

Få isolerte, men mange er plaget av ensomhet

Om lag 2 prosent av den voksne befolkningen, anslagsvis 70 000 personer, oppgir at de ikke har noen å snakke fortrolig med, og like mange sier at de ikke har noen som står dem så nær at de kan regnes med ved personlige problemer. Langt flere er til tider plaget av ensomhet, framfor alt enslige som har mistet ektefellen gjennom skilsmisse eller dødsfall. Det har neppe blitt flere sosialt isolerte de siste tiårene, men tiden brukt til sosialt samvær gikk ned på 1990-tallet, og det er flere tegn til at nærmiljøet har blitt svekket som sosial arena.

Et kaldere samfunn?

Dagbladet fortalte for et par år siden historien om en middelaldrende kvinne som ble funnet i huset sitt etter å ha ligget død i to måneder. Et blikk inn av soveromsvinduet var nok til å konstatere hva som hadde skjedd. Det framkom at kvinnen var nærmest totalt isolert, uten jobb og venner, og nesten uten nabokontakt. Hendelsen ble tolket som et negativt trekk ved samfunnsutviklingen: "Vi er oss sjøl nok. Vi har ikke tid til andre". Hvor riktig er denne samfunnsdiagnosen? Går vi mot et kaldere samfunn?

Andelen av befolkningen som er enslig og bor alene øker stadig. Isolert sett er dette en tendens som peker i retning av mindre kontakt og fellesskap. Men samtidig er det færre som oppgir at de mangler en fortrolig venn, og venner omgås hyppigere enn før (figur 1). Fortrolig venn er definert som "noen som står deg nær og som du kan snakke fortrolig med" utenom egen familie. I 2002 var det 14 prosent av den voksne befolkningen som manglet en slik venn, sammenlignet med 27 prosent i 1980. Det meste av denne endringen skjedde imidlertid på 1980-tallet, på 1990-tallet har endringene vært beskjedne. I tillegg har det vært en nedgang i andelen av befolkningen som sier at de sjelden er sammen med eller er helt uten "gode venner". Kontakthypigheten med familien utenfor egen husholdning, med foreldre, søsken eller voksne barn, har vært forholdsvis stabil. Eldre aleneboende ser ut til å fått noe bedre kontakt med sine voksne barn.

Alt i alt er det lite som tyder på at sosial isolasjon har blitt mer utbredt i det norske samfunnet de siste 20-30 årene. I 2002 var det 1,5 prosent av befolkningen i aldersgruppen 16-79 år som bodde alene og ikke hadde ukentlig kontakt, ansikt til ansikt, med gode venner eller nær familie. I 1980 var tallet 1,4 prosent. Den reelle andelen helt isolerte er lavere enn dette, siden kontakten med andre familiemedlemmer enn de helt nære ikke er tatt med, for eksempel fettere og kusiner. Et annet mål på sosial isolasjon er antallet personer som både er enslige og mangler en fortrolig venn. 4 prosent av befolkningen 16-79 år var i denne situasjonen i 2002, sammenlignet med 8 prosent i 1980. Reduksjonen av den sistnevnte formen for isolasjon har vært særlig markert blant eldre kvinner.

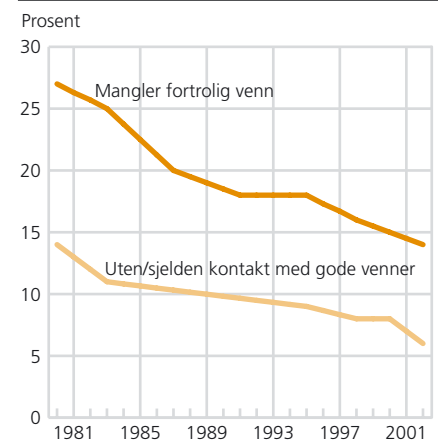
De fleste har fortrolige venner eller familiemedlemmer

Det kan diskuteres hva disse tallene egentlig forteller oss. Ifølge dikteren Rolf Jacobsen har tallrekken kjever av jern, som ikke besvarer våre spørsmål om "...fiolinene eller om lykken mellom to armer. Da hoster det på

Anders Barstad

Denne artikkelen er en omarbeidet og utvidet versjon av artikkelen om sosial og politisk deltaking i Samfunnsspeilet nr. 4, 2004, og bygger i stor grad også på kapittel 3.7 i boka "På vei mot det gode samfunn?" (Barstad og Hellevik 2004).

Figur 1. Andel personer 16-79 år som mangler en fortrolig venn, og andel som er uten eller som sjelden har kontakt med gode venner. 1980-2002



Kilde: Levekårsundersøkelsene.

Anders Barstad er forsker i Statistisk sentralbyrå, Seksjon for demografi og levekårsforskning (anders.barstad@ssb.no)

Tabell 1. Andel menn og kvinner i ulike aldersgrupper, etter hvor mange som står dem så nær at de kan regnes med ved store personlige problemer, og etter hvor stor deltakelse og interesse folk viser for det de gjør. 2002. Prosent

	Aldersgrupper. År								
	Alle	16-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80-
Ingen som står nær									
Menn	2	2	2	1	1	2	3	6	6
Kvinner	2	0	1	0	1	1	2	4	8
Flere enn fem som står nær									
Menn	28	34	34	29	26	27	24	22	18
Kvinner	32	41	45	35	33	31	25	18	15
Liten interesse									
Menn	8	6	5	6	6	10	10	17	17
Kvinner	7	2	3	3	5	8	7	19	19
Stor interesse									
Menn	35	42	41	36	34	35	33	24	28
Kvinner	41	52	54	48	40	34	33	29	30

Kilde: Levekårsundersøkelsen 2002.

skjermen: - Uklart spørsmål. Spør igjen". En mulig tilnærming til "lykken mellom to armer" er spørsmålet som ble nevnt ovenfor, om en person har noen å snakke fortrolig med. At så mange flere svarer ja på dette spørsmålet i dag enn for 20 år siden tyder ikke på at den menneskelige varmen har forsvunnet i det norske samfunnet, kanskje tvert i mot. Men spørsmålet har åpenbare svakheter. Mange personer kan mangle en fortrolig utenom familien, men likevel ha ektefellen eller en søster som nær samtalepartner. I Levekårsundersøkelsen 2002 er spørsmålet for første gang stilt slik at fortrolighet innen familiekretsen også blir dekket.

17 prosent av menn og 9 prosent av kvinner har ingen fortrolige utenom familien, men har til gjengjeld noen som står dem nær blant familied medlemmene. Alt i alt er det bare 2 prosent av befolkningen som verken i eller utenfor familiekretsen har noen som står dem nær, og som de kan snakke fortrolig med.

Ikke fortrolige, likevel nære

Kvaliteten på mellommenneskelige relasjoner kan måles på en rekke forskjellige måter. For mange er ikke graden av fortrolighet det viktigste, men heller følelsen av nærhet og tillit til at andre vil stille opp og hjelpe når det røyner på. I Levekårsundersøkelsen 2002 ble det spurt om hvor mange som sto intervjupersonen så nær at hun kunne "...regne med dem hvis du får store personlige problemer?" Igjen er det få, 2 prosent av den voksne befolkningen, som oppgir at de ikke har noen som står dem nær på denne måten (tabell 1). Det er imidlertid grunn til å minne om at de 2 prosentene utgjør mange mennesker, om lag 70 000 personer. I den motsatte enden av fordelingen er det snaut en tredjedel som oppgir at de har flere enn fem personer å regne med ved personlige problemer. Forskjellen mellom kjønnene er forbausende liten. Siden kvinner antas å være mer "relasjonsorienterte" enn menn, skulle en tro at kvinner ville ha et større nettverk av nære personer. Resultatene i tabell 1 tyder ikke på at dette er tilfelle. Kan sosiale relasjoner blant menn være bedre enn sitt rykte? Yngre kvinner ser imidlertid ut til å ha et noe større nettverk enn menn i samme alder.

Størrelse på nettverk og interesse fra andre

I Levekårsundersøkelsen ble det også spurt om hvor stor interesse og deltakelse folk viser "...for det du gjør?" I dette tilfellet er fokuset flyttet over fra de nære og fortrolige relasjonene til folk i sin alminnelighet. 8 prosent av den voksne befolkningen opplever at folk viser liten eller ingen deltakelse og interesse for det de gjør (tallet er 11 prosent hvis vi også tar med de usikre). Snaut fire av ti mener at folk viser stor deltakelse og interesse. Heller ikke på dette punktet er det store forskjeller mellom menn og kvinner (tabell 1). Imidlertid har kvinner under 40 år en sterkere opplevelse av at andre viser interesse for det de gjør, i tråd med tendensen til et større nettverk.

Ikke overraskende viser begge målene at eldre over 66 år er mest utsatt for svak interesse og mangel på nære relasjoner. Men selv blant de eldste eldre oppgir mer enn ni av ti at de har minst én å regne med når problemene tårner seg opp.

Størrelsen på det sosiale nettverket øker med utdanningslengden. Prosentandelen som mener at de har færre enn tre personer å regne med hvis de får personlige problemer, synker jevnt fra 40 prosent blant dem med utdanning på ungdomsskolenivå eller lavere til 19 prosent blant dem med over fire års utdanning på høyskole-/universitetsnivå (aldersgruppe 30-59 år). Opplevelsen av interesse og deltaking fra andre øker også jo lengre utdanningen er. Dette kan ha sammenheng med flere forhold, blant annet at høyere utdanning øker mulighetene på jobbmarkedet. De som står utenfor arbeidslivet opplever i større grad enn andre at folk viser liten eller ingen deltagelse og interesse for det de gjør.

Mindre tid til sosialt samvær i 1990-årene

For å besvare spørsmålet om vi har mindre tid til andre, er det naturlig å trekke inn en annen datakilde: Tidsbruksundersøkelsene. Fra 1971 til 1990 økte tiden som ble brukt til ulike former for sosialt samvær. Imidlertid skjedde det betydelige endringer i løpet av 1990-tallet. Befolkningen brukte mindre tid på sosialt samvær en gjennomsnittlig dag i 2000 enn ti år tidligere, og tilbrakte mer tid alene (Vaage 2002, se tabell 2 og 3). Det ble noe mindre vanlig å gå på besøk til venner og slektninger. Imidlertid var det ingen reduksjon i tiden brukt til samtaler når telefonsamtaler inkluderes. Legg merke til at heller ikke disse undersøkelsene tyder på at flere er sosialt isolerte. Andelen av befolkningen som brukte tid på sosialt samvær en gjennomsnittlig dag, var om lag den samme i 2000 som 20 år tidligere, og klart høyere enn i 1971. Blant unge menn er det likevel en tendens til færre sosialt aktive i 2000 enn for 20 år siden. Det er også om lag like vanlig å ha besøkskontakt med slekt og venner i 2000 som i 1980, men besøkene ser ut til å ha en kortere varighet. Tiden brukt på besøkskontakt med naboer er halvert de siste 20 årene (tabell 2).

At venner noe sjeldnere treffer hverandre på "hjemmebane" betyr ikke nødvendigvis at kontakten blir mindre intens. Arenaene hvor mennesker treffes har endret seg. Nordmenn tilbringer mindre tid i og ved boligen. Til gjengjeld bruker vi mer tid på reiser og på offentlige steder, for eksempel restauranter, kafeer og butikker. Mobiltelefonene og de nye elektroniske mediene øker mulighetene for kontakt. Reduserer de også behovet for å møtes ansikt til ansikt? Andelen av befolkningen som har brukt Internett en gjennomsnittlig uke var 5 prosent i 1995 og hele 56 prosent i 2002. I løpet av samme periode økte tallet på private telefonsamtaler en gjennomsnittsdag (Vaage 2003). Økningen i tiden brukt på samtaler passer godt med at flere har noen å snakke fortrolig med utenom familien (figur 1). Det kan nevnes at fritidsaktiviteten som økte definitivt mest fra 1990 til 2000 var fjernsyns-seing. Økningen var på 24 minutter, mens tiden til sosialt samvær gikk ned med 15 minutter. Dette er en paradoksal utvikling, med tanke på at nærme-re fire av ti ønsker å kutte ned på tiden de bruker til å se på TV, mens så godt som ingen ønsker å kutte tiden brukt til samvær med familie og venner (Barstad og Hellevik 2004).

Vi har tidligere vært inne på den positive utviklingen blant eldre kvinner. Tidsbruksundersøkelsene bekrefter dette. Kvinner i alderen 67-74 år er en

Tabell 2. Tid brukt til sosialt samvær blant menn og kvinner i ulike aldersgrupper. Tidsbruk i timer og minutter for alle, og prosentandelen som bruker tid på sosialt samvær en gjennomsnittsdag, 1971-2000

	Tidsbruk blant alle				Andel som har utført aktiviteten			
	1971	1980	1990	2000	1971	1980	1990	2000
Alle	1,43	1,59	2,00	1,45	70	80	82	82
Menn								
16-24 år	1,55	2,22	2,04	1,38	68	79	76	73
25-44 "	1,39	1,48	1,51	1,34	68	77	76	76
45-66 "	1,16	1,31	1,39	1,28	60	70	73	74
67-74 "	1,16	1,39	1,44	1,32	55	75	75	76
Kvinner								
16-24 år	2,10	2,31	2,29	2,11	75	85	88	89
25-44 "	1,57	2,06	2,07	1,57	77	85	89	88
45-66 "	1,46	2,00	2,01	1,49	73	84	88	87
67-74 "	1,48	1,54	2,05	2,07	75	83	87	96

Kilde: Tidsbruksundersøkelsene, Statistisk sentralbyrå (Vaage 2002).

Tabell 3. Tidsbruk til utvalgte sosiale aktiviteter blant personer 16-74 år. Tidsbruk i timer og minutter blant alle, og prosentandel som har utført aktivitetene en gjennomsnittsdag, 1980-2000

	Tidsbruk blant alle			Andel som har utført aktiviteten		
	1980	1990	2000	1980	1990	2000
Fritidsaktiviteter						
Underholdning/kultur, i alt	0,10	0,13	0,14	9	13	12
Restaurant og kafebesøk	0,04	0,05	0,07	4	7	8
Sosialt samvær, i alt	1,59	2,00	1,45	80	82	82
Besøk hos/av slektninger	0,26	0,30	0,20	22	28	22
Besøk hos/av venner	0,27	0,30	0,21	20	24	19
Besøk hos/av naboer	0,06	0,05	0,03	9	7	5
Andre, uspesifiserte besøk	0,17	0,03	0,02	14	4	3
Selskap	0,04	0,06	0,08	2	3	3
Samtaler i alt	0,27	0,32	0,33	45	56	59
Dans, diskotek	0,03	0,03	0,01	2	2	1
Sosialt samvær ellers	0,10	0,10	0,17	15	9	23
Annen fritid, i alt	0,41	0,36	0,45	46	39	51
Frivillig arbeid/organisasjonsdeltakelse ..	0,06	0,05	0,05	4	4	4
Religiøs utøvelse	0,02	0,02	0,01	2	2	2
Husholdsarbeid						
Omsorgsarbeid i alt	0,37	0,45	0,33	36	41	35
Pleie/hjelp til voksne i egen husholdning	0,03	0,03	0,02	5	7	5
Hjelp til andre husholdninger	0,08	0,09	0,07	8	11	8

Kilde: Tidsbruksundersøkelsene, Statistisk sentralbyrå (Vaage 2002).

av de få gruppene som brukte vel så mye tid på sosialt samvær i 2000 som ti år før. Generelt har langt flere eldre fått tilgang til bil og bruker tid til å reise. For eksempel ble prosentandelen i aldersgruppen 67-74 år som bruker privatbil en gjennomsnittsdag tredoblet fra 1980 til 2000.

Reelle endringer i tidsbruk?

Siden det ikke har vært noen jevn nedgang i tiden brukt til sosialt samvær fra 1971 til 2000, kan det være grunn til å spørre om nedgangen fra 1990 til 2000 er reell, eller om den heller skyldes tilfældigheter. Andre undersøkelser finner ikke den samme sterke økningen i tiden brukt til å se fjernsyn (Vaage 2003). En sammenligning med andre nordiske tidsbruksundersøkelser viser imidlertid lignende tendenser i Sverige og Finland. I begge land ble en mindre del av fritiden brukt på sosialt samvær ved årtusenskiftet enn ti år tidligere (Rydenstam 2003, Niemi og Pääkkönen 2002). For Finland sammenlignes 1987-1988 med 1999-2000). I Finland har det også vært en kraftig økning i tiden brukt til fjernsynsning. For Norges del har det vært reist tvil om økningen i tiden brukt på sosialt samvær fra 1971 til 1980 er reell, på grunn av endringer i undersøkelsesopplegget (Haraldsen og Kitterød 1992: 100). I så fall kan det være at tiden brukt på sosialt samvær i fritiden var forholdsvis stabil fram til 1990, før den begynte å gå ned.

Arbeidslivet – også en arena for sosialt fellesskap

Arbeidslivet er en arena for knytting av sosiale kontakter og utvikling av vennskap. Om lag 4 av 10 langtidsarbeidsledige sier at tapet av kontakten med kolleger er en stor ulempe ved å gå arbeidsledig (Kitterød 1996). Den sterke veksten i kvinners yrkesdeltaking de siste 30 årene har brakt mange kvinner ut av en relativt isolert husmortalværelse. I Levekårsundersøkelsen 2002 blir intervjupersonene spurt om hvem de åpner seg for når de snakker om helseproblemer (tabell 4). Familiemedlemmer er de desidert vanligste personene å snakke med når helseproblemer melder seg. Deretter kommer venner, og til slutt kolleger. Selv om kolleger relativt sjelden involveres, snakker snaut 3 av 10 sysselsatte kvinner også med kolleger om sine helseproblemer.

Kvinner med helseproblemer ser ut til å ha et større sosialt repertoar å spille på. Venner og kolleger involveres i større grad. Over halvparten av kvinnene snakker med venner om slike problemer, sammenlignet med vel en tredjedel av mennene. Dette bekrefter tendensen vi var inne på tidligere, at menn er mer ensidig familieorienterte i sitt valg av noen å snakke fortrolig med.

At kvinner i større utstrekning enn menn etablerer fortrolige relasjoner på arbeidsplassen, er kanskje en av årsakene til at deltaking i arbeidslivet reduserer risikoen for å oppleve ensomhet blant kvinner, men i liten grad blant menn (Barstad 2000).

Stabilitet i tid til uformell omsorg og organisasjonsdeltaking

Tidsbruksundersøkelsene 1980-2000 tyder på en høy grad av stabilitet i tiden brukt til pleie/hjelp til voksne i eget hushold og andre hushold. Prosentandelen som ga hjelp til andre hushold en vanlig dag var 8 prosent både i 1980 og 2000, men litt høyere i 1990, 11 prosent (tabell 3). Det er særlig blant ungdom under 25 år det kan spores en reduksjon i tid brukt på omsorgsarbeid i løpet av 1990-årene.

Stabiliteten gjelder også frivillig arbeid og organisasjonsdeltaking. I 2001 var vel halvparten av den voksne befolkningen aktiv i organisasjoner, det vil si ulike frivillige organisasjoner, politiske partier, fagorganisasjoner og bransje- eller næringsorganisasjoner. Totalt sett har aktivitetsnivået vært omtrent uforandret i perioden fra 1980 til 2001. Mens noen foreningstyper har vært utsatt for en nedgang i oppslutningen, har andre foreningstyper hatt en oppgangstid. 54 prosent av befolkningen utførte en eller annen form for frivillig arbeid i 1998. Det meste av arbeidet ble utført innenfor organisasjonslivet (Wollebæk mfl. 2000).

Vanskelig å si om ensomheten øker...

Hva med ensomheten? Er det ikke opplest og vedtatt at ensomheten går som et spøkelse over verden? Det er lite vi vet om dette på grunnlag av norske data, og det kan være problematisk å kartlegge ensomhet gjennom spørreundersøkelser. Tyskland er et av de få vestlige landene som har gjennomført undersøkelser som er sammenlignbare tilbake i tid. I Vest-Tyskland var andelen av befolkningen som ga uttrykk for følelser av ensomhet, på omtrent samme nivå i 1998 som 20 år tidligere, i Øst-Tyskland ble det litt færre ensomme i løpet av 1990-årene (Buhlman 2000). En sammenligning av forskjellige britiske undersøkelser i etterkrigstiden tyder ikke på noen økning av ensomhet blant eldre (Victor mfl. 2002). I de danske levekårsundersøkelsene er det ikke spurt om ensomhet, men om intervjupersonen er "uønsket alene". I 1976 ga 5 prosent uttrykk for at de ofte var uønsket alene, i 2000 4 prosent (Andersen 2003). Det er vanskelig å si om disse resultatene lar seg overføre til norske forhold, men kanskje er heller ikke utviklingen på dette området fullt så negativ som vi gjerne tror.

...men mange er plaget

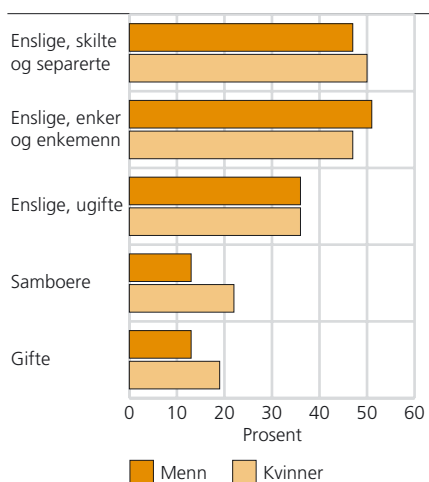
Uansett om ensomheten øker eller ikke, ser det ut til at en betydelig del av befolkningen plages av ensomhet fra tid til annen. I forbindelse med Levekårsundersøkelsen 2002 ble et postalt tilleggsskjema sendt ut til intervjupersonene. I skjemaet inngikk blant annet en oppstilling av forskjellige problemer som intervjupersonene skulle angi om de hadde vært plaget av i løpet av de foregående 14 dagene. Ett av problemene var "følelse av ensomhet". Spørsmålet inngår i et batteri av spørsmål som skal måle utbre-

Tabell 4. Hvem snakker du med om dine helseproblemer (flere svar mulig)? Menn og kvinner 16 år og eldre som har minst ett langvarig syketilfelle. 2002. Prosent

	Alle		Sysselsatte	
	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner
Ingen	5	4	4	2
Familie ...	77	77	80	80
Venner ..	34	52	37	62
Kolleger .	12	17	18	29

Kilde: Levekårsundersøkelsen 2002.

Figur 2. Andel som har vært plaget av følelser av ensomhet i en 14-dagersperiode. Menn og kvinner i ulike familieforhold. 16 år og eldre. 2002. Prosent



Kilde: Levekårsundersøkelsen 2002.

delsen av lettere psykiske plager i befolkningen ("Hopkinslisten"). Den spesielle sammenhengen spørsmålet inngår i, tilsier ekstra forsiktighet i tolkingen. En fjerdedel av den voksne befolkningen oppgir å ha vært litt eller mye plaget av følelser av ensomhet i 14-dagersperioden. De fleste av disse var litt plaget, mens 6 prosent var "ganske mye" eller "veldig mye" plaget. Blant enker/enkemenn og skilte/separerte enslige var om lag 50 prosent litt eller mye plaget av ensomhet (figur 2). Litt flere kvinner enn menn gir uttrykk for at de er besværet av slike følelser. Forskjellen skyldes at kvinner er noe mer ensomme enn menn innenfor ekteskapet eller samboerforholdet. Både kvinner og menn nyter godt av støtten og fellesskapet som kjærlighetsrelasjonen gir, men parforholdet reduserer ensomheten enda mer for menn enn for kvinner. Dette er bekreftet av tidligere forskning (Barstad 2000).

Det er gjennomgående små forskjeller mellom ulike aldersgrupper (tabell 5). Blant menn ser det ut til at de unge opplever ensomheten mest intenst. Blant kvinner er det en svak tendens til at ensomhetsopplevelsen er sterkest blant de helt unge og blant de eldste. Kvinner over 70 år gir i noe større grad enn menn i samme alder uttrykk for at de er mye plaget av ensomhet. Det er naturlig å se dette i sammenheng med at langt flere av de eldre kvinnene lever uten en partner.

Spørsmålet om ensomhet har vært stilt i tidligere undersøkelser. I Helseundersøkelsen 1985 var det bare 10 prosent av den voksne befolkningen som oppga at de hadde vært plaget av ensomhet i 14-dagersperioden. Men fordi spørsmålet ble stilt i et personlig intervju, ansikt til ansikt, er det grunn til å tro at mange skjuler sine følelser. Et selvutfyllingsskjema sikrer større grad av anonymitet. En sammenligning av forskjeller i resultater tyder på at to-tre ganger så mange sannsynlige psykiatriske tilfeller blir identifisert med en selvutfyllingsmetode som med intervjumetoden (se omtale i Barstad 1997a).

Ensomhet og ressurser

Ensomhet går ofte sammen med ulike former for ressursmangel. Resultater fra Levekårsundersøkelsen 2002 viser blant annet at sammenhengen mellom ensomhet og økonomiske problemer er meget sterk. Blant personer som har hatt alvorlige økonomiske problemer det siste året, oppgir hele 59 prosent at de er plaget av ensomhet. Det er imidlertid ikke gitt at dette kan forstås som en årsakssammenheng, blant annet fordi personer med dårlig økonomi ofte lever uten en partner, står utenfor arbeidsmarkedet og har dårlig helse. Både egenskaper ved familieforholdene (jf. figur 2), helsetilstanden og tilknytningen til arbeidsmarkedet kan påvirke ensomhetsopplevelsen (Barstad 2000). Økonomiske problemer kan imidlertid bidra til å redusere det sosiale overskuddet, og noen sosiale aktiviteter er pengekrevenne. Menn med økonomiske problemer er noe sjeldnere hyppige gjester på dans eller diskotek enn andre menn, selv når det tas hensyn til forskjeller i familietilknytning, helsetilstand og andre forhold (Barstad 1997b).

Oppsummering

Det er få tegn til en økning av antallet sosialt isolerte i det norske samfunnet. De fleste målene tyder på at de helt isolerte utgjør rundt 2 prosent av den voksne befolkningen, om lag 70 000 personer. De eldste kvinnene er de mest isolerte, men heller ikke for denne gruppen er sosial isolasjon et karakteristisk trekk. Ensomhet ser ut til å være et mer utbredt samfunnsproblem enn sosial isolasjon.

Tabell 5. Andel som har vært plaget av følelser av ensomhet i en 14-dagersperiode. Menn og kvinner i ulike aldersgrupper. 2002. Prosent

	Menn		Kvinner	
	I alt	Mye plaget	I alt	Mye plaget
15-19 år	23	7	32	10
20-29 "	27	8	26	5
30-39 "	25	6	25	6
40-49 "	19	5	26	5
50-59 "	20	5	26	6
60-69 "	21	4	27	5
70-79 "	20	3	42	10
80 år og over	29	4	35	8

Kilde: Levekårsundersøkelsen 2002.

Verken det stabile omfanget av uformelt omsorgsarbeid utenfor husholdningen, eller at frivillig arbeid og organisasjonsaktivitet ser ut til å holde seg på et jevnt høyt nivå, gir støtte til påstanden om en befolkning som er seg selv nok. Selv om flere bor alene, har det også blitt flere som oppgir at de har fortrolige venner utenom egen familie. Flere undersøkelser tyder på at utviklingen har vært særlig positiv for eldre kvinner.

Det har imidlertid vært en klar nedgang i tiden brukt til sosialt samvær i løpet av 1990-årene, som viser at utviklingen ikke er helt entydig. Nedgangen har vært sterkest blant yngre menn. Denne utviklingen kan tolkes på flere måter. Det er mulig at økningen i bruken av elektroniske kommunikasjonsmidler har redusert noe av behovet for kontakt ansikt til ansikt. Imidlertid er det også mulig at en sterkere opplevelse av tidspress har ført til et behov for å "effektivisere" de sosiale kontaktene i noen befolkningsgrupper. Tiden brukt til å se fjernsyn har økt betydelig, på tross av utbredte ønsker om det motsatte, og har kanskje bidratt til mindre sosialt samvær.

Mye tyder på at det sosiale fellesskapet i *nærmiljøet*, området i gangavstand til boligen, har blitt svekket. Befolkningen bruker mindre tid i nærmiljøet, og har sjeldnere besøkskontakt med naboene. Stadig flere bor alene. Dermed har også tyngdepunktet for det sosiale livet forskjøvet seg. Kvinnenes inntog i arbeidslivet har gitt arbeidsplassen større betydning som arena for kontakt og fellesskap, i hvert fall mellom kvinner. Et mindre vitalt nærmiljø rammer dem som er lite mobile og som ikke har alternative arenaer å ty til.



Referanser

Andersen, Bjarne Hjorth (red.) (2003): *Udviklingen i befolkningens levekår over et kvart århundrede*, København: Socialforskningsinstituttet 03:14.

Barstad, Anders (1997a): Psykisk helse: Fortrolighet forebygger? *Samfunnsspeilet* 2, 1997, 22-31, Statistisk sentralbyrå.

Barstad, Anders (1997b): Stadig flere går på dans: Mot et samfunn med større plass for lek og moro? *Samfunnsspeilet* 4, 1997, 23-29, Statistisk sentralbyrå.

Barstad, Anders (2000): Hvem er de ensomme og isolerte? *Tidsskrift for Velferdsforskning*, 4, 67-84.

Barstad, Anders og Ottar Hellevik (2004): *På vei mot det gode samfunn? Om forholdet mellom ønsket og faktisk samfunnsutvikling*, Statistiske analyser 64, Statistisk sentralbyrå.

Blekesaune, Morten og Einar Øverbye (2001): *Levekår og livskvalitet hos uførepensjonister og mottakere av avtalefestet pensjon*, NOVA-Rapport 10/01.

Bulmahn, Thomas (2000): Modernity and Happiness. The Case of Germany, *Journal of Happiness Studies*, 1, 375-400.

Haraldsen, Gustav og Hege Kitterød (1992): *Døgnet rundt. Tidsbruk og tidsorganisering 1970-90. Tidsnyttingsundersøkelsene*, Sosiale og økonomiske studier 76, Statistisk sentralbyrå.

Kitterød, Ragni Hege (1996): Tid nok, - men hva så? Tidsbruk og tidsopplevelse blant langtidsarbeidsledige, *Rapporter 95/20*, Statistisk sentralbyrå.

Langeland, Ove (red.), Torkel Bjørnskau, Hilde Lorentzen og Axel West Pedersen (1999): *Mellom frihet og fellesskap. Det 21. århundrets velferdssamfunn*, Fafo-rapport 270, Fafo/Tiden Norsk Forlag.

Lunde, Elin Skretting (2001): "God helse - langt mer enn fravær av sykdom", kapittel 2 i *Helse i Norge. Helsetilstand og behandlingstilbud belyst ved befolkningsundersøkelser*, Statistiske analyser 41, Statistisk sentralbyrå.

Niemi, Iiris og Hannu Pääkkönen (2002): *Time use changes in Finland through the 1990s*, Culture and the Media 2002:2, Helsinki: Statistics Finland.

Rydenstam, Klas (2003): *Time for everyday life. Women's and men's time use 1990/91 and 2000/01*, Living conditions Report no 99, Örebro: Statistics Sweden.

Victor, Christina R., Sasha J. Scambler, Sunil Shah, Derek G. Cook, Tess Harris, Elizabeth Rink og Stephen De Wilde (2002): Has loneliness amongst older people increased? An investigation into variations between cohorts, *Ageing and Society* 22, 585-597.

Vaage, Odd Frank (2002): *Til alle døgnets tider. Tidsbruk 1971-2000*, Statistiske analyser 52, Statistisk sentralbyrå.

Vaage, Odd Frank (2003): *Norsk Mediebarometer 2003*, Statistiske analyser 63, Statistisk sentralbyrå.

Wollebæk, Dag, Per Selle og Håkon Lorentzen (2000): *Frivillig innsats*, Bergen: Fagbokforlaget.

Kan noe gjøres?

Er det noe som kan gjøres med problemene vi har sett på i denne artikkelen, eller er dette et felt som ligger helt utenfor politikken? Begrepet "sosial kapital" går i dag som en farsott gjennom samfunnsforskningen. Den sosiale kapitalen er et samlebegrep for ressursene som befinner seg mellom mennesker. Det dreier seg om sosiale nettverk og støttende relasjoner, om tillit og samarbeid, om alt fra kjærligheten mellom nære familiemedlemmer til vennene som møtes i bridgelaget og båndene som knyttes når det lokale sangkoret har øvelser. Kanskje trenger vi en sterkere bevissthet om at noen sider ved samfunnsutviklingen kan ha uforutsette negative konsekvenser for den sosiale kapitalen (blant annet i forhold til svekkelsen av nærmiljøet).

Problemene knyttet til å skape et mer inkluderende samfunn berører en rekke samfunnsforhold. En opplevelse av ekskludering og liten interesse fra andre kan ha sammenheng med at noen grupper har problemer med å få innpass i arbeidslivet. Uførepensjonister rapporterer om en sterkere følelse av ensomhet etter uførepensjoneringen (Blekesaune og Øverbye 2001). Helseproblemer kan skape vansker med å få kontakt med andre, og bidrar til at relativt mange i aldersgruppene over 80 år er utsatt for isolasjon og ensomhet. En av tre i denne aldersgruppen mener at helsetilstanden er til hinder for omgang med andre mennesker (Lunde 2001). Dette understreker betydningen av gode helse- og omsorgstjenester. Økonomisk fordelingspolitikk kan også påvirke utviklingen av sosial kapital. Økonomiske problemer gir mindre overskudd til sosiale aktiviteter. Noen av fellesaktivitetene i konsumsamfunnet forutsetter økonomiske ressurser. Personer med lav inntekt og stram økonomi er gjennomgående mindre sosialt aktive og mer ensomme.

Betydningen av å støtte de frivillige organisasjonene bør også nevnes i denne sammenhengen. Mange nordmenn så filmen "Heftig og begeistret", om mannskoret i Berlevåg, i løpet av 2001. Filmen ga et sterkt inntrykk av hva en frivillig organisasjon kan bety, både for den som deltar og for lokalsamfunnet organisasjonen springer ut av. Motivene for å delta i organisasjoner er framfor alt knyttet til det sosiale aspektet (Langeland mfl. 1999).