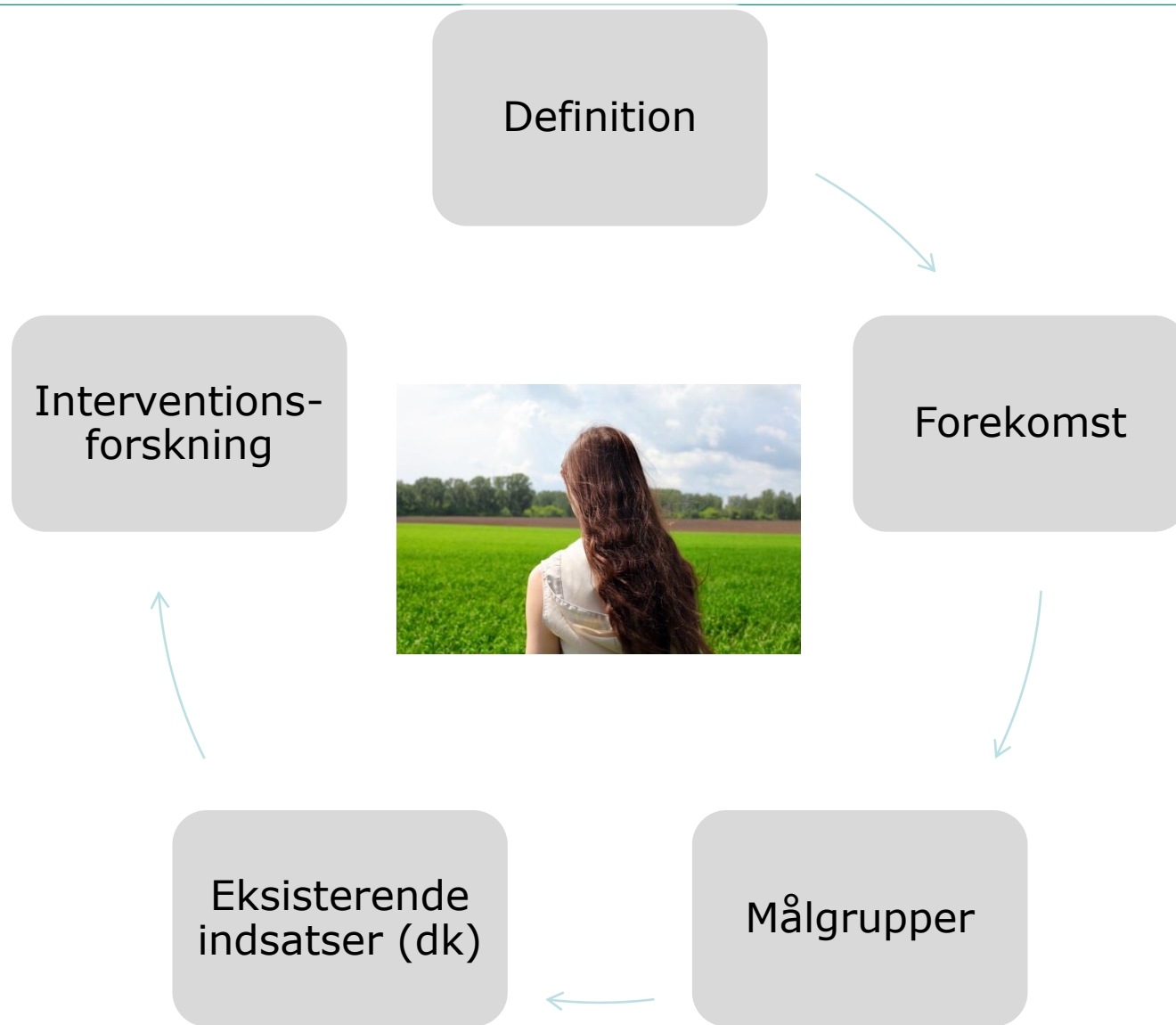




# Ensomhed blandt unge – problemfelt og interventionsmuligheder

Mathias Lasgaard, seniorforsker, DEFACTUM





---

Hvad er  
ensomhed?

Hvad virker?

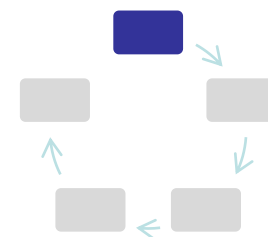


Hvor stort er  
problemet?

Hvilke tilbud er  
der i Danmark?

Hvilke  
befolknings-  
grupper er  
ramt?

## Ensomhed – begreb



### Hvad er problemet?

- Ensomhed er en **subjektiv, ubehagelig** følelse, der opstår som følge af en **oplevet diskrepans** mellem ønskede sociale relationer og faktiske sociale relationer (Peplau & Perlman, 1982)
- Uopfyldte sociale behov, *oplevet* isolation

### Ensomhed vs. isolation/alenehed

- En svag-moderat sammenhæng mellem ensomhed og isolation
- Ensomhed er især forbundet med savn af nære relationer

Cirka 3 ud af 4 ensomme unge er dagligt eller ugentligt i 'kontakt' med venner

---

## En fastlåst tilstand?

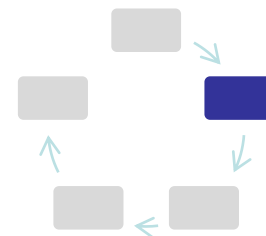
- Forbigående følelser af ensomhed
- Situationsudløst ensomhed – overgange, livsbegivenheder
- Længerevarende ensomhed – en fastlåst tilstand
  - ødelæggende for udvikling og livskvalitet

## Ensomhed – omfang

### Hvor stort er problemet?

Bedste bud på danske befolkningsdata:

Fire regionale sundhedsprofiler (*Hvordan har du det? 2017*) og skolebørnsundersøgelsen (HBSC)



## Måleredskab, befolkningsundersøgelser: "Three-Item Loneliness Scale"

82. De følgende spørgsmål handler om, hvordan man nogle gange har det.

*(Sæt ét X i hver linje)*

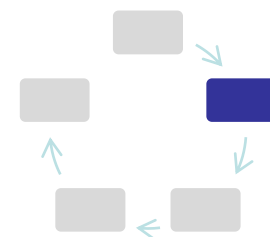
	Sjældent	En gang imellem	Ofte
Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte føler du dig udenfor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Svar med en score på 7-9 klassificeres som svær ensomhed.

Ultra-kort version af guldstandard: UCLA. Senest anbefalet af Office for National Statistics, UK

(Hughs, Waite, Hawkley, & Cacioppo, 2004; Lasgaard et al., 2016)

## Ensomhed – omfang (T-ILS, Regionale Sundhedsprofiler) 16+ år (N~129.000; vægtede data)



### Hvor stort er problemet?

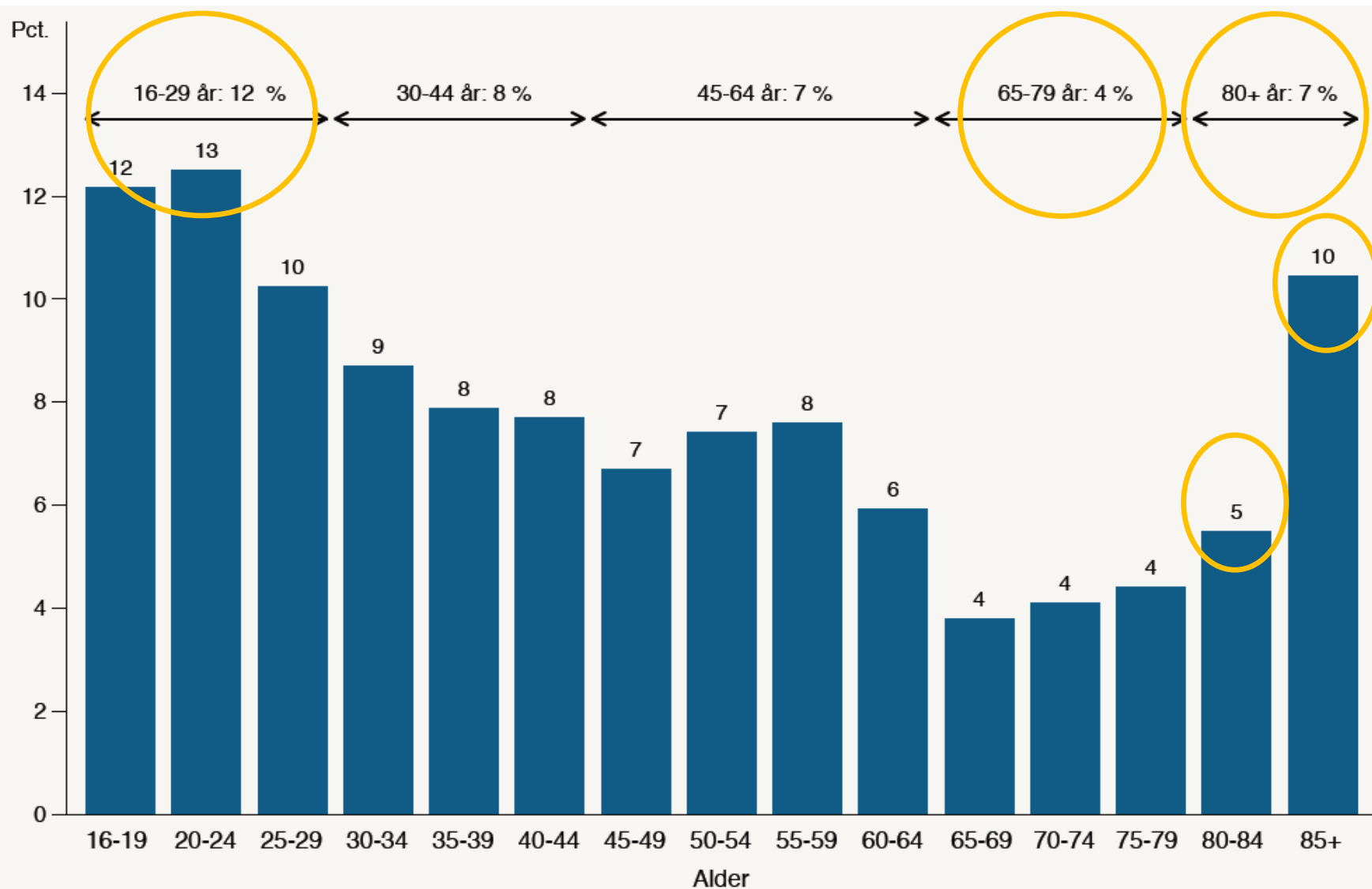
Region	Forekomst
Region Sjælland	8,6 %
Region Midtjylland	7,7 %
Region Hovedstaden	8 %
Region Nordjylland	8,3 %
Region Syd	?
<b>Danmark</b>	<b>8 %</b>

Forbehold for underrapportering hos syge/svage og personer med dårlige dansk kundskaber

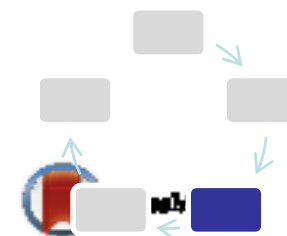




## Svær ensomhed – alder (2017-data; Region Midt)



# Livsfaser - hvilke befolkningsgrupper er ramt?



Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol  
DOI 10.1007/s00127-016-1279-3

ORIGINAL PAPER

## “Where are all the lonely people?” A population-based study of high-risk groups across the life span

Mathias Lasgaard<sup>1,2</sup> · Karina Friis<sup>1</sup> · Mark Shevlin<sup>3</sup>

Received: 14 March 2016 / Accepted: 13 August 2016  
© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2016

### Abstract

**Background** Loneliness is a prevalent and urgent public health issue. Optimal planning of community approaches to loneliness requires a differentiated understanding of loneliness across the life span. We identified groups at high risk of loneliness by exploring the relationship between loneliness and socio-demographic and health-related factors across multiple age groups.

**Methods** This was a combined population-based questionnaire survey and register data study based on a representative sample, including 33,285 Danish individuals aged 16–102 years. Loneliness was measured using the Three-Item Loneliness Scale.

Being female, having a low educational level and living in a deprived area were only associated with loneliness in adolescence/emerging adulthood. Receiving disability pensions and living alone (i.e., divorced), on the other hand, were strongly associated with loneliness in early and middle adulthood and young-old age.

**Conclusion** Ethnic minority status, living alone, and prolonged mental disorder may well be key factors in determining the generic level of loneliness in a given population. Other conditions are associated with an increased risk of severe loneliness in specific age groups and may moderate the age–loneliness relation. These findings may help to identify populations within communities at risk of loneliness

---

## Formål og metode

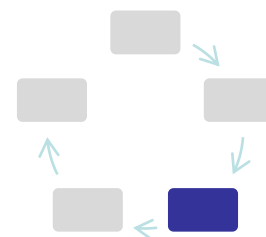
- Identifikation af risikogrupper på tværs af 5 aldersgrupper (sociodemografi, sundhed/sygdom)
- Spørgeskemadata fra sundhedsprofil og registerdata (tværsnit)
- Repræsentativt sample (region midt)
- N = 33,285; 16-102 år
- Ensomhed: Three-Item Loneliness Scale
- Forbehold for:
  - underrapportering hos syge/svage (især ældre)
  - manglende data bl.a. som følge af livsfase perspektiv

---

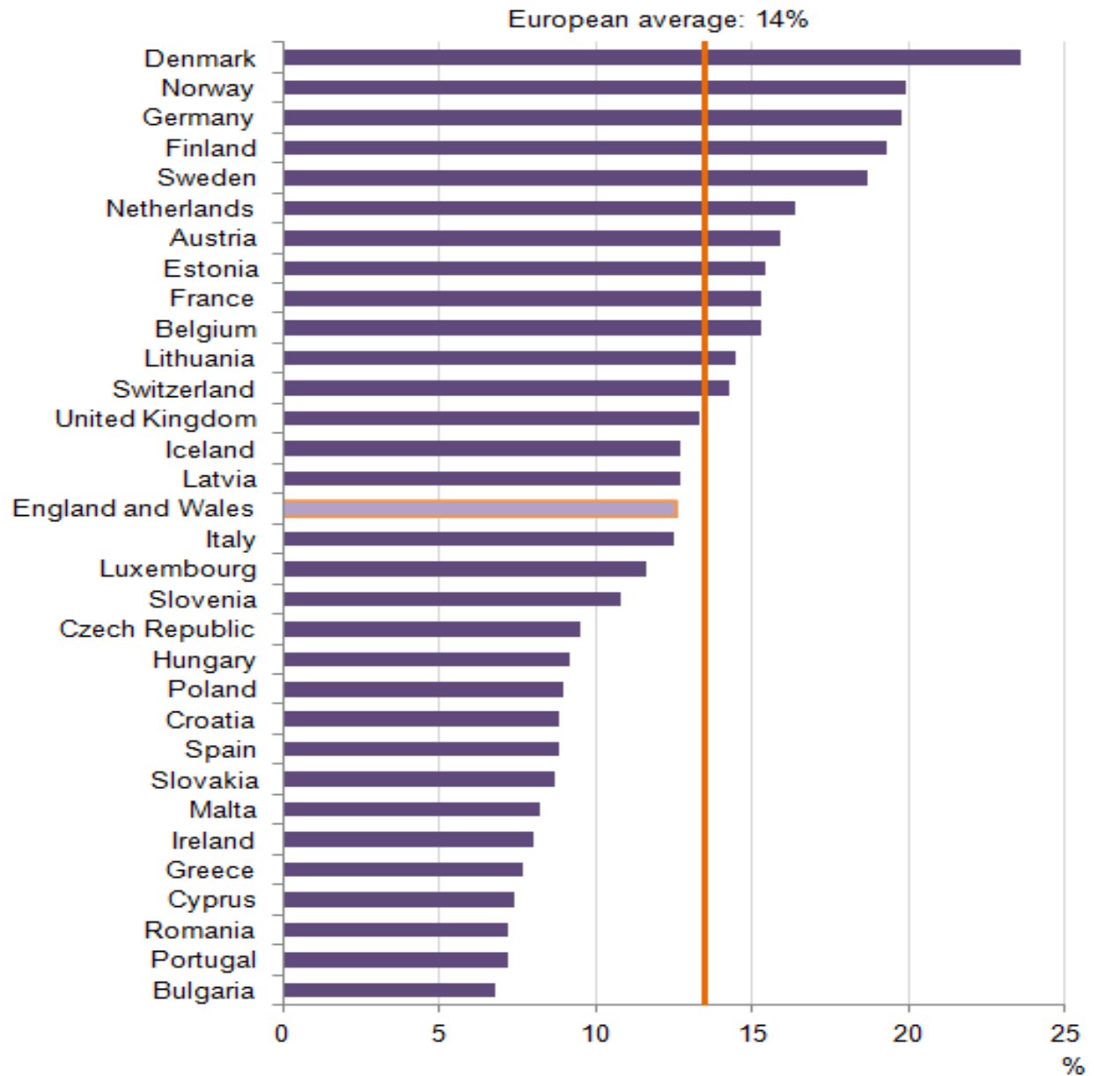
## Generiske faktorer - på tværs af aldersgrupper (undtaget de ældste ældre)

- **Etnisk minoritetsstatus**
- **Lever uden partner** (skilt, enke, ugift)
- **Længerevarende psykisk lidelse** (6 mdr.)

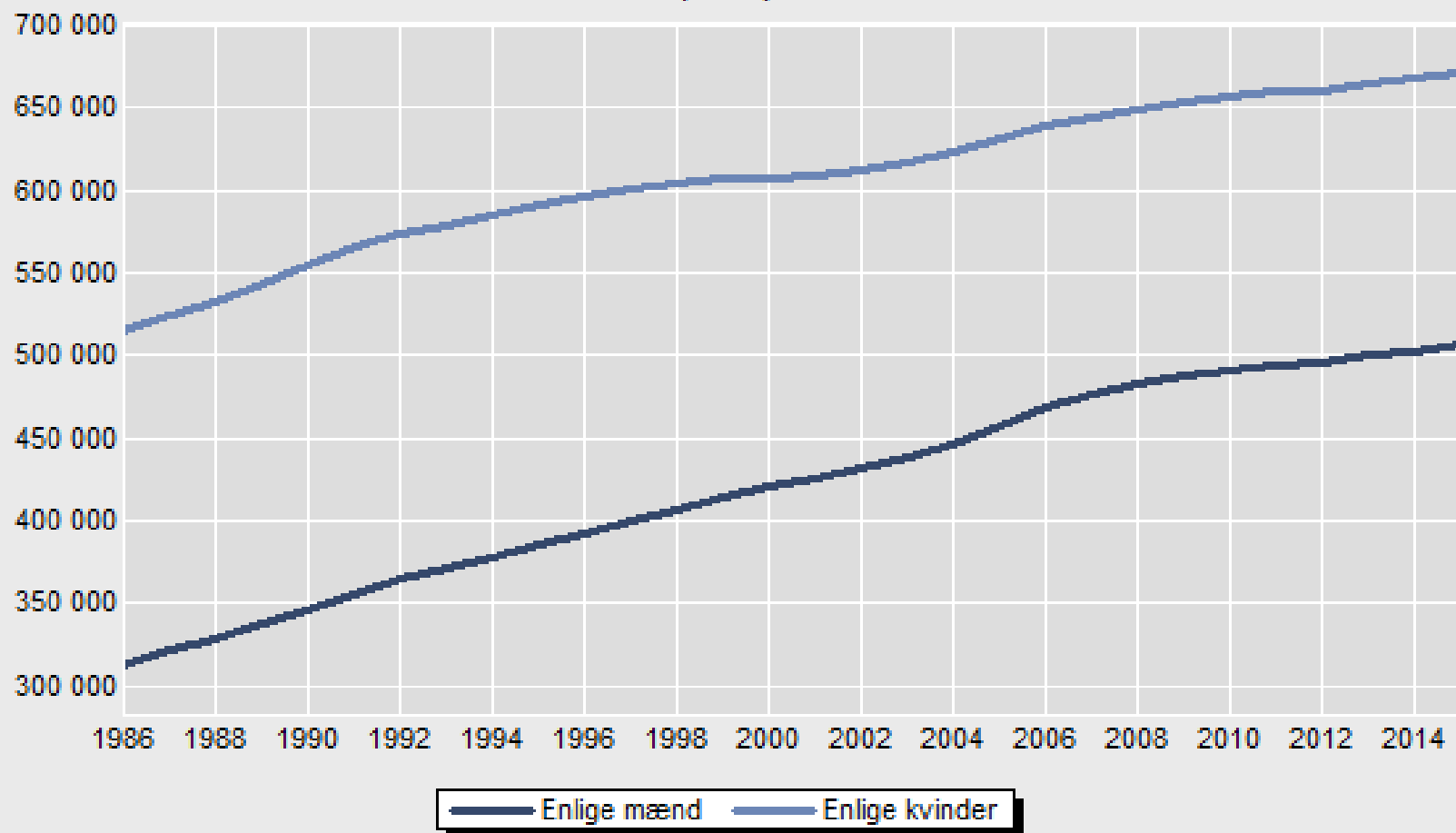
NB: 'Voksende' befolkningsgrupper



# Bor alene - Europa



Voksne 1. januar  
efter husstandstype og tid.  
(Antal)



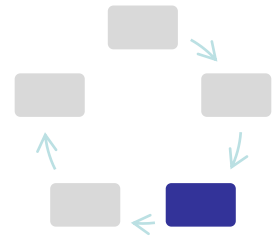
Kilde: Danmarks Statistik

---

## Livsfaser

Rook (1988):

“There is a need for a differentiated understanding of loneliness across the life span to optimize the planning of public health and community approaches.”



## Ensomhed blandt unge



**DE**<sup>®</sup>  
**FACT**  
**UM**

"Hvordan har du det?"  
Temaanalyse, vol. 7, 2019

**DEFACTUM**



---

## Ensomhed – et ungdomsproblem

- “Det vigtigste er venner”  $\leftrightarrow$  høj forekomst af ensomhed i ungdomsårene (“ensom blandt andre”)
- Ungdomsensomhed
  - At stå alene med sit identitetsprojekt
  - At være ensom i en social verden – ensomme unge har ofte en række (overfladiske) sociale kontakter
  - At mislykkes med noget grundlæggende (skamfuldt)

Undersøgelser dokumenterer forskellige udviklingsbaner  
Og en del ensomme unge fortæller at problemerne startede tidligt...

---

## Udviklingen

- Flere danske undersøgelser peger på en øget forekomst af ensomhed hos unge
  - HBSC-en række målinger
  - HHDD-2013-2017 (Region Midt)
  - PISA
  - m.fl.
  
- Generel stigning i forekomsten af mistrivsel hos unge

# MÅLGRUPPEANALYSE

## Ungegrupper – 16-24 år - med forøget risiko

<b>Alle</b>	<b>12 %</b>
Kvinder	15 %
Unge, som hverken er i arbejde eller under uddannelse	25 %
Bor alene	16 %
Ingen kæreste	14 %

Data: Sundhedsprofil, Region Midt, 2017, 3790 unge.  
(Lasgaard et al., 2019)

---

## Forekomst af svær ensomhed hos **unge mænd**

<b>Alle</b>	<b>10 %</b>
Unge, som hverken er i arbejde eller under uddannelse	20 %
Ingen kæreste	13 %

## Forekomst af svær ensomhed hos **unge mænd**

<b>Alle</b>	<b>10 %</b>
Unge, som hverken er i arbejde eller under uddannelse	20 %
Ingen kæreste	13 %

13 % af unge mænd uden kæreste vs 5 % af unge mænd, der er i et parforhold

## Forekomst af svær ensomhed hos **unge mænd**

<b>Alle</b>	<b>10 %</b>
Unge, som hverken er i arbejde eller under uddannelse	20 %
Ingen kæreste	13 %

## Forekomst af svær ensomhed hos **unge kvinder**

<b>Alle</b>	<b>15 %</b>
Unge, som hverken er i arbejde eller under uddannelse	29 %
Bor alene	20 %

## Forekomst af svær ensomhed blandt **16-19-årige**

<b>Alle</b>	<b>12 %</b>
Kvinder	16 %
Unge, som hverken er i arbejde eller under uddannelse	20 %
Bor alene	16 %

## Forekomst af svær ensomhed blandt **20-24-årige**

<b>Alle</b>	<b>13 %</b>
Unge, som hverken er i arbejde eller under uddannelse	27 %
Kæreste	15 %

---

## ANDRE RISIKOGRUPPER – FOREKOMST AF ENSOMHED

- Udsat for fysisk vold i hjemmet i barndommen: 27 %
- Udsat for seksuelt overgreb i barndommen: 31 %
- Udsat for kærestevold: 28 %
- Unge med anden seksuel orientering end heteroseksuel: 28 %





---

## ÅRSAGER...

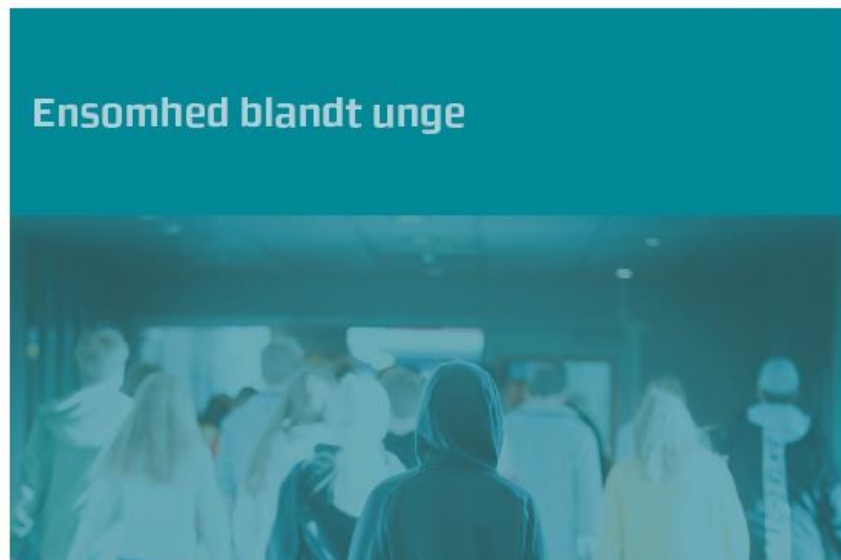
- Multifaktorielt
- Depression, lavt selvværd
- Mobning
- Livsbegivenheder og overgange
  
- Ændrede sociale behov
- Identitetsdannelse - fellow explores
- Høje forventninger
  
- Isolation.....?



## ENSOMHED OG HYPPIGHED AF SOCIAL KONTAKT

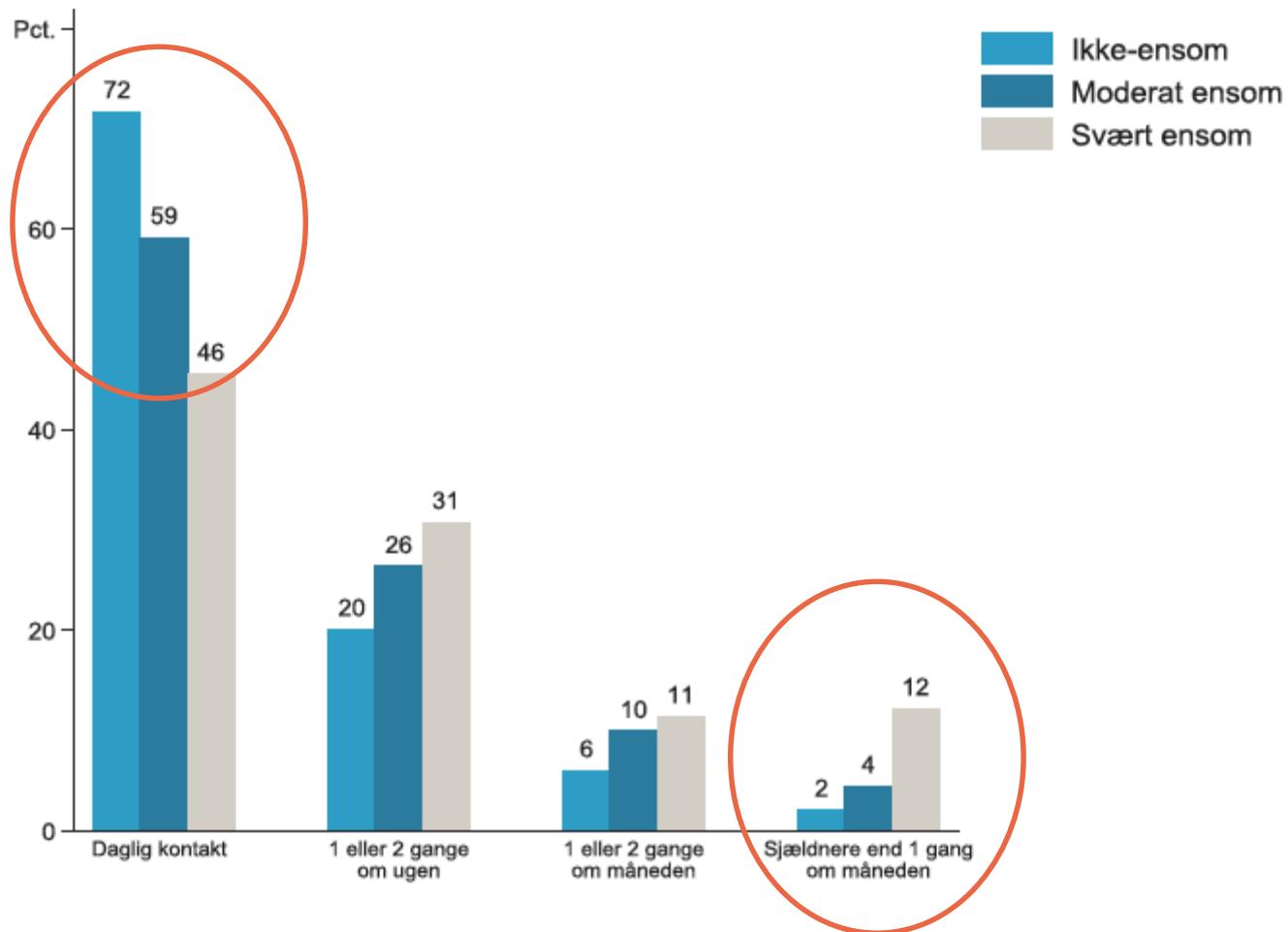
**midt**  
regionmidtjylland

Ensomhed blandt unge



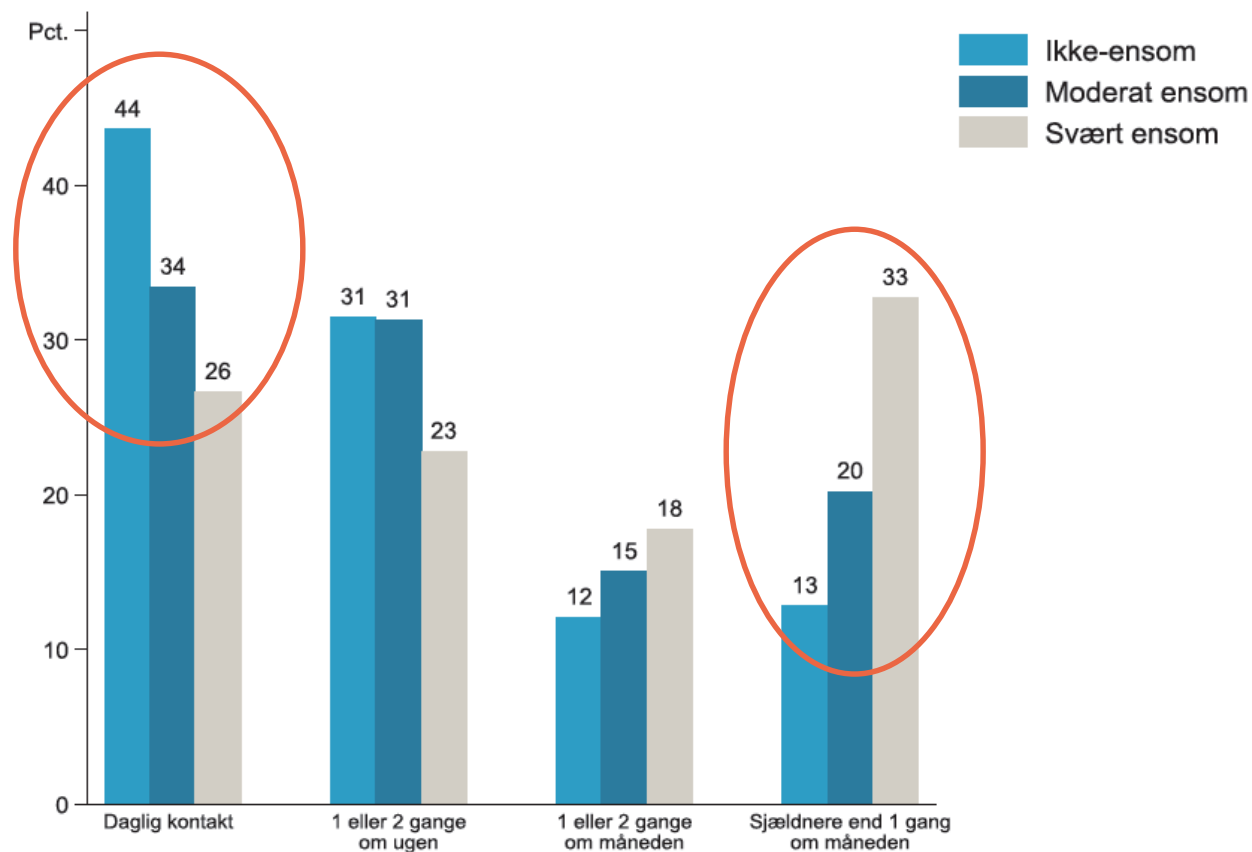
**Figur 1**

Hypighed af kontakt med venner i forhold til graden af ensomhed



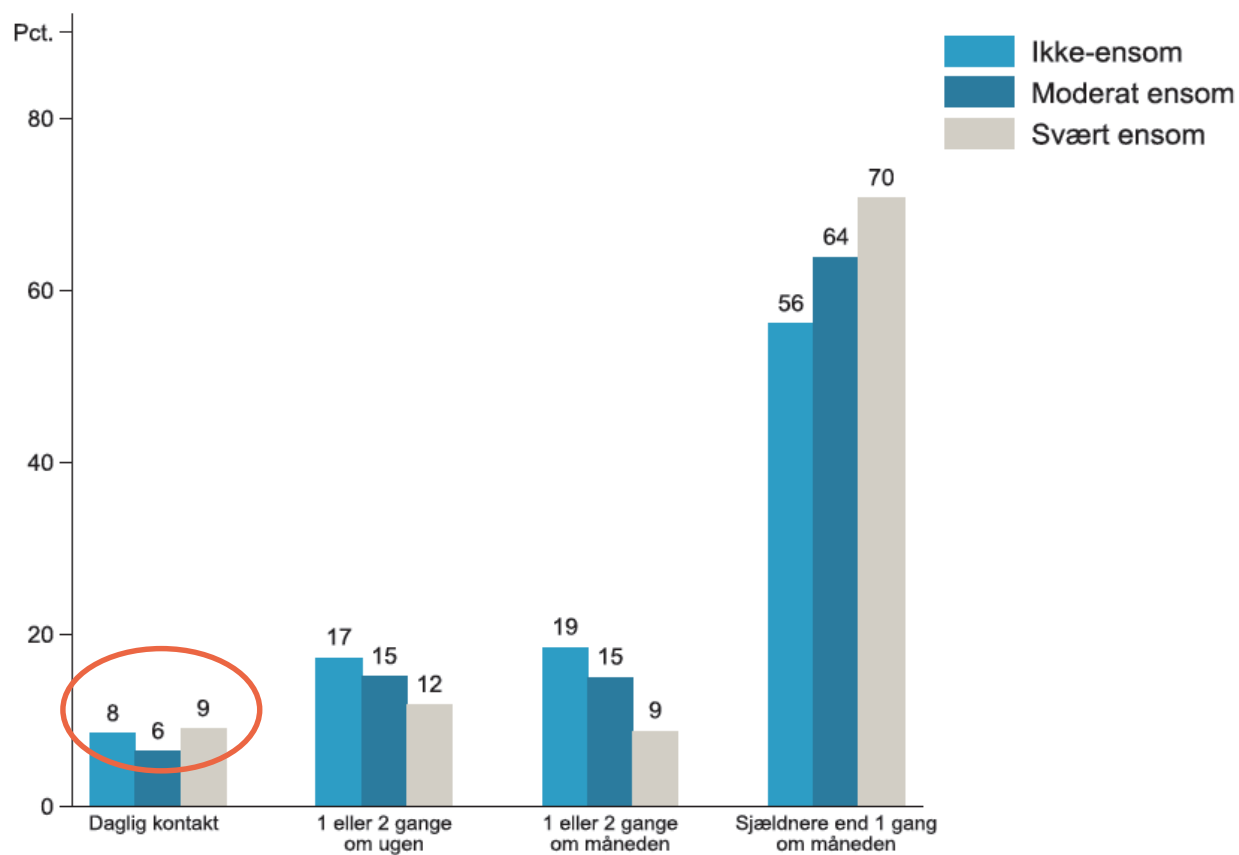
**Figur 2**

Hyppighed af kontakt med kolleger eller studiekammerater i forhold til graden af ensomhed



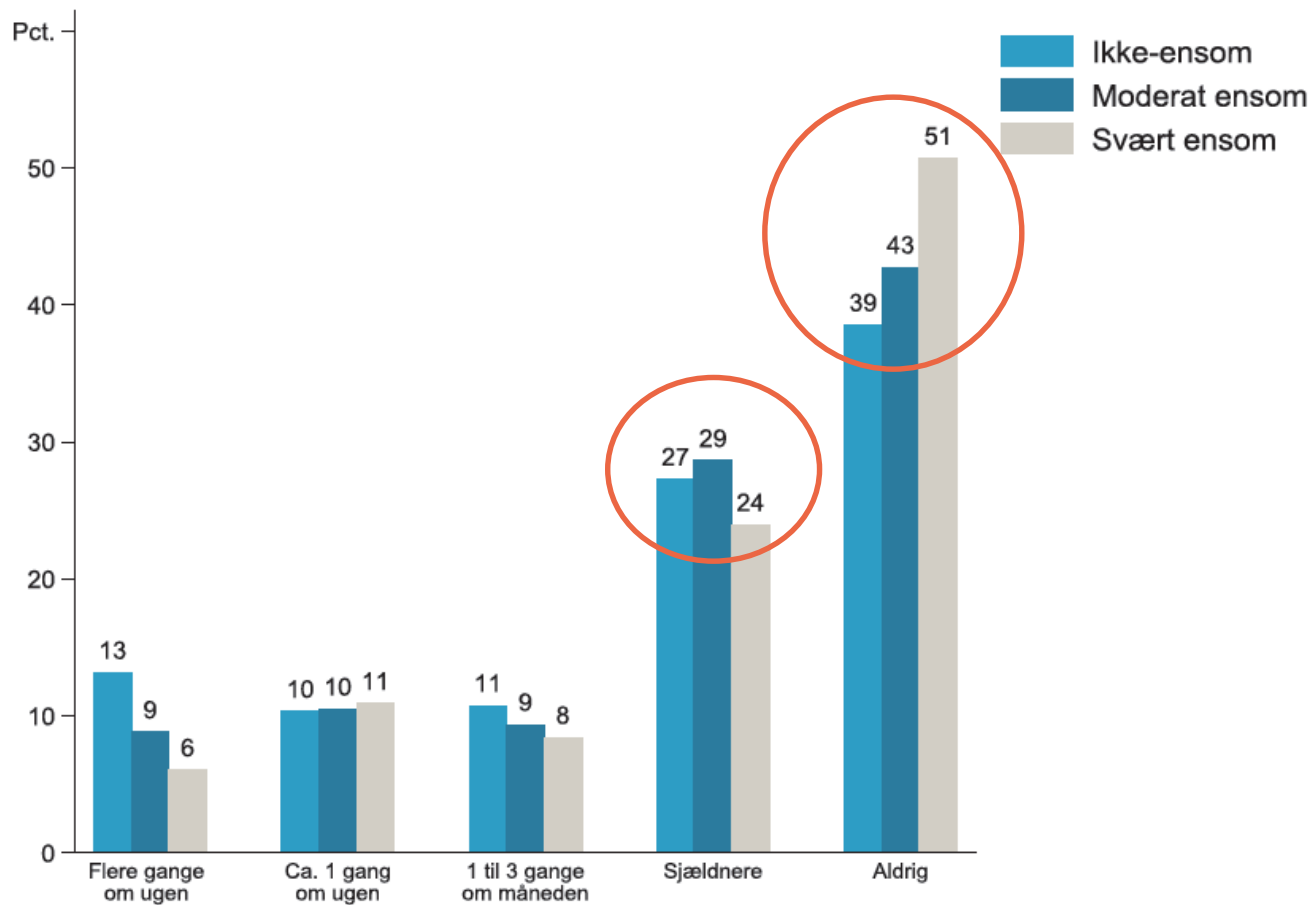
**Figur 3**

Hyppighed af kontakt med naboer eller beboere i lokalområdet i forhold til graden af ensomhed



**Figur 4**

Deltagelse i foreningsliv eller frivilligt arbejde i forhold til ensomhed





Kilde: Colourbox

midt  
regionmidtjylland

## ENSOMHED OG MENTALT HELBRED

Ensomhed blandt unge



---

## ENSOMHED OG MENTALT HELBRED

- Ensomhed + lavt selvværd
- Ensomhed + depression
- Ensomhed + selvmordstanker og selvmordsadfærd
- Ensomhed + angst, social fobi

**Ensomhed går ofte  
hånd i hånd med  
andre former for  
mistrivsel og  
psykiske lidelser**



## Figur 5

Overlap mellem svær ensomhed og indikatorer for dårlige mentale helbredsproblemer

Ca. 4 ud af 10 unge, der er ensomme, har samtidig et højt stressniveau.

Ca. hver 4. ung, der er ensom, har en psykisk lidelse.

Blandt unge med en længerevarende psykisk lidelse er cirka 3 ud af 10 ensomme

Svær ensomhed  
(12 %)

7 %

Ca. 1 ud af 3 unge, der er ensomme, har samtidig symptomer på depression.

Svær ensomhed  
(12 %)

9 %

Ca. 1 ud af 3 unge, der er svært ensomme, er samtidig generet af angst og anspændthed.

Svær ensomhed  
(12 %)

8 %

4 %

6 %

Svær ensomhed  
(12 %)

8 %

4 %

6 %



## ENSOMHED – INDSATSER

---

"No one should have no one"

Omfattende kampagner, der har til formål at forebygge og afhjælpe ensomhed i bl.a. England, Holland, USA og Danmark



# HOT TOPIC

# Kortlægning af danske initiativer til ensomme

(Udarbejdet for Mary Fonden)

- Stigning i antal initiativer i Danmark (2012=>2017)
- De fleste initiativer henvender sig til unge (15-30) og ældre (65+).
- **Mest udbredte 'interventionstyper'**
  - 1) Aktivitetstilbud (f.eks. spisning, spilaftener, udflugter)
  - 2) Tilbud om en mentor/besøgsven ('befriending')
  - 3) Rådgivning
  - 4) Opholds- eller mødesteder

# Kortlægning af danske initiativer til ensomme (Udarbejdet for Mary Fonden)

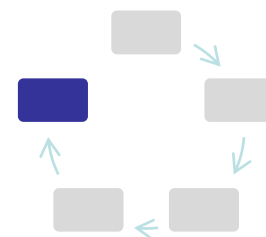
- **Variation i 'interventionstyper'**
  - Lille på ungeområdet
- **Mangler viden om metode, brugere, tilfredshed, effekt**
  - *Vi kan ikke kvalificeret vurdere, i hvilken grad initiativerne når ud til deres faktiske målgruppe og hvor vores viden om, hvorvidt initiativerne har effekt i forhold til at afhjælpe ensomhed, er yderst begrænset.*

## Ensomhed – interventionsforskning

Metaanalyse af 50 studier (1982-2009)  
(Masi et al, 2011).

### Strategier (metaanalyse)

- Social støtte
- Muligheder for social kontakt
- Træning af sociale færdigheder
- Arbejde med "social kognition"  
(psykologisk behandling; kun 4 studier)



**Lille effekt**  
(gennemsnitligt)

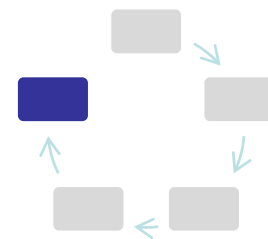
**Moderat effekt**  
(gennemsnitligt)

---

## Mere interventionsforskning

Nylige litteraturstudier sammenfatter interventionsforskning (Mann et al, 2017; Victor et al, 2018)

- Udpræget fokus på ældre
- Begrebsforvirring
- Heterogent felt
  
- Indsatser har gennemsnitligt set lille effekt / ingen effekt på ensomhed – men kan have effekt på funktionsniveau og helbredsforhold
  
- Individ vs. gruppe – mixed findings
  
- Behov for større forskningsprojekter





---

## Generelle anbefalinger ift. udvikling af interventioner – engelske forskere

- afhjælpning af ensomhed i forskellige livsfaser (!)
  - person-orienterede og skræddersyede interventioner som er designet til behov hos målgrupper (defineret ved sociodemografi, type af ensomhed mv.)
  - undgå stigmatisering og yderlig marginalisering
  - fokuser på meningsfulde relationer og forbedrede sociale kontakter
  - støtte til konceptuel klarhed
  - støtte til bedre evalueringer og forskning
- (Victor et al, 2018)

---

## Flere anbefalinger 😊

### Strukturelt:

- Kommunale-frontmedarbejdere som 'gate-keepers' - kompetenceløft; screening
- Samskabelse, samarbejdsmodeller

### Indsatser:

- Brobygning til gensidige-relationer/venskaber - fx fra aktivitet til venskab
- Diversitet

### Viden:

- Inddragelse af "ensomheds-eksperter" - brugere/borgere
- Følgeforskning, evaluering
- Vidensspredning - formidling af praksiserfaringer og forskning (Folkebevægelsen mod Ensomhed, temadage etc)

---

## Et overset problem

- Selv voksne som er meget tætte på de unge kan overse ensomhed – ikke fordi de er ligeglade, men fordi problemerne holdes skjult

Problemerne opfanges sjældent at det etablerede system

---

## Implikationer

- Lider i stilhed - alene med problemerne
  - ➔ mangler støtte og rådgivning
  - mangler med- og modspil
  - mangler perspektiv
  - mangler viden

Stor risiko for at vi møder dem på et tidspunkt hvor det er blevet en vedvarende tilstand - en måde at være i verden på, en del af identitet.

---

## Som vejleder/rådgiver/underviser: Undersøg ensomhed og netværk

- Savner du nogen at være sammen med?
- Føler du dig isoleret og udenfor?
- Har du talt med nogen om hvordan du har det?
- Er der nogen der ved hvordan du tænker og har det?
- Udforske svar:
  - Er der nogen? Hvordan blev den unge så mødt?

(Koch & Bryld, 2007)

Ensomhed:  
En subjektiv  
ubehagelig følelse

Interventioner:  
Samskabelse og brobygning  
Meningsfulde relationer og  
forbedrede sociale kontakter  
Behov for evaluering,  
forskningsprojekter



Forekomst:  
Befolkningen: 8%  
Unge: ~12%

Danske initiativer:  
Voksende omfang  
Især unge/ældre  
Mangler dokumentation

Risikogrupper (unge):  
Ikke i arbejde eller under uddannelse  
Kvinder, bor alene/singler  
Anden mistrivsel/psykisk lidelse

# ENSOM MEN IKKE ALENE

EN ANFOLOGI OM UNGE  
OG ENSOMHED



Redigeret af Karen L.

## ENSOM I EN SOCIAL VERDEN

Mathias Lasgaard

*Ungdomslivet beskrives typisk som socialt, dynamisk og fyldt af muligheder. Ikke desto mindre føler nogle unge sig udenfor og oplever samværet som tomt eller meningsløst. Med udgangspunkt i en landsdækkende spørgeskemaundersøgelse (N = 1009) belyser denne artikel ensomhed blandt gymnasieelever fra 46 forskellige skoler. Ensomhed var forbundet med symptomer på depression, angst, selvmordstanker og selvskade samt overvejelser om at stoppe på uddannelsen. Endvidere var social, familierelateret og kærestelateret ensomhed forbundet med forskellige psykosociale faktorer og forskellige former for mistrivsel og risikoadfærd. Sammenfattende indikerer undersøgelsen, at ungdomsensomhed er et alvorligt tegn på mistrivsel, og at det er væsentligt at skelne mellem følelser af ensomhed, som knytter sig til forskellige sociale domæner.*

### Ensomhed og unge

Som mennesker har vi et fundamentalt behov for at knytte bånd til andre og høre til (Baumeister & Leary, 1995). At tilfredsstille dette behov er derfor

**midt**  
regionmidtjylland

### Ensomhed blandt unge



em. At lykkes socialt og opleve samhøgtigt i ungdomsårene, hvor samvær med le for udvikling af sociale færdigheder, tes identitetsprojekt.

rspil afgørende for den unges udvikling erfaringer med at opbygge og fastholde . Samtidig er samvær med andre unge ang til de identitetsbærende værdier, der orskellige subkulturer. Den unge spejler ig selv at kende gennem fællesskaber, betydninger, og hvor der også kan være is & Marcoen, 1999). Isoleres den unge ikke kun betyde et tab af social kontakt n også true selve identitetsprojektet og en følelsesmæssigt isolerede, ensomme ne sin identitet uden for fællesskabet. I

nsat som adjunkt ved Syddansk Universitet.

**midt**  
regionmidtjylland

---

**Tak for ordet**