



Illustrasjon: Desmotivaciones.es

Felleskap – for enhver pris?

Om skadelig innenforskap

Lena Renstrøm Mjåland

Psykolog og rådgiver, Agder Fylkeskommune,
Koordinator, Trygg og inkluderende avgangsmarkering i Agder

Vi vet godt at ensomhet og utenforskap er skadelig

– Ensomhet er den glemte risikofaktoren

Ensomhet og sosial isolasjon er nemlig en risikofaktor både for somatisk sykdom og for tidlig død hos personer med psykisk lidelse. www.sykepleien.no

www.forskning.no

Å være ubekymret kan gjøre deg yngre. Å være bekymret, ulykkelig eller sove dårlig gjør at du eldes raskere, ifølge ny studie. (Foto: Shutterstock)

Å være ensom og ulykkelig like farlig som å røyke

Psykologisk og biologisk aldring har en sammenheng. Sårbar psykisk helse har en sterkere effekt på aldring enn en rekke fysisk helsestater og røyking, ifølge ny studie.

Anne Lise Stranden
JOURNALIST

Nettavisen

Helse

Ensomhet gir økt risiko for slag og hjerteinfarkt, forskerne forklarer hvorfor

Direktesport Pluss Na Live Nyhetsbrev

EN SKAM. Det er ikke enkelt å akseptere ensomheten. Ensomhet er ikke bare smertefullt, men også pinlig. Ensomhet er en skam. For å unnsnippe skammen må man gi inntrykk av å ha et blomstrende sosialt liv, hvor ensom man enn måtte føle seg.

tross for at ensomheten er en allmennmenneskelig tilstand, er den som lider under ensomheten - den som ikke kan skaffe til veie tilstrekkelig mange sosiale placeboer - en taper. Og hvem vil vel være venn med en taper?

www.aftenposten.no



Det er ikke enkelt å akseptere ensomheten. Ensomhet er ikke bare smertefullt, men også pinlig, skriver forsteamanuensis Lars Fr. H. Svendsen. (Illustrasjonsfoto) Foto: SCANPIX

Etablerer et samfunnsoppdrag om inkludering av barn og unge

Regjeringen med nullvisjon for utenforskap

www.regjeringen.no

Tidlig marginalisering og utenforskap er estimert til å koste 73 milliarder kroner i året, ifølge beregninger fra Oslo Economics. Regjeringen har de siste årene jobbet med å utvikle et målrettet [samfunnsoppdrag om inkludering av barn og unge](#). Dette er et 10-årig arbeid med en nullvisjon for utenforskap blant barn og unge. Nå starter arbeidet, og Forskningsrådet har utlyst 117 millioner kroner til samarbeidsprosjekt for inkludering av barn og unge.

Konsekvenser av ensomhet

Ensomhet kan påvirke både psykisk og fysisk helse. Er du ensom over tid, kan dette blant annet utvikle seg til psykiske lidelser slik som [depresjon](#) og [angst](#). Ensomhet kan også gjøre det vanskelig for deg å takle stressende situasjoner og føre til dårlig selvtillit.

Føler du deg ensom holder du deg kanskje mye hjemme for deg selv. Dette kan føre til at du får mindre mosjon og lett tillegger deg usunne vaner slik som røyking og dårlig kosthold.

Når du føler deg ensom, kan dette skape psykisk stress, og i noen tilfeller ende med kronisk [stress](#). Dette kan igjen føre til høyere risiko for sykdommer, som for eksempel hjerte- og karsykdommer.

www.kry.no

Og vi vet godt at omfanget av utenforskap er stort



- 1 [44 prosent i Norge er plaget av ensomhet](#), i større eller mindre grad. 15 prosent er mye plaget.
- 2 [En av fem](#) oppgir at de har få eller ingen å vende seg til når de sliter.
- 3 [Hver fjerde ungdom](#) føler de ikke har noen å snakke med når livet er tøft.
- 4 [41 prosent](#) av norske studenter har få eller ingen venner.
- 5 [86 000 personer](#) opplever alvorlig mobbing på jobb hver måned.
- 6 De siste årene har det vært en [markant økning](#) i andelen elever som opplever mobbing i grunnskolen. Hele 15 prosent i 5. klasse og 13 prosent av elevene i 7. klasse oppgir at de er blitt mobbet.
- 7 Det er flere elever enn før som opplever digital mobbing og å bli mobbet av voksne på skolen.
- 8 [1 av 3](#) som blir mobbet på skolen, sier at ingen voksne vet om det
- 9 En av fire ungdommer har [opplevd netthets](#)
- 10 Ensomhet gjør det [vanskeligere å danne trygge og ekte relasjoner](#) og finne mening i gode opplevelser
- 11 Traumer fra tidlig i livet, kan gjøre det vanskelig å knytte seg til andre og føle på sosial støtte
- 12 Ensomhet og [behovet for selvpromotering i sosiale medier](#) henger tett sammen, og er avhengighetsskapende

www.verdensdagen.no



ET PROBLEM: Utenforskap koster samfunnet milliarder hvert år, sier Bjørn Lien. Han er sjef for Nav i Innlandet.

FOTO: NAV

nav Privat Arbeidsgiver Samarbeidspartner

nav.no > 1 av 5 står utenfor arbeidslivet

1 av 5 står utenfor arbeidslivet

685 000 personer mellom 20 og 66 år sto utenfor arbeid eller utdanning ved utgangen av 2023, viser nye tall fra Nav.

NRK Nyheter Sport Kultur Humor Distrikt Mer

Flere ungdommer enn noen gang havner utenfor jobb og utdanning

Over 70.000 ungdommer er utenfor skole, jobb eller trygdeytelser. – Det er en gruppe vi burde gjøre en langt større innsats for å nå frem til, sier forsker.

www.nrk.no



Tonje Fyhn som er forsker ved NORCE som er et uavhengig forskningsinstitutt, sier at det å stå utenfor arbeidslivet har blant annet sammenheng med dårligere fysisk og psykisk helse, alkoholisme og tidlig død.

FOTO: GERD JOHANNE BRAADLAND / NRK

www.nrk.no

Vi vet også at det er klokt å søke gode og trygge fellesskap

Et godt, trygt og helsefremmende fellesskap preges av tillit og respekt, og av en opplevelse av at det trengs at du bidrar som den unike biten av mangfoldet som du er.

I slike fellesskap er gevinstene mange:

- Sosial trygghet – ulikhet er en styrke, og det er lov å gjøre feil
- Styrket selvfølelse
- Styrket psykisk robusthet
- Mindre giftig stress
- Styrket fysisk helse
- Mer mestring
- Mindre skole-/jobbfravær
- God sirkel: Vi er bedre til å anerkjenne og støtte andre når vi selv har det bra



Foto: shutterstock.com: 374073871

Vi vet jo litt om sosialpsykologi og grupper

Vi er programmert til å søke tilhørighet i en flokk – og til å tilpasse oss – fordi det fremmer overlevelse og trygghet

- Vi søker da helst noen som ligner oss selv, og danner en «flokk», hvor vi viser hverandre lojalitet og hengivenhet
- Underveis former vi en egen gruppeidentitet som gjør grensene mellom inngruppen og utgruppen mer synlig, og lager formelle og uformelle regler for gruppen/flokken (Henri Tajfel, sosial identitetsteori, 70-tallet)
- I forlengelse av dette opplever vi «gruppepress» - et personlig behov for å tilpasse oss og vise lojalitet til gruppeidentiteten og reglene, for å få beholde tilhørighet til gruppen (Solomon Asch, konformitet, 50-tallet)



Foto: Sunnidrett.no



Foto: upnorthnews



Illustr: Russelogo.no

Vi er også programmert til å favorisere egen flokk – og dermed tenke dårligere om «de utenfor» (in-group, out-group bias). Vi innbiller oss at «de» er mer forskjellige fra «oss» enn de egentlig er, og at «de» har dårligere egenskaper enn «oss».

Men vet vi hvor skadelig innenforskap i feil flokk kan være?

Disse naturlige, biologiske tendensene til å søke flokktilhørighet, tilpasse oss, og favorisere, kan gjøre skade på særlig to måter.



1 – Grobunn for utenforskap og mobbing

At vi devaluerer mennesker i en slik grad at vi ekskluderer, diskriminerer og skader dem, og tilmed tenker at det er helt i orden å gjøre det.

2 - Skadelig innenforskap

Ikke alle fellesskap er gode eller trygge!



Illustrasjon:
iStock.com/Andrii
Yalanskyi

Innenforskap blir skadelig når gruppen har svært lite rom for ulike meninger og væremåte – når du må gå på kompromiss med dine egne verdier, grenser og prioriteringer, og gjøre ting du ellers ikke ville gjort, for å få fortsatt få høre til.

Når du opplever trussel om utkastelse hvis du ikke viser lojalitet til gruppens identitetsbygging, formål og meninger, legges det et press på deg, for å ofre retten du har til å gjøre dine egne valg, ut fra hva som er riktig for deg.

Vi vet også at gruppetenkning forsterker gruppepress

- **Sterk intern mindguard** hindrer uttrykk for uenighet, som skaper illusjon om enstemmighet, som igjen fremmer selvsensur
- **Behov for å bygge gruppas status** overfor andre grupper, krever tilsidesettelse av individuelle grenser og behov
- **Illusjon om egen overlegenhet** skaper polarisering, og ekstra negativt syn på de som er «utenfor»
- **Rasjonalisering** - Negative stereotyper brukes til å forsvare antisosial atferd, at man krenker og utestenger andre



Gruppetenkning gjør at det oppleves ekstra farlig å gå mot strømmen og risikere sanksjoner og utkastelse – fra sine egne. Resultatet av dette er at vi blir **enda mer villige til å diskvalifisere egne verdier og grenser for å beholde tilhørighet.**

(Whyte, Janis, 1950-80-tallet)

Hvorfor er vi mer bekymret for russeren enn før?

Fordi enkelte premisser gjør det enda vanskeligere å stå imot gruppepress og stå trygt i seg selv og egne valg, og vi ser at russeren er spesielt utsatt for disse. **En russegruppe er ikke det samme som en alminnelig vennegjeng.**

1. Naivitet og mangel på kunnskap.

- Hvis vi ikke vet nok om ulike typer risiko, eller har forberedt oss for hvilke grenser vi vil stå fast ved, er det ekstra lett å gå med på mer enn vi egentlig hadde tenkt. Altfor mange tidligere russ forteller at de var uforberedt, og at de angrer på mange av valgene de tok.

2. Mangel på alternative fellesskap å tilhøre.

- Hvis vi kun er med i ett fellesskap, er det ekstra farlig å miste plassen vår. Hvis vi har andre venner og gjenger å være med, oppleves det ikke uenighet i gruppa så farlig. Men mange russegrupper lager strenge regler som hvem man får henge/feste med og ikke.

3. Begrenset antall plasser i gruppa.

- Vi føler oss ekstra utrygge på plassen vår i gruppa hvis det finnes et max antall plasser i gruppa. Plutselig kan det komme noen som kan ta din plass. I en russegruppe blir det da viktig å være ekstrem nok til å ikke være den som lettest kan byttes ut med noen «kulere»

4. Hierarkier, rangering av folk og grupper.

- Vi er mer villige til å gå på kompromiss med egne verdier og ønsker, hvis gruppa som krever det har spesielt høy status. Hierarki og rangering er blitt et fenomen innenfor russekulturen, som del av merkevarebyggingen til konseptgruppene.

Hvorfor er vi mer bekymret for russeren enn før?

Russetiden er noe helt annet i dag enn den var for bare få år siden. Det er ikke lenger russeren selv som definerer hva som kvalifiserer til å være en god nok feiring, hvilke verdier som skal ligge til grunn og hva som skal prioriteres.

- Russetiden er i dag 99 % digital, og starter når eleven logger inn på TikTok, Instagram og Snapchat.
- Profesjonelle selgere tar kontakt med barn på sosiale medier allerede tidlig på ungdomsskolen for å skape en forestilling av hva som kreves – og som må kjøpes – for at russetiden skal bli bra.
- Enkelte elever med populære kontoer på SoMe tilbys å være «ambassadører» for bedriftene, og selgerne får tilgang til urovekkende mye personopplysninger til elever på kullet til ambassadøren, uten innblanding fra foreldre eller skole.
- Maktforholdet mellom ungdommene og disse bedriftene er svært skjevt, og de trenger hjelp. Ungdom forteller at et samarbeid kan starte fint, men at de etter hvert kan bli truet med represalier (bøter, fengsel, avlyste rabatter, låst buss o.l.) hvis de kommer med negativ kritikk av bedriften.
- Urovekkende mange, særlig jentegrupper, forteller om pågående voksne mannlige ansatte i bedriftene som flørter, smiser, og tilbyr «ekstra oppfølging» som hjelp med å sette opp budsjett, prøverulling osv, mot at de får delta på fest og rulling med jentene. Mange forteller om skjenking, neddoping og overgrep.

Hvorfor er vi mer bekymret for russeren enn før?

Fordi vi på VGS de siste årene har sett at:

- Planlegging av russetid tar stadig større plass i elevenes skolehverdag, i mange år før man skal være russ.
- Stadig yngre elever bruker russegrupper som forbilder for hvordan man skal organisere vennegjengen.
- Dette ødelegger for det gode skolemiljøet, hvor elevene trenger å være inkludert som den de er, sette pris på hverandres forskjeller, og respektere hverandres valg og grenser.

- Elever forteller om ekskludering og tapte vennskap – skadelig **utenforskap**
- Elever forteller (for det meste **etter** russetiden) at det å være russ krever at de må sette til side egne grenser og viktige verdier, for å få være med – skadelig **innenforskap**

Dedikerte ansatte og kloke, fellesskapsorienterte elever jobber hver dag for inkludering og trygghet på skolen. Men dette motarbeides av kommersielle aktører (selgere) som tjener mye penger på – og oppfordrer til – at ungdom organiserer seg i konseptgrupper med smale og sterke gruppeidentiteter som utviser den enkelte ungdoms egne ønsker for feiringen.

Hvorfor har vi håp om endring?



– At såpass mange var enige var et sjokk for meg

18-åringen kastet seg inn i den brennhete russedebatten med «upopulære» meninger. Responsen overrasket henne.

– Jeg går jo på KKG. Skolen er kjent for russetida og busser. At såpass mange var enige om at russetiden må forandres, var et stort sjokk for meg.



Bayan Darvishi er en av fire ungdommer som fikk møte kunnskapsminister Kari Nessa Nordtun for å gi henne den fremtidige russens meninger om hvordan russetiden burde være. Foto: Erik Heimdahl

Hvorfor har vi håp om endring?



Dagens ungdom er kloke, empatiske, og de ønsker hjelp fra oss voksne

- Gleder du deg til russetiden? 65 %
 - Gruer du deg til russetiden? 27 % (44 prosent gruer seg ikke)
 - Følt deg utestengt, pga planlegging av RT? 20 %
 - Vet du om utestengte medelever? 45 %
-
- 1 av 10 - forberedelsene til russetiden har ført til mer fravær i skolen
 - 1 av 3 - føler press på å bruke mye penger i forbindelse med russefeiring
 - 1 av 6 - forberedelsene går ut over karakterer og fravær (1 av 3 svarer «vet ikke»).
 - Nesten 40 % - planlegging og feiring tar for mye tid bort fra skolearbeidet.
-
- **Halvparten av avgangselevne mener at dagens russefeiring bør endres.**

Hvilke råd kan vi gi unge og foreldre?

Ikke vær naive. Tro på det som blir fortalt om den nye russekulturen, og ikke spill på lag med kommersielle aktører. Vær forberedt på at gruppepress er vanskelig å stå imot, og ta kloke valg for å sikre at alle kan stå stødig når det trengs:

1. Naivitet og mangel på kunnskap.

Snakk med hverandre om hva som kan skje, og legg plan for hva man gjør hvis det skjer.

- Hvis vi ikke vet nok om ulike typer risiko, eller har forberedt oss for hvilke grenser vi vil stå fast ved, er det ekstra lett å gå med på mer enn vi egentlig hadde tenkt. Altfor mange tidligere russ forteller at de var uforberedt, og at de angret på mange av valgene de tok.

2. Mangel på alternative fellesskap å tilhøre.

Ikke godta at noen bare skal få gå med én gruppe. Hjelp hverandre med å beholde og ta godt vare på de vennene som ikke er med i gruppa. Foreldre – etterlys gamle venner!

- Hvis vi kun er med i ett fellesskap, er det ekstra farlig å miste plassen vår. Hvis vi har andre venner og gjenger å være med, oppleves det ikke uenighet i gruppa så farlig. Men mange russegrupper lager strenge regler som hvem man får henge/feste med og ikke.

3. Begrenset antall plasser i gruppa.

Ikke legg opp til buss, til et visst antall medlemmer, opptaksprøver og utstemminger. Ikke la noen innbille dere at dere må være konseptgruppe for å være gode nok.

- Vi føler oss ekstra utrygge på plassen vår i gruppa hvis det finnes et max antall plasser i gruppa. Plutselig kan det komme noen som kan ta din plass. I en russegruppe blir det da viktig å være ekstremt nok til å ikke være den som lettest kan byttes ut med noen «kulere»

4. Hierarkier, rangering av folk og grupper.

Behandle andre likt som de dere er på gruppe med. Si fra til de som ikke behandler noen bra, at dere ikke skal ha det sånn. Foreldre – fremsnakk de som tør ta egne valg!

- Vi er mer villige til å gå på kompromiss med egne verdier og ønsker, hvis gruppa som krever det har spesielt høy status. Hierarki og rangering er blitt et fenomen innenfor russekulturen, som del av merkevarebyggingen til konseptgruppene.

Guide/tips til refleksjon og samtaler, for ungdom og de voksne som vil dem vel

Hvordan vet vi om vår gruppe er bra for oss?

Finn ut: Hva kjennetegner gjengen?

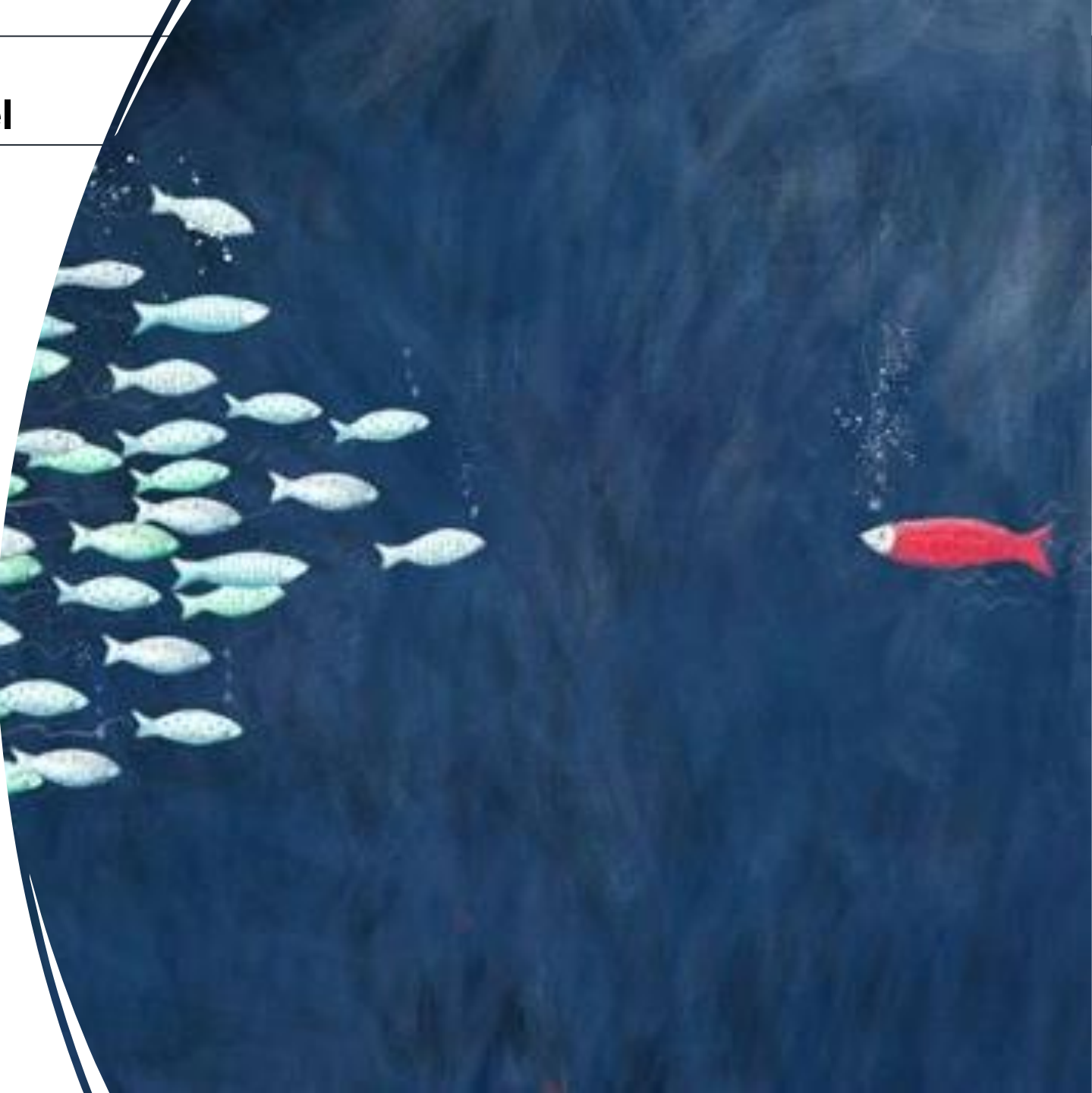
Utrygg gruppe: Press på å være like, ekskludering og mobbing

Trygg gruppe: Raushet, inkludering, bra å være forskjellige

Ting å tenke over og snakke sammen om både hjemme og i gruppen:

- **Tenk, og snakk sammen, om hvem dere er og hva dere står for.** Hva synes vi i gruppa om forskjellighet? Hva synes vi om de som vil ta andre valg enn flertallet? Er det mulig for flere å bli med? Henge med andre venner?
- **Bestem selv!** Merker dere at andre prøver å sette merkelapper på den dere er og det dere gjør? Ungdom fant ikke opp begrepet «Satserruss»! Hva synes vi om at noen andre prøver å fortelle oss hva gjengen vår trenger for å være god nok?
- **Brannøvelse!** Hva er egentlig viktig for meg, og hvor vil jeg at mine grenser skal gå? Hva ønsker jeg egentlig å stå for? Og hvorfor er det viktig for meg? Bli mer bevisst på egne ønsker, og øv på hva som er lurt å si/gjøre når grensene utfordres, FØR de utfordres.
- **Ha selvtillit nok til å stole på knuten i din egen mage.** Når du merker at grensen er nådd, så stopp, tenk på hva DU vil, og si det høyt til de rundt deg.
- **Ha mot nok til å være spydspiss.** Våg å være den første. Da blir det lettere for flere å stå opp for seg selv, og da er man ikke lenger alene om det.

Støtt hverandre i å ta egne valg. Da kan det skje at noen våger å trå ut av en utrygg gruppe eller vennegjeng. Noen ganger har de gjort ting de ikke skulle gjort mens de var i gruppa – bestem dere da for å tilgi, og ta dem godt imot likevel.



Tips til hvor du kan finne mer informasjon

Mer informasjon om skyggesiden av dagens russefeiring

- [Lenke](#) til NRK Radio, Trygdekontorets podcast om russetidens skyggeside
- [Lenke](#), her kan du se og bestille Ivar Brandvols bok «Fitte & diesel - russens egne historier om det hemmelige livet på bussene», 2024

Mer informasjon om samarbeid for trygg og inkluderende feiring

- [Lenke](#) til Udir sine nettsider om inkluderende russefeiring, info og tips
- [Lenke](#) til Agder Fylkeskommunes nettside om samarbeidet med russ og avgangsmarkering i Agder
- [Lenke](#) til Regjeringens nettside om det nasjonale politiske arbeidet

Rogaland Fylkeskommune har også laget en samtaleguide for foreldre:
[Samtaleguide for foreldre - Rogaland fylkeskommune \(rogfk.no\)](https://rogfk.no)



**La oss støtte ungdommene våre i å ta sine egne valg,
særlig når det krever at de våger å gå mot strømmen
- Takk for meg**

