

Ensomhed i Danmark

Mathias Lasgaard
Seniorforsker og programleder



Begreb



Ensomhed – begreb

Hvad er ensomhed?

- En subjektiv tilstand
- En negativ tilstand
- Uopfyldte sociale behov, *oplevet* isolation; et modsætningsforhold mellem ønskede og faktiske relationer (Peplau & Perlman, 1982)

Ensomhed vs social isolation

Social isolation: fravær af social kontakt og sociale relationer (de Jong Gierveld, van Tilburg, & Dykstra, 2006)

Varighed

- **Situationsudløst** ensomhed: adaptivt (på den korte bane)
- **Vedvarende** ensomhed: maladaptiv
- Et "alarmsignal" der signalerer, at vi skal række ud efter kontakt og fremme adfærdsændringer.



Forekomst og risikogrupper

Danske befolkningsdata; Hvordan har du det?
Sundhedsprofil: 2017 og 2021



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	Oft
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"/>

Ultra-kort version af
guldstandard: UCLA.

Generisk

Udviklet til befolkningsstudier

Rækkevide: 3-9

Score 7-9: Klassificeres som ensomme.

("Three-Item Loneliness Scale; Hughs et al., 2004; Lasgaard & Friis, 2015)

Ensomhed (2021) 16+ år ($N \sim 136.500$)

Forekomsten af ensomhed i Danmark primo
2021: **12,4%** (Jensen et al., 2022)



Ensomhed i befolkningen

Grupper med forhøjet risiko: Sociodemografi

Alle	12%
Enlig (enkestand, fraskilte, ugifte)	15-23%
Uden for beskæftigelse (arbejdsløse, førtidspensionister mm)	22-28%

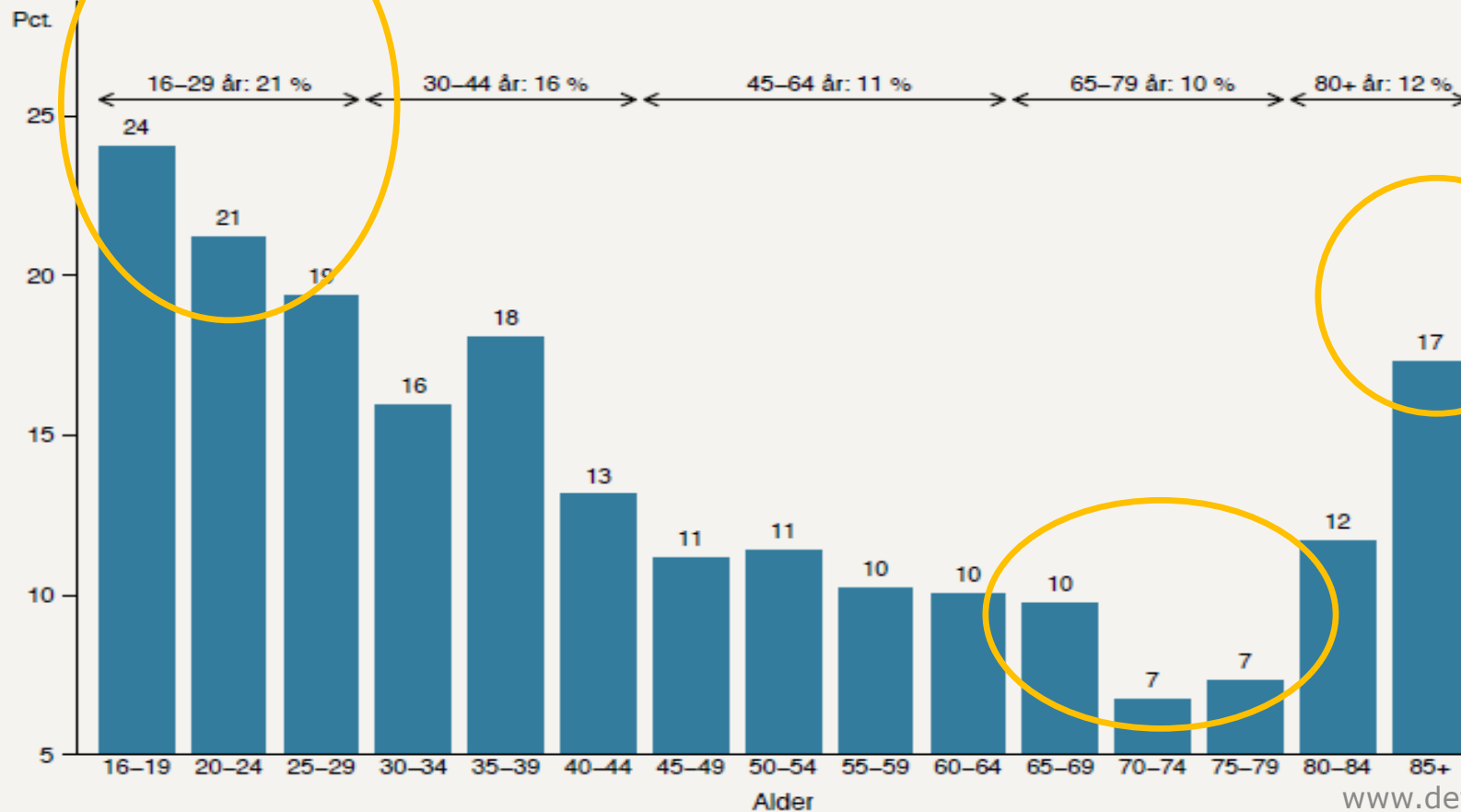


Ensomhed – alder (2021; Region Midt)

HVORDAN HAR DU DET? 2021

SUNDHEDSPROFIL FOR REGION OG KOMMUNER | BIND 1

Figur 8.15
Andel ensomme – histogram, der viser fordelingen på 5-årsintervaller

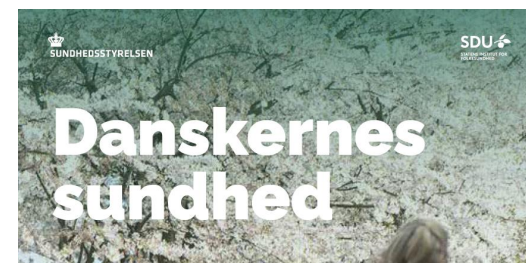


Udvikling



Ensomhed 2021 og 2017

Forekomsten af ensomhed i Danmark primo
2021: **12,4%** (Jensen et al., 2022)



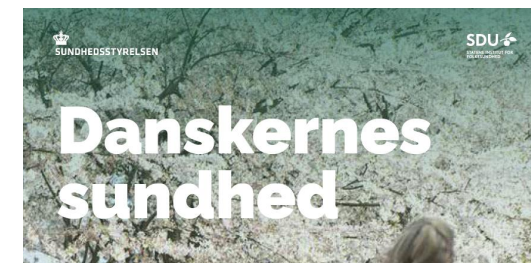
Forekomsten af ensomhed i Danmark* primo
2017: **8,2%** (Lasgaard et al., 2020)



(*baseret på data fra fire regioner)

Ensomhed 2021

Forekomsten af ensomhed i Danmark primo
2021: **12,4%** (Jensen et al., 2022)



- Februar-marts 2021: En række midlertidige tiltag og restriktioner
- Vanskeligt at skelne mellem forbigående og længerevarende ensomhedsfølelse
- Konklusioner om udviklingen siden 2017 skal foretages med forsigtighed

2017 versus 2021 (Region Midt)

HVORDAN HAR DU DET? 2021
SUNDHEDSPROFIL FOR REGION OG KOMMUNER | BIND 1

- Stigning blandt mænd
- Stigning blandt kvinder
- Stigning blandt unge, midaldrende og ældre
- Stigning blandt lavt uddannede, middelhøjt uddannede og højt uddannede

Ensomhedsepidemi?

- Usikkert om forekomsten af ensomhed har været stigende eller faldende i befolkningen over de seneste generationer i Danmark.
- Flere undersøgelser: stigning i andelen af ensomme unge i Danmark før Covid-19 (jf. Lasgaard et al., 2019).

Ensomhed og helbred



Grupper med forhøjet risiko: Sygdom (2021; Region Midt)

HVORDAN HAR DU DET? 2021

SUNDHEDSPROFIL FOR REGION OG KOMMUNER | **BIND 1**

Alle	14%
Angst	36%
Depression	39%
Multisygdom (18 sygdomme)	
0	8%
2-3	15%
4+	24%

Risiko for sygdom

- Øget risiko for tidlig død (Holt-Lundstadt et al., 2015)
- Øget risiko for hjertekarsygdom (Valtorta et al., 2016)
- Depression - reciprokt forhold (Cacioppo et al. 2010; Vanhalst et al. 2012)
- Determinant for selvmordstanker og – adfærd (McClelland et al. 2020)

Interventions-muligheder



Effektstudier

Litteraturstudie af 136 effektstudier (inkl. metaanalyse af 125 studier):

- Målrettede interventioner bidrager samlet til at mindske ensomhedsfølelse.
- Mindre til moderat effekt.
- Effekt fremstår robust: signifikant reduktion i ensomhedsfølelse

Aldersgrupper
Interventionsstrategier
Interventionsformat

Effektstudier

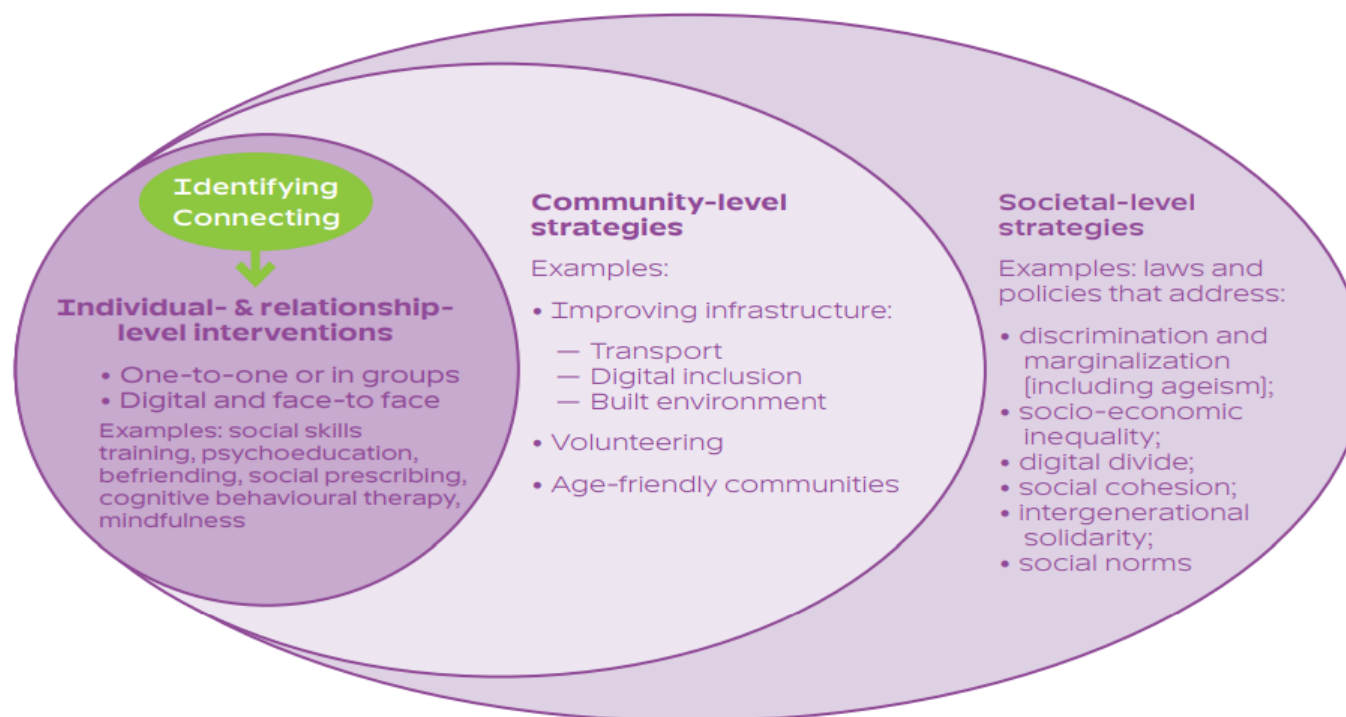
- Ikke stor forskel på effekt af forskellige interventionsstrategier – men tyder på at "psykologisk behandling" er mere effektiv og "socialt netværk" mindre effektiv sammenlignet med øvrige strategier.

Anbefaling

- 'Skræddersyede' interventioner
- Afhjælpning af ensomhed i forskellige livsfaser
- Bedre evalueringer af lovende indsatser

Løsning – interventioner på mange niveauer

Fig. 2. Interventions and strategies to reduce social isolation and loneliness



Sources: references 1, 69, 70, 74

(Mikton et al., 2021)