

**BRO, TROLIN, ELLEKILDE OG GRUE PRÆSENTERER
VARMESTUEN
EN LETTERE FORHUTLET ROMANTISK JULEFORESTILLING
GÆSTESPIL PÅ HUSETS TEATER**



En ti år gammel drøm går i opfyldelse, når Bro, Trolin, Ellekilde og Grue lørdag d. 23. november 2013 præsenterer urpremieren på VARMESTUEN. En lettere forhutlet romantisk juleforestilling om behovet for fællesskab og tilhørsforhold; om behovet for at have et sted at gå hen, hvor alle kender dit navn.

HANDLING

På en restaurant et sted i en havn i Danmark, bliver gamle fiskere og andre eksistenser ved med at komme, selvom den sidste båd for længst har forladt havnen. Udenfor er der intet fiskeri tilbage, og havnen er overtaget af moderne landkrabber – men indenfor på Varmestuen dukker fiskerne stadig op hver morgen kl. 5, åbner den første bajer og fortæller historier fra dengang, de var stærke og rige. En dag forvilder den unge pige, Seba, og hendes kæreste, Arnold, sig tilfældigt ind fra kulden. De er egentlig på vej ud at rejse, men Seba får job på Varmestuen, og pludselig er det hendes nye hjem. Men hvem er Seba egentlig, og hvad sker der, da Varmestuens ”mor”, Connie, pludselig falder om på gulvet? Hvor er Svens 10.000 kr., og vil det nogen sinde lykkes Frank at få Pia tilbage, nu hvor hans stemme er forsvundet? Hvem vinder en levende and? Og hvor går de alle sammen hen, hvis Varmestuen en dag skulle lukke?

DET KUNSTNERISKE HOLD

VARMESTUEN har været undervejs siden 2003, hvor den prisbelønnede dramatiker, Anna Bro, og instruktør og tidligere chef for Mungo Park Kolding, Moqi Simon Trolin, mødtes og tilfældigt besøgte en kro, der var hjemsted for tidligere fiskere. De opholdt sig længe i miljøet, og ideerne til en forestilling baseret på det virkelige sted opstod. ”Ved at lytte til meget konkrete miljøer; måder at tale på og se på verden, oplever vi, at man kan fortælle en større historie om den verden, vi alle sammen er en del af”, udtaler Bro og Trolin, som i 2006 stod bag succesforestillingen SANDHOLM om asylcentret Sandholm. Til VARMESTUEN har de allieret sig med scenograf Ida Marie Ellekilde (bl.a. Sort Samvittighed) og et stort hold skuespillere: det unge talent Lykke Sand Michelsen (sidst

set som Bitten i *Rita* på TV 2) spiller rollen som Seba, Andreas Berg Nielsen er Arnold, og eksistererne på Varmestuen får liv af Helle Dolleris, Margrethe Koytu, Lars Topp Thomsen, Kristian Holm Joensen og Hans Henrik Clemensen.

UNDERVISNINGSMATERIALE

Undervisningsmaterialet fokuserer på begrebet ensomhed, da det er et emne og en tilstand, som er central for karaktererne i VARMESTUEN. Ensomhed betragtes i mange sammenhænge som et tabu, og undervisningsmaterialet åbner derfor for diskussioner i klassen, der omhandler de unges ensomhed ved f.eks. at stille spørgsmålene: Hvad kendetegner ensomme mennesker? Og hvad kan man gøre for at komme ud af ensomheden?

Undervisningsmaterialet er inddelt i tre kapitler:

- **Kapitel 1: Ensomhed – en subjektiv følelse**
- **Kapitel 2: Ensomhed blandt unge**
- **Kapitel 3: Den moderne tidsånd – kun de bedste er gode nok!**

VARMESTUEN

KAN OPLEVES FOR KUN 40 KR. PR. BILLET!

Der er desuden mulighed for at arrangere en samtale el. lign. med personer fra det kunstneriske hold efter nærmere aftale med Husets Teater.

GENERELLE OPLYSNINGER

Spilleperiode: 25. november - 20. december 2013. Ma-fr kl. 20.00, lø kl. 17.00 på Husets Teater

Billetpriser: KUN 40 kr. v. min. 6 unge u. 25 år. Normalpris: 130 kr./60 kr. for unge

Billetbestilling: Køb og print billetterne selv på www.teaterbilletter.dk eller kontakt Husets Teaters billettf. 33 25 13 76 (ma-fr kl. 14-18)

Yderligere information: Kontakt venligst PR-chef Stine Bille Olander på stine@husetsteater.dk

Med venlig hilsen

Husets Teater
Halmtorvet 9
1700 København V
Tlf. 33 25 13 76
www.husetsteater.dk

UNDERVISNINGSMATERIALE VARMESTUEN

FORMÅL

Dette undervisningsmateriale belyser et af de centrale emner i forestillingen VARMESTUEN: Ensomhed. Dels fordi ensomhed påvirker stykkets karakterer, men også fordi det er et emne og en tilstand, som de fleste af os bliver konfronteret med i løbet af livet. Alligevel bliver ensomhed i mange sammenhænge betragtet som et tabu, men hvad ligger der til grund for denne tabuisering? Hvorfor føler man sig ensom? Hvad opstår ensomhed af? Og hvad kan man gøre for at komme ud af den?

Det er spørgsmål som disse, undervisningsmaterialet vil forsøge at belyse gennem følgende tre kapitler:

- **Kapitel 1: Ensomhed – en subjektiv følelse**
- **Kapitel 2: Ensomhed blandt unge**
- **Kapitel 3: Den moderne tidsånd – kun de bedste er gode nok!**

Efter hvert kapitel følger en række arbejdsspørgsmål samt forslag til supplerende læsning.

INDLEDNING

Karaktererne i forestillingen mødes dag efter dag på en varmestue for tidligere fiskere. Her har de fundet sammen i et socialt fællesskab, hvor de forsøger at tackle livet og de svære situationer, som de hver især må tage stilling til:

- Frank er syg og kan ikke finde ud af, om han vil være kæreste med Pia eller ej
- Pia prøver at håndtere Franks usikkerhed omkring deres forhold og mister senere et af sine børn
- Connie bliver ramt af en hjerneblødning, mister hukommelsen og kommer til at sidde i kørestol
- Skipper skal lære at leve med Connies sygdom og forsøge at drive Varmestuen videre
- Sven savner kærlighed og kan slet ikke forestille sig en dagligdag uden Varmestuen
- Seba er i tvivl: Skal hun tage med sin voldelige kæreste, Arnold, til Goa, eller skal hun finde på noget helt andet uden ham?

Fælles for dem alle er, at de befinder sig et sted i livet, hvor de ikke ved, hvad de skal stille op med dem selv, og i forsøget på at udholde frustrationerne, mødes de dagligt på Varmestuen. Her oplever de et fællesskab, et sted at høre til, hvor der er plads til at være, den man er. Som Seba f.eks. gør det klart for Arnold i slutningen af stykket:

"Hør her. Vi taler pænt til hinanden her. Man skubber ikke til lamperne. Man blander sig nogle gange, nogle gange blander man sig ikke. Alle har lov til at være, som de er, når det ikke går ud over andre og luk døren, der bliver koldt. Det hedder Varmestuen fordi her er varmt og ikke fordi her er koldt. Og man køber ikke cigaretter af hinanden, man får cigaretter, hvis man spørger pænt. Okay. Og du råber og det gør vi ikke her på den måde."

Varmestuen er med andre ord stedet, hvor man kan få lov til at være i fred samtidig med, at man får udfyldt et socialt tomrum.

Forestillingen VARMESTUEN afspejler således et almenmenneskeligt behov for at høre til og være en del af et fællesskab. Uanset om man har et sted som Varmestuen eller ej, kan ensomhed som tilstand og begreb dog stadig være svær at tackle, og ensomhed er et stort problem for mange mennesker – også for et stigende antal unge. Fordi ensomhed ofte bliver betragtet som tabubelagt, er der især mange unge, som ikke tør sætte ord på følelsen, ikke tør dele deres ensomhed med andre. Men undersøgelser viser, at der er flere ensomme, end man umiddelbart tror, og der findes mange muligheder for at arbejde sig ud af tilstanden. Læs mere på de følgende sider!



KAPITEL 1: ENSOMHED – EN SUBJEKTIV FØLELSE

Som nævnt i indledningen har karaktererne i VARMESTUEN alle svært ved at tackle livet, og de lever med en grundlæggende ensomhed, som holdes på afstand af fællesskabet på fiskerihavnens varmestue. Denne situation gælder ikke blot for stykkets karakterer, men er en tilstand, som mange mennesker kender til. Men hvorfor bliver man ensom, og hvor kommer ensomheden fra?

Hos den landsdækkende ungdomsforening, Ventilen, som arbejder med ensomme unge, siger man, at ensomhed opstår, når ens sociale relationer ikke dækker det sociale behov, man personligt har. Man kan f.eks. godt være alene uden at føle sig ensom, ligesom man kan føle sig ensom blandt mange mennesker. Ensomhed er altså en subjektiv følelse, og derfor er det ikke altid muligt at mærke på andre, om de føler sig ensomme. Kun du ved, om du er ensom!

Psykolog Ebbe Scheel Krüger udtaler, at der er mange forskellige former for ensomhed; det kan være at bo alene, at fare vild, blive forladt af en kæreste, miste venner, starte på et nyt job – årsagerne er mange. I løbet af livet vil langt de fleste af os have i situationer, hvor vi føler os ensomme, og det påvirker bl.a. vores selvtillid og energi. Ensomhed gør ondt, og denne smerte fortæller Frank f.eks. Pia om i VARMESTUEN:

”Så kommer man hjem, så opdager man, at lejligheden er tom. Så er det man går ned. Jeg kan jo ikke finde ud af det. Den er gal heroppe Pia. Når du ikke er der, så er den gal heroppe.”

Frank har svært ved at håndtere tilværelsen, når Pia ikke er der. Han kan ikke få styr på tankerne, og han bliver depressiv, når han er alene. De følelser som Frank har, er kendetegnende for andre i samme situation, og det oplever man på Ventilen, hvor man dagligt ser, hvordan ensomhed medfører depression og tab af den positive, udadvendte energi. Ebbe Scheel Krüger understreger hvor hæmmende disse følgevirkninger er i forhold til at bryde ud af ensomheden. I sit arbejde som psykolog ved han, hvor afhængig man netop er af positiv energi både for at fastholde og knytte nye sociale relationer.

På Ventilen kan de se, at ensomhed ikke er forbeholdt en bestemt gruppe af mennesker, den rammer os tværtimod helt vilkårligt på tværs af sociale skel, faggrænser, alder, familieforhold m.m., og årsagen til f.eks. unges ensomhed er meget forskellig. De fleste unge i Ventilen har en baggrund, hvor de har følt sig uden for fællesskabet i deres opvækst, de er måske blevet mobbet, har haft komplicerede familierelationer eller savnet nære venner. Deres ensomhed giver sig typisk udslag i generthed, indadvendthed, besværligheder med at deltage i samtaler og problemer med at holde øjenkontakt.

VENTILEN:

Ventilen er en landsdækkende ungdomsforening med 17 lokalforeninger placeret i bl.a. Århus, Odense og København. Foreningerne fungerer som mødested for ensomme unge mellem 15-25 år. De unge har meget forskellig baggrund: Nogle arbejder, andre er under uddannelse, sygemeldte eller ledige. Fælles for dem alle er at, de kæmper med ensomhed i deres hverdag – en ensomhed som de gerne vil ud af. I foreningerne planlægges der derfor aktiviteter som bowling, pool, cafébesøg, gåture, fællesspisning m.m. i forsøget på at skabe gode rammer for fællesskabet og muligheden for at indgå nye venskaber. Ventilen har også et virtuelt mødested, hvor unge i alle lokalafdelinger kan chatte med hinanden.

Hos Ventilen danner der sig et gentagende mønster hos de ensomme unge: de har ofte et lavt selvværd, og det bevirker, at de isolerer sig fra andre. De føler sig utilpasse i sociale sammenhænge og har ingen fritidsinteresser, går ikke til fester, har ikke kærester og er ikke del af en vennegruppe. Hvis man er så isoleret, og hvis man har følt sig ensom længe, kan det være let at havne i en ond cirkel. Man mister hurtigt troen på sig selv og modet til at få nye venner, og det er netop vennerne og fællesskabet, som er nødvendige for, at man kan bryde ud af den onde cirkel. Af samme årsag tilbyder Ventilen de unge fællesaktiviteter som bowling, spisning og biografture.

Selvom der er tale om en vedvarende ensomhed, er der mange muligheder for at søge hjælp til at komme ud af den. Man kan bl.a. få psykologhjælp eller opsøge nogle af de mange frivillige væresteder, som hjælper ensomme mennesker videre i livet. Projekt Netwerk¹ skriver på deres hjemmeside, at hvis ikke man får den fornødne hjælp, kan ensomheden blive skadelig for ens sociale liv og helbred. Man siger f.eks., at langvarig ensomhed er lige så skadelig som at ryge 15 cigaretter om dagen, ligesom nedbrydningen af sociale kompetencer i værste fald kan føre til psykiske lidelser og selvmord. Disse udsagn om ensomhedens skadelige påvirkning bakkes op af den amerikanske professor, John T. Cacioppo, som begyndte sin forskning i ensomhed i 1994. Indtil da var ensomhed udelukkende blevet anset for at være en del af en depression. Ingen havde forsket i de biologiske og evolutionære effekter, og John T. Cacioppo's studier påviste, at ensomhed er lige så dødelig som rygning, samt at frekvensen af hjertekar-sygdomme, Alzheimers og depression stiger blandt de personer, der føler sig ensomme over en længere periode. Det er således ikke uden grund, at isolation bruges som den ultimative straf i fængsler!

Hvis man ser på situationen i Danmark, så viste en spørgeskemaundersøgelse foretaget sidste år af analysefirmaet Rambøll/Analyse for Jyllands-Posten Søndag, at hver 4. dansker (27 %) føler sig ensom alt for ofte, og at hver 14. dansker (7 %) ikke har nogen nære venner. Det var især de unge (40 % af de 18-25-årige), som havde følt sig ensomme i tiden op til undersøgelsen. Undersøgelsen indikerer, at ensomheden blandt unge danskere er et stort problem, og derfor er de organisationer og foreninger som Ungdommens Røde Kors, Ventilen og bloggen Ung til Ung, som forsøger at hjælpe de unge ud af deres ensomhed en helt uundværlig hjælp, for de som er i nød. Næste kapitel ser på, hvorfor det især er de unge, som føler sig udsat for ensomhed.²

ARBEJDSSPØRGSMÅL

- 1) Diskuter i klassen om I har følt jer ensomme? Og i hvilke situationer?
- 2) Hvad kendetegner ensomme mennesker?
- 3) Er I overrasket over at høre, at ensomhed er så skadelig?

¹ Læs mere om Projekt Netwerk i kapitel 2

² Kapitel 1 er skrevet ud fra oplysninger fundet på følgende hjemmesider: www.psykoweb.dk, www.projektnetwerk.dk/om_ensomhed, www.maryfonden.dk, www.ventilen.dk

FORSLAG TIL VIDERE LÆSNING

- Hør John T. Cacioppo tale om hvordan man håndterer ensomhed: <http://youtu.be/xvIZjGEBvI8>
- Læs mere om unge og ensomhed i Mathias Lasgaards indlæg i antologien "*Der er bare ikke rigtig nogen – En antologi om unge og ensomhed*" af Annette Wiborg, Ventilen, 2007
- Læs om gymnasie-elevers ensomhed i Nanna Kristensen og Mathias Lasgaards, "*Ensom i gymnasieskolen*", Ventilen, 2009



Kapitel 2: Ensomhed blandt unge

Hvorfor er det unge mennesker, som føler sig mest ensomme? Hvad er årsagen til, at de befinder sig i en særligt sårbar situation? Og hvad kan man gøre, hvis man har behov for hjælp til at blive ensomheden kvit?

I VARMESTUEN repræsenterer Seba den unge ensomme. Hun ved ikke, hvad hun skal stille op med fremtiden. Skal hun tage med den voldelige kæreste Arnold til Indien eller bryde med ham og gøre noget på egen hånd? Seba er usikker og vælger at tage jobbet som juleassistance på Varmestuen, for her er hun sikret et socialt fællesskab samtidig med, at hun undgår unødige indblanding i sit liv, indtil hun har besluttet sig for, hvad hun vil gøre. Seba mangler et tilholdssted, og da Skipper afslører hende i at overnatte på Varmestuen, er det endnu et tegn på, hvor rodløs hun føler sig, men også et bevis på hvor tryk hun føler sig ved netop det sted.

Sebas historie afspejler den ensomhed, som er et tabu blandt mange unge. Dette tabu blev bl.a. diskuteret i en artikel i Kristeligt Dagblad tilbage i 2010, hvor journalist Morten Mikkelsen talte med den 20-årige Jonathan Højring som fortalte om det pres, der hviler på ensomme unge, fordi det ikke forventes, at unge mennesker er ensomme, da de har mulighed for at omgive sig med venner i skolen og i fritiden. Dette er også noget som Projekt Netwerk (se tekstboksen) har erfaret qua deres undersøgelser på danske ungdomsuddannelser, at de unge som netop savner et socialt netværk, føler det pinligt og ydmygende. F.eks. har vi i Danmark et stort udbud af sociale aktiviteter – bl.a. i sportsklubber, på skoler og på arbejdspladser. De unge burde derfor have let ved at opsøge et fællesskab med andre, men virkeligheden er en anden. For som man kan se i Jonathans tilfælde, så kan unge stadig savne nære og meningsfulde relationer i dagligdagen, selvom de har mange muligheder for at opnå social kontakt med andre.³

Herhjemme viser landsdækkende undersøgelser foretaget af CEFU (Center for ungdomsforskning) og Ventilen i folkeskole- og gymnasieklasser⁴, at hele 25% af de unge en gang imellem føler sig ensomme, mens 6% føler ensomheden altid/næsten altid. Dette svarer til 1-2 elever i hver klasse landet over, og det er ikke

PROJEKT NETWERK:

Det er Ventilen og Mary Fonden, som står bag Projekt Netwerk. Projektet sætter fokus på ensomheden blandt elever på de danske ungdomsuddannelser. Her er de unge nemlig ekstra udsatte, da de som oftest påbegynder deres uddannelse på en ny skole og dermed har et stort behov for at etablere nye fællesskab. Projekt Netwerk tilbyder derfor materiale til lærere og elever i form af øvelser og værktøjer, der kan bruges aktivt i klassen til forebyggelse mod, at nogen føler sig udenfor. Projekt Netwerk vejleder lærerne i at se efter faresignaler i elevernes adfærd, og i hvordan de kan hjælpe de unge ud af ensomheden. Projektet blev lanceret i august 2012 som pilotprojekt på 17 udvalgte gymnasier og 3 tekniske skoler. Fra sommeren 2013 er projektet blevet tilbudt til ungdomsuddannelser over

³ Dette afsnit er især skrevet ud fra Morten Mikkelsens artikel i Kristeligt Dagblad "20 år og alene i livet" fra 2010 samt ud fra hjemmesiden: www.projektnetwerk.dk/om-ensomhed

⁴ Undersøgelserne er beskrevet i Jens Christian Nielsen, Niels Ulrik Sørensen & Martha Nina Osmec "Når det er svært at være ung i DK", Center for ungdomsforskning, 2010 samt i Nanna Kristensen og Mathias Lasgaards, "Ensom i gymnasieskolen", Ventilen, 2009

kun på ungdomsuddannelserne, at ensomhed er et problem. En ny undersøgelse foretaget af Dansk Magisterforening viser, at mere end hver 4. studerende ved landets universiteter går igennem deres studietid uden at have ret mange venner. 28% af de adspurgte fortæller, at de højst har 1 ven på studiet, og det mener formanden for Danske Studerendes Fællesråd, Jakob L. Ruggaard, er alarmerende. Gode venner er nemlig en forudsætning for, at man gennemfører studiet, og dette synspunkt bakkes op af Ventilen. De ved ud fra egne erfaringer, at det er sværere for de unge at passe studierne, hvis vennekredsen ikke er ligesindede. De studerende har nemlig behov for at spejle sig i hinanden, og især ved studiestart kan det være hårdt, fordi eleverne skal lære at begå sig i en helt ny verden. Psykolog og ensomhedsforsker ved Syddansk Universitet, Mathias Lasgaard, kan også nikke genkendende til dette problem, da hans forskning har påvist, at ensomhed koster mange unge brudte uddannelsesforløb, fordi følgevirkningen af at være trist og ensom er, at man ser pessimistisk på egne evner til at få det sociale til at fungere uden for klassefællesskabet.

Set ud fra ovenstående erfaringer og undersøgelsesresultater kan man konstatere, at det er et alvorligt problem, at så mange unge føler sig ensomme, og det gælder ikke blot i forhold til uddannelserne, men også generelt set fordi ensomheden tydeligvis kan ødelægge de unges sociale kompetencer på lang sigt. Derfor forsøger man gennem diverse tiltag, som Projekt Netwerk, at hjælpe de unge med at komme hurtigt ud af ensomheden.

Hvis man selv har lyst til at hjælpe en ensom ven og ikke ved, hvad man skal gøre, så har Projekt Netwerk opstillet fem råd:

1. Fortæl at du er bekymret, og at du gerne vil tale om dine bekymringer.
2. Lyt – undgå at komme med 1000 gode råd.
3. Hjælp med at finde god og professionel hjælp.
4. Gå direkte til vedkommende som du er bekymret for – lyt og hjælp med at finde anden hjælp.
5. Fortæl om din bekymring til en lærer eller studievejleder som kan tage fat i vedkommende.

Projekt Netwerks resultater viser, at for at komme problemerne med ensomheden til livs er det vigtigt, at man tør tale om dem. Man er ikke alene om at bære disse problemer, og det handler om at være i stand til at bede om hjælp, så man kan bryde ensomhedens onde cirkler. Forebyggelse af ensomhed kræver derfor stærke fællesskaber hvor forståelse, tålmodighed og plads til forskellighed er hovedpunkter for samværet. Vi har nemlig alle behov for af at være en del af et fællesskab, hvor vi føler os trygge, og det sted kan lige så godt være i et klasseværelse som på Varmestuen.⁵

⁵ Kapitel 2 er skrevet ud fra hjemmesiderne: www.projektnetwerk.dk/om-ensomhed, www.maryfonden.dk, www.ventilen.dk, www.psykoweb.dk, www.go.tv2.dk (indlægget "Så galt kan det gå for ensomme studerende", Morten Mikkelsens artikel i Kristeligt Dagblad "20 år og alene i livet" fra 2010

ARBEJDSSPØRGSMÅL

- 1) Hvad synes I, at Seba skal gøre? Tage med Arnold eller blive på Varmestuen? Eller gøre noget helt andet?
- 2) Kender I nogle, der er ensomme? Og hvad tror I, er grunden til deres ensomhed?
- 3) Er I overrasket over at høre, at undersøgelser viser, at så mange unge er ensomme?
- 4) Hvad synes I om Ventilen og Projekt Netwerk? Tror I, at de hjælper unge ud af deres ensomhed?
- 5) Ville I gøre brug af Projekt Netwerks fem råd til at hjælpe en ven ud af ensomheden?

FORSLAG TIL VIDERE LÆSNING

- Læs mere om unges ensomhed i Jens Christian Nielsen, Niels Ulrik Sørensen & Martha Nina Osmecs "*Når det er svært at være ung i DK*", Center for ungdomsforskning, 2010

-Læs mere om unges ensomhed i gymnasiet i Nanna Kristensen og Mathias Lasgaards, "*Ensom i gymnasieskolen*", Ventilen, 2009



Kapitel 3: Den moderne tidsånd – kun de bedste er gode nok!

Kapitel 3 ser nærmere på, om samfundet har en skyld i, at det især er de unge, som føler sig ensomme? Oplever de, at samfundet sætter højere krav til dem, end de kan leve op til? Og kan dette være årsagen til den ensomhed, som mange unge slås med?

Psykolog Ebbe Scheel Krüger skriver på hjemmesiden www.psykoweb.dk, at landets anonyme rådgivningslinjer i 2010

meldte om et stigende antal henvendelser angående ensomhed. På Livslinien kom henvendelserne især fra folk, som følte, at de ikke kunne dele deres ensomhed med dem, som de var tættest på, og Livslinien har oplevet, at antallet af anonyme henvendelser siden 2001 er steget med mere end 200% fra knap 400 til mere end 13.000 opkald. De tal indikerer i høj grad, at problemerne omkring ensomhed er blevet værre.

Journalist Morten Mikkelsen skriver i artiklen "20 år og alene i livet" i Kristeligt Dagblad, at hvis man skal tro de eksperter og frivillige, som arbejder med ensomme unge, så er problemet større end nogensinde. Det skyldes bl.a., at ensomheden har let ved at trives i nutidens samfund, hvor stadig flere unge føler, at de ikke kan leve op til tidens krav om at være udadvendte og have et stort netværk af venner.

Hos Livslinien mener de, at problemet ligger i, at nutidens samfund hylder en livsførelse, hvor der er orden på alt, hvad man foretager sig, og dette fokus på kontrol bevirker, at man ikke ved, hvordan man skal være i livet, når det er svært. Det er i sådanne tilfælde, at man risikerer, at man bliver ensom, fordi man står magtesløs over for sin situation. For som Livslinien understreger, så er det, som folk viser andre på sociale medier som Facebook og Twitter, det som de magter, kan og formår – man viser sin succes og undgår at tale om sine fejl. Samfundsidealet centrerer sig om mennesker med store sociale netværk, og i takt med denne tendens vokser tabuet omkring ensomhed sig endnu større. Dette erfarer man også hos Ungdommens Røde Kors, som oplever, at mennesker problemfrit blotlægger deres liv på tv og internet, men pludselig bliver generte og ensomme, når de er alene.

Disse udsagn bakkes op af Torben Bechmann Jensen, lektor, ph.d. ved Institut for Psykologi på KU. Han arbejder på et internationalt projekt, hvor 17 europæiske lande kortlægger unges reaktioner på samfundets forandringer. Han tilslutter sig idéen om, at en række strukturer i det moderne samfund danner grundlag for ensomhed på grund af samfundets høje krav til det enkelte individ. F.eks. forventes det i Danmark, at 95 % af hver årgang skal have en ungdomsuddannelse, at eleverne får høje karakterer, og at de er i stand til på lang sigt at kunne klare sig i den stærke konkurrence på jobmarkedet. Torben Bechmann Jensen påpeger, at det gælder om at være omstillingsparat, handlekraftig og mobil. Hertil kommer, at medierne konstant fortæller os om mennesker med succes og økonomisk overskud. Kort sagt er alle disse forventninger svære, næsten umulige, at indfri, og man risikerer derfor at føle sig utilstrækkelig - hvoraf ensomheden let opstår. Vi indprentes, hvad der i andres øjne ser succesrigt ud, men bliver sjældent spurgt, om vi interesserer os for det, vi foretager os, eller om det føles rigtigt. Derfor føler mange unge, at de fejler, fordi de ikke fremstår så interessante og succesrige, som samfundsnormerne påkræver.

I VARMESTUEN kan man f.eks. se disse succeskriterier formuleret i Sebas projekt Unge i Udbrud, hvor de unge opfordres til at tage aktivt del i samfundet ved at lære om ansvar, arbejde og regelmæssighed. Seba fortæller Skipper om projektet:

Seba: "Det er fordi jeg har været med i sådan noget, der hedder Unge i Udbrud og vores mål var at få et job inden nytår og så var jeg så glad, da jeg fik et."

Skipper: "Unge i Udbrud, det lyder vildt."

Seba: "Nej, det var det ikke. Men vi skulle lave en kollage med alt det vi var gode til."

Skipper: "Nå, hvad var du god til?"

Seba: "Sådan noget med at være flink ved andre og sådan noget."

..... Skipper læser fra kollagen: "Ansvar, arbejde, regelmæssighed, noget at stå op til.."

Unge i Udbrud er altså tænkt som en hjælp til arbejdsløse unge om at komme i gang igen, men spørgsmålet er om ansvar, arbejde og regelmæssighed kan løse de problemer, som der måtte være forbundet med ensomhed og isolation fra samfundet? Det er f.eks. krav, som Seba føler, at hun bør leve op til, men som hun har svært ved at indfri. Hun har fået sig et job, men har stadig svært ved at finde ud af, hvad hun skal stille op med fremtiden.

Udtalelserne fra Livslinien, Ungdommens Røde Kors, psykolog Ebbe Scheel Krüger og lektor Torben Bechmann Jensen vidner om, at samfundets påvirkning er med til at øge risikoen for, at de unge bliver ensomme, og man kan frygte, at det muligvis først er i tilfælde af en norm-ændring, at dette mønster kan brydes.

VARMESTUEN fortæller historien om, hvor svært vi mennesker kan have ved at overskue livet og tackle de svære situationer, som opstår undervejs. På Varmestuen er det ikke kun de bedste som er gode nok. Tværtimod understreger stykkets fortælling vigtigheden af fællesskab og et socialt netværk, hvor man har lov til at være sig selv og ikke skal leve op samfundsnormer, som kun hylder elite-mennesket med top-karakterer, karrierejobs og kernefamilier. VARMESTUEN viser nødvendigheden af at have et tilholdssted, hvor ingen blander sig i, hvad man foretager sig – et sted hvor man har lov til at holde pause fra livet for at samle kræfter til at kunne gå videre ud i verden. Stykkets slutscene, hvor Sven er ved at omkomme af kulde, understreger alles behov for varme fra andre mennesker til at kunne overleve. Og det er denne varme, som den lille gruppe af brogede karakterer på Varmestuen giver hinanden – helt konkret ved at lægge sig ind til Sven, men også i overført betydning ved at tilbyde hinanden sjælevarme.⁶

ARBEJDSPØRGSMÅL

- 1) Diskuter i klassen om I føler, at der er høje krav til jeres uddannelse og karriere?
- 2) Mener I, at ensomhed er et tabu? Hvorfor/hvorfor ikke?
- 3) Hvad synes I om sociale medier som facebook, twitter og instagram? Føler I også, at det gælder om at fremstå succesrig?
- 4) Hvad synes I om Sebas projekt "Unge i Udbrud"? Er det godt eller dårligt?
- 5) Har I selv et tilholdssted som Varmestuen?

⁶ Kapitel 3 er skrevet ud fra Morten Mikkelsens artikel i Kristeligt Dagblad "20 år og alene i livet" fra 2010 samt psykolog Ebbe Scheel Krügers behandling af emnet unge og ensomhed på www.psykoweb.dk

FORSLAG TIL VIDERE LÆSNING

- Læs mere om arbejdet i Ungdommens Røde Kors på www.urk.dk
- Læs flere tekster af Torben Bechmann Jensen lektor, ph.d. i psykologi i tidsskriftet "*Psykologisk Set – artikel: "Ensomhed – er det prisen for velstand" "*", Institut for psykologi, 2011 samt i antologien "*Unge og Uddannelse*", Syddansk Universitetsforlag, 2009