



Högskolan
Kristianstad

Fakulteten för Hälsvetenskap
Forskarutbildning i Personcentrering för hälsa och
välbefinnande i ämnet vårdvetenskap

Inbjudan till mittseminarium

Doktorand: Tide Garnow
*Existentiell ensamhet och ledsenhet
under ungdomstiden*

Granskare

Britt-Marie Ternestedt
professor emerita/senior professor
Marie Cederschiöld högskola

Stefan Nilsson
docent i vårdvetenskap
Göteborgs Universitet

Tid och plats

21 oktober, 2022, kl. 09:00 - 11:00
Högskolan Kristianstad, Lokal 17-225

VÄLKOMMEN!

Anna-Karin Edberg, huvudhandledare
Pernilla Garmy, biträdande handledare
Eva-Lena Einberg, biträdande handledare

Existentiell ensamhet och ledsenhet under ungdomstiden

Introduktion

Att vara ung och befinna sig i gränslandet mellan barndom och vuxenliv är förknippat med olika, ofta motstridiga, känslor och upplevelser. Även om ungdomstiden ses som den friskaste delen av livet upplever ungdomar fysiska och psykiska hälsobesvär och flera studier visar att den psykiska ohälsan bland ungdomar ökar. Besvär som sömnsvårigheter och smärta är ofta relaterade till psykisk ohälsa, liksom till ledsenhet och ensamhet. Ensamhet har visat sig vara relaterat till exempelvis låg självkänsla, depression och ökad risk för självmord, och beskrivs som ett globalt folkhälsoproblem. Det finns också en djupare form av ensamhet beskriven i litteraturen, så kallad existentiell ensamhet, vilket innebär att känna sig avskärmat från andra; en negativ känsla som är förknippad med lidande, men som kan leda till en känsla av att växa om den bemöts på ett bra sätt. Existentiell ensamhet har främst studerats i sjukdomsgrupper och hos äldre sköra personer, medan kunskap om ungdomars existentiella ensamhet och relationen till psykisk ohälsa i princip helt saknas.

Studier som har fokuserat existentiell ensamhet hos vuxna personer i utsatta situationer visar att existentiell ensamhet ofta uppstår i samband med så kallade övergångsfaser och är då förknippat med känslor av meningslöshet, av att vara fångad i sin kropp, att inte känna sig sedd och hörd, samt att vara i behov av både frihet och samhörighet. När barn blir vuxna genomgår de en liknande övergångsfas med både kroppsliga och relationella förändringar och det är därför troligt att upplevelser av existentiell ensamhet förekommer även hos ungdomar. Det är dessutom känt att ledsenhet och ensamhet kan ta sig kroppsliga uttryck såsom smärta. Uttrycken kan vara svåra att tolka och riskerar leda till en patologisering av upplevelser; upplevelser som kanske egentligen är en naturlig, om än smärtande, del av att vara människa, och som skulle kunna skapa känslor av utveckling om de bemöts på ett bra sätt. Målet med avhandlingsprojektet är att bidra med kunskap om ungdomars livsvillkor för att upptäcka och förstå existentiella uttryck som i sin tur kan utgöra basen för riktade interventioner i syfte att minska ungdomars psykiska ohälsa.

Projektets syfte

Det övergripande syftet med doktorandprojektet är att undersöka existentiell ensamhet och ledsenhet under ungdomstiden, samt professionellas erfarenheter av att stödja ungdomars existentiella hälsa. De specifika syftena är att undersöka:

- I. ledsenhet och andra hälsobesvär hos ungdomar.
- II. ungdomars erfarenheter av existentiell ensamhet.
- III. levda erfarenheter av existentiell ensamhet under ungdomstiden genom högskolestudenters retrospektiva berättelser.
- IV. professionellas erfarenheter av att stödja ungdomars existentiella hälsa.

Avhandlingsarbetet har sin grund i två större studier som ingår i forskningsplattformen Hälsa i Samverkan vid Högskolan Kristianstad: *LONE-studien* som undersöker äldre personers existentiella ensamhet ur olika perspektiv, samt projektet *Stress, smärta och läkemedelsanvändning hos barn och ungdomar* som har fokus på ungdomars ohälsa.

Metodik

Fyra delstudier ligger till grund för doktorsavhandlingen. Delstudie I har kvantitativ design och är en tvärsnittsstudie baserad på enkätdata. Delstudierna II-IV har kvalitativ design och är baserade på data från individuella intervjuer (delstudie II), skriftliga berättelser (delstudie III) respektive fokusgruppssamtal (delstudie IV).

Resultat

Delstudie I är publicerad och delstudie II är inskickad till tidskrift för publicering. Delstudie I visade att ledsenhet och andra hälsobesvär är vanligt förekommande bland ungdomar och att det finns ett samband mellan ledsenhet och andra hälsobesvär, exempelvis huvudvärk, sömn- och koncentrationssvårigheter, och nedsatt aptit, dvs att ledsenhet kan ta sig kroppsliga uttryck och därmed vara svårt att upptäcka. Delstudie II visade att existentiell ensamhet bland ungdomar är relaterat till erfarenheter av utanförskap och mellanförskap. För att lindra lidandet försökte ungdomarna ibland att undvika jobbiga känslor och tankar, och de valde att dela eller inte dela sitt innersta med någon. De önskade bli lyssnade på av någon som de kände förstod dem och som de kunde lita på. Det kan vara svårt för professionella att upptäcka och tolka uttryck för existentiell ensamhet hos ungdomar och därmed erbjuda adekvat stöd. I kommande delstudier förväntas kunskapen om existentiell ensamhet under ungdomstiden fördjupas (delstudie III), samt professionellas erfarenheter av att stödja ungdomars existentiella hälsa undersökas (delstudie IV).