

– De har kanske inte satt ord på varför de inte mår så bra i det här gänget. Vad står gänget för och vad står jag för? Där börjar upptäcktsresan i sig själv. Vad är jag för slags person, vad gillar jag att umgås med för människor och vad tycker jag om att göra? Är det här rätt utbildning för mig?

I sådana samtal brukar psykologerna slå ett slag för ensamheten.

– Jag vill ifrågasätta den ensamhetsfobiska kulturen vi lever i och marknadsföra ensamheten som något positivt. Vi måste kunna möta oss själva för att höra vår inre röst i det här ständiga bruset vi lever i, säger Sofia Diderholm.

Ibland har hon gett studenter i hemläxa att våga tacka nej till en fest, när de inte är så sugna på att gå. Det har hänt att de kommit tillbaka och berättat hur de satt sig att måla. Kreativitet kan behöva lite lugn och ro.

Ensamheten kan också vara känslomässig. Trots att kalendern är fylld av aktiviteter och fester känns det ensamt.

– Jag ser mycket av den ensamheten, att man är ensam om sitt innersta. Det kan vara unga som under uppväxten har blivit avvisade när de uttryckte känslor. Då stänger man av de behoven tidigt. De undviker att utveckla nära relationer och att dela med sig av sina känslor av rädsla för att bli avvisade. Men på lång sikt resulterar det i en än djupare ensamhet. Det försöker vi få dem att se, säger Sofia Diderholm.

Hon är psykolog med psykodynamisk inriktning och jobbar med psykodynamisk korttidsterapi med affektfokus. Hur vi reagerar på och hanterar känslor är centralt. Även om det är korta terapier med oftast bara fyra–fem träffar brukar Sofia försöka skapa sig en bild av hur uppväxten varit. Både de som blivit försummade och de som blivit överbeskyddade kan ha svårt att hantera ensamhet.

Första steget för att lindra ensamhetskänslan kan vara att våga anförtro sig till psykologen. Sen kan studenten få i hemläxa att berätta för någon de litar på att de mår dåligt. Tar det emot kan de i stället skriva ett brev till någon och berätta hur de känner, men utan att lämna över det. Bara det kan göra att det känns lite lättare.

Boktips till unga

Psykologerna Sofia Diderholm och Inger Cribäck tipsar:

Russ Harris "Lyckofällan": "En nyanserad bild av lycka och vilka missuppfattningar som florerar i vårt samhälle".

Dan Josefsson, Egil Linge "Hemligheten": "Bra om anknytningsmönster och hur det formar intima relationer i livet".

Per Wallroth, "Mentaliseringsboken": "Bra övningar för att reflektera över sina egna och sina medmänniskors tankar och känslor. Lätt att läsa."

Ronald J Frederick "Living like you mean it": "Om känslor och den tillgång i livet de är. Även med koppling till uppväxten som ger en förståelse för varför det kan vara svårt att våga vara i olika känslor."

Maria Ferm Larsson, Håkan Wisung "Fri från oro, ångest och fobier": "Att förstå ångest ur ett KBT-perspektiv, hur man kan hantera den och gå vidare – en handbok."

Kerstin Jeding, "29 sidor mot oro", "29 sidor mot stress": "Lättlästa och kortfattade små böcker med övningar ur ett ACT-perspektiv (acceptance and commitment therapy)

Inger Cribäck arbetar kbt-inriktat (kognitiv beteendeterapi) och hjälper studenten att förstå hur tankar, känslor och beteenden samverkar. Att den som tidigare blivit mobbad eller hånad drar sig undan är inte så konstigt. På kort sikt känns det tryggare och ångesten lättar. Men på längre sikt leder det till att man blir mer och mer ensam.

Ett annat exempel är när man känner sig nedstämd och inte orkar träffa folk. Man kommer inte ut och får mindre intryck. Det leder i sin tur till att man blir ännu deppigare, känner sig tröttare och kanske börjar tankarna mala om hur oduglig man är.

– Det gäller att bryta den spiralen. Gå på föreläsningen, även om det känns tungt. När man får andra intryck kan det vända.

En övning kan vara att inte gå direkt hem efter föreläsningen utan stanna kvar och ta en fika. En annan att på egen hand gå till ett café eller en nation. Där kan man vara vaksam på vilka tankar och känslor som dyker upp. Är det ångestladdat? Bultar hjärtat?

– Det är så här vi människor fungerar i en otrygg situation. Kroppen signalerar att det är en potentiell fara. Men då gäller det att ha förståelse för hur du själv reagerar och inte döma dig själv. Känslor är inte farliga, även om upplevelsen kan vara mycket obehaglig, säger Inger Cribäck.

Det är inte alla som är födda med sociala talanger eller som haft en socialt stimulerande uppväxt och fått träna på att knyta vänskapsband. Vissa kan känna hur de står utanför och iakttar hur andra samtalar obehindrat, gör upp om gemensamma aktiviteter som om det vore den enklaste sak i världen och flirtar lite sådär i förbifarten.

– Då försöker jag hjälpa till och bekräfta de sociala förmågor personen har, få dem att se vad de faktiskt klarar av. Vi pratar om hur man betar sig och hur olika saker tolkas. Mycket i umgänget är inte verbalt. Det handlar kroppsspråk, mimik, gester och undertoner och det är inte så himla enkelt, säger Inger Cribäck.

Ibland kan det vara en neuropsykiatrisk diagnos som ligger bakom problemen, i sådana fall remitteras studenten vidare för utredning. Svårare fall, där personen till exempel är självmordsbenägen eller har en djupare depression, remitteras också vidare till psykiatrin.

I lättare fall kan det vara så enkelt som att få höra att det inte är så konstigt att tillvaron gungar och att man känner sig väldigt ensam när man kommer ny till en stad, har lämnat sin trygga ursprungsfamilj, ännu inte bildat en ny och förväntas bygga upp en ny tillvaro, hitta nya vänner och helst en partner.

– Ibland kan det hjälpa att få ett ord på det, att få höra att det är en utvecklingskris, säger Sofia Diderholm.