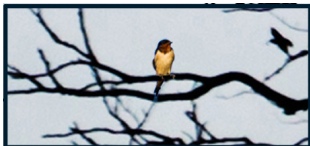


# E N SOMHED



Fakta om ensomhed



## Fakta om ensomhed

Ensomhed er en subjektiv følelse, der udspringer af savnet af meningsfulde sociale relationer og en følelse af manglende nærhed og samhørighed med andre.

Kilde: Mathias Lasgaard, Ensom blandt andre. En psykologisk undersøgelse af ensomhed hos unge i Danmark 2006

Flere end 210.000 danskere over 16 år (svarende til 4,6 procent af befolkningen) føler sig ofte eller altid ensomme.

Kilde: Folkebevægelsen mod Ensomhed, Kilde: Lasgaard, M. & Friis, K. (under udarbejdelse). Ensomhed i befolkningen: Temaanalyse vol. 3. CFK – Folkesundhed og Kvalitetsudvikling udarbejdet for Mary Fonden.

Ensomme mennesker har større risiko for at udvikle alzheimers, depression og hjerte-kar-sygdomme.

Kilde: John Cacioppo, professor i psykologi og neurovidenskab fra Chicago Universitet fx i artiklen Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms, The Society of Behavioral Medicine 2010, link:

<http://www.iscet.pt/sites/default/files/obsolidao/Artigos/Loneliness%20matters.A%20theoretical%20and%20empirical%20review%20of%20consequences%20and%20mechanisms.pdf>

Ensomhed kan være lige så farlig for helbredet som rygning og overvægt

Kilde: John Cacioppo, professor i psykologi og neurovidenskab fra Chicago Universitet, fx i artiklen Social isolation, trykt i annals of the new York academy of science 2011,

link:

<https://static1.squarespace.com/static/531897cde4b0fa5080a9b19e/t/533d7dcce4b0b959doea74fc/1396538828105/social-isolation-2011.pdf>

## Ensomhed blandt danskerne

### Den Nationale Sundhedsprofil 2013

Ifølge Den Nationale Sundhedsprofil fra 2013 angiver i alt 5,7 procent, at de ofte føler sig uønsket alene.

- 8,1 procent blandt de 16-24 årige
- 6,0 procent blandt de 25-34 årige
- 4,8 procent blandt de 35-44 årige
- 4,9 procent blandt de 45-54 årige
- 4,3 procent blandt de 55-64 årige
- 4,2 procent blandt de 65-74 årige
- 9,2 procent blandt personer over 75 år

Ifølge Den Nationale Sundhedsprofil findes flest ensomme blandt unge kvinder (16-24 år) og ældre kvinder (over 75 år) – her føler hhv. 9,2 procent og 10,4 procent sig ofte uønsket alene.

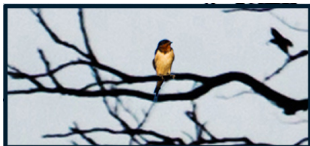
Det vises også, at de adspurgtes samlivsstatus har betydning for at føle sig uønsket alene: Blandt gifte føler 2,5 procent sig ofte uønsket alene, mens det blandt enlige (ugifte og fraskilte) i begge tilfælde er over 10 procent. Blandt enker/enkemænd føler 13,2 procent sig ofte uønsket alene.

Derudover ses en sammenhæng mellem beskæftigelsesniveau og andelen af personer, som ofte føler sig uønsket alene.

- 15,2 procent af førtidspensionisterne føler sig ofte uønskede alene
- 17,8 procent af andre uden for arbejdsmarkedet føler sig ofte uønskede alene
- 3,2 procent af de beskæftigede føler sig ofte uønskede alene
- 2,7 procent af efterlønsmodtagerne føler sig ofte uønskede alene

Kilde: Sundhedsstyrelsen. Den nationale Sundhedsprofil 2013, p. 110 -111  
<http://www.danskernessundhed.dk/socialerelationer-29/>  
 Ensomhed i et sundhedsperspektiv

- Hvert år indtræffer 1.000-1.500 dødsfald relateret til svage sociale relationer.
- Mænd med svage sociale relationer dør i gennemsnit tre år for tidligt, mens kvinder med svage sociale relationer dør to år for tidligt.
- Hvert år er 200.000-250.000 kontakter til alment praktiserende læge relateret til svage sociale relationer.
- Svage sociale relationer medfører hvert år op til 100.000 ekstra fraværsdage fra arbejdet.
- Hvert år er ca. 10.000 hospitalsindlæggelser relateret til svage sociale relationer.



- Sundhedsvæsenets årlige nettoomkostninger relateret til personer som sjældent træffer familie, eller ikke kan forvente hjælp fra andre i tilfælde af sygdom, ligger mellem 151-300 mio. kroner.

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed. Risikofaktorer og folkesundhed i Danmark, 2010, side 293

- Et af regeringens syv sundhedsmål går helt konkret på at nedbringe andelen af ensomme danskere på/over 16 år med 10 procent.

Kilde: Sundere liv for alle – Nationale mål for danskernes sundhed de næste 10 år, januar 2014, p.10  
[http://sum.dk/~media/Filerprocent20-procent20Publikationer\\_i\\_pdf/2014/Nationale-maal/Nationale-Maal-2.ashx](http://sum.dk/~media/Filerprocent20-procent20Publikationer_i_pdf/2014/Nationale-maal/Nationale-Maal-2.ashx)

## Ensomhed er et tabu

Ensomhed er tabuiseret, hvilket gør, at ensomheden er noget, vi har svært ved at tale med hinanden om.

- 57 procent af danskerne kender mennesker, som de tror eller ved, er ensomme.
- 54 procent har aldrig spurgt til disse menneskers ensomhed – ofte ville de egentlig gerne, men ved ikke, hvordan de skal gribe det an.
- I 80 procent af de tilfælde, hvor en person har spurgt ind til et andet menneskes ensomhed, er det blevet modtaget positivt.

Kilde: Mary Fonden ”Palle alene i verden” – et kvalitativt studie af voksnes ensomhed midt i livet, 2013, p 13. [http://www.egv.dk/media/109183/rapport\\_indhold.pdf](http://www.egv.dk/media/109183/rapport_indhold.pdf)  
procentsatserne er baseret på en undersøgelse af Wilke for Mary Fonden med 500 besvarelser.

## Ensomhed blandt ældre

- Mindst 65.000 ældre føler sig ensomme i Danmark

Kilde: Ensomme Gamles Værn – Tallet er beregnet på baggrund af tal fra Den Nationale Sundhedsprofil 2010.  
<http://www.egv.dk/ensomhed/ensomhed/hvor-mange-aeldre-er-ensomme.aspx>

- 9,2 procent af de ældre over 75 år er ofte uønsket alene.
- 6,2 procent af de ældre over 75 år har aldrig eller næsten aldrig nogen at tale med. Opdeles man aldersgruppen i mænd og kvinder, har 9,2 procent af mændene aldrig eller næsten aldrig nogen at tale med. Det samme gælder kun 4,1 procent af kvinderne i samme aldersgruppe.
- 6,9 procent af de ældre over 75 år har sjældent eller aldrig kontakt til familie. For kvinder over 75 år gælder det kun 4,7 procent, og for mændene over 75 år er det 10 procent, som aldrig eller sjældent har kontakt til familie.
- 13 procent af de ældre over 75 år har sjældent eller aldrig kontakt til venner. For mænd er

procentsatsen 14,7 procent, og for kvinder er det 11,8 procent.

Kilde: Den Nationale Sundhedsprofil 2013

- Op mod hver 4. ældre over 65 år føler sig engang imellem/ofte uønsket alene. I alt 24,5 procent af de adspurgte har angivet at de ofte eller engang imellem føler sig uønsket alene eller alene sammen med andre, p. 6f:
- 11,6 procent oplever ofte eller en gang i mellem at være uønsket alene.
- 8,5 procent oplever ofte eller en gang i mellem både at være uønsket alene og føle sig alene sammen med andre.
- 4,4 procent oplever ofte eller en gang i mellem at føle sig alene sammen med andre.

## **Blandt ældre ses særligt to-tre faktorer, som øger risikoen for ensomhed, p. 8**

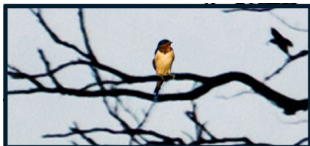
Helbredet er den faktor, der øger risikoen for ensomhed mest. Risikoen for ensomhed er omkring fem gange højere, hvis man vurderer sit helbred som dårligt sammenlignet med et godt selv vurderet helbred.

At være enlig øger risikoen for ensomhed markant. Risikoen for ensomhed er ca. tre gange større for enlige end for ældre i parforhold. Som ældre skyldes det at være enlig ofte, at ægtefællen dør. Sorgen over tabet gør det ofte svært at få hverdagen til at hænge sammen efterfølgende.

Derudover oplever mange ældre, at dårligt helbred og dødsfald hos dem selv og i omgangskredsen også udmarver deres muligheder for at være sociale. På den måde svækkes det sociale netværk for mange ældre.

18,5 procent af de ældre, som en gang imellem eller ofte oplever ensomhed, har angivet, at de gerne vil deltage i flere aktiviteter i deres hverdag, p.13

Kilde: Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence og Viden, viser, Ensomhed blandt ældre, myter og fakta, Projekt Aktivt Ældreliv, september 2012 – (8830 respondenter over 65 år) [http://www.egv.dk/media/44413/aktivtaeldreliv\\_myter-fakta.pdf](http://www.egv.dk/media/44413/aktivtaeldreliv_myter-fakta.pdf)



## Ensomhed blandt børn og unge

- 6 procent af de unge i gymnasieskolen føler sig tit eller altid ensomme.
- Ensomhed er i undersøgelsen forbundet med en øget forekomst af selvmordstanker og -forsøg og selvskadende adfærd.
- 7 procent af de unge har forsøgt at begå selvmord, og 7 procent af de unge angiver, at de sommetider eller ofte har skadet sig selv.
- 22 procent af de unge overvejer at stoppe deres uddannelsesforløb.
- De unge, der overvejer at afbryde deres uddannelse, rapporterer markant mere ensomhed end de unge, der ikke overvejer at springe fra deres uddannelse.

Kilde: "Ensom i gymnasiet - en landsdækkende undersøgelse af ensomhed hos unge på de almen- og erhvervsgymnasiale uddannelser". Mathias Lasgaard og Nanna Kristensen, 2009

- Lidt over 6 procent af 13-15-årige drenge og 10 procent af pigerne i samme aldersgruppe føler sig ofte eller meget ofte ensomme. Det er den højeste andel af ensomme unge siden 1988.

Kilde: Skolebørnsundersøgelsen 2014, Statens Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet.

Mere info her: [http://www.si-folkesundhed.dk/Ugens%20tal%20for%20folkesundhed/Ugens%20tal/43\\_2014.aspx](http://www.si-folkesundhed.dk/Ugens%20tal%20for%20folkesundhed/Ugens%20tal/43_2014.aspx)

- 1,8 procent af de unge har ingen at betro sig til, hvis de er kede af det eller har problemer.
- Majoriteten af de unge, hele 62,3 procent, beretter, at de har fire eller flere fortrolige venner, de kan tale med, hvis de er kede af det eller har problemer.
- Samtidig angiver 4 procent, at de ikke fortæller det til nogen, hvis de har personlige problemer.

Kilde: Når det er svært at være ung i DK – unges trivsel og mistrivsel i tal, Center for Ungdomsforskning 2010'.

[http://www.cefu.dk/media/225966/trivsel\\_version\\_6.pdf](http://www.cefu.dk/media/225966/trivsel_version_6.pdf)

## Ensomhed midt i livet

Selvom den største andel af ensomme personer findes blandt både yngre og ældre kvinder, ses der også en tendens til, at en større gruppe mennesker midt i livet ofte føler sig ensomme.

- Der er 6,8 procent af 35-44-årige og 9,4 procent af 45-54-årige som sjældent eller aldrig træffer venner, p. 3
- Derudover mangler 5 procent i begge disse aldersgrupper nogen at tale med, når de har problemer eller brug for støtte, p.3

Kilde: Ensomme Gamle Værn for Maryfonden "Ensom midt i livet" 2014 <http://www.maryfonden.dk/files/files/Ensom%20midt%20i%20livet%206%202%202014.pdf>

Tallene er fra den Nationale Sundhedsprofil 2010.

**Den største forekomst af ensomhed ses blandt førtidspensionister, arbejdsløse og enlige uden hjemmeboende børn.**

Kilde: Mary Fonden, Ensomhed blandt voksne, december 2014, side 8  
Ensomhed – i arbejde/uden for arbejdsmarkedet

Opdeler man den voksne befolkning i uddannelsessøgende, beskæftigede, arbejdsløse, førtidspensionister, andre uden for arbejdsmarkedet (omfatter langtidssyge, revaliderede og kontanthjælpsmodtagere), efterlønsmodtagere og alderspensionister, tegner der sig også tydelige forskelle i følelsen af ensomhed.

- 17,8 procent i gruppen "Andre uden for arbejdsmarkedet" svarer, at de ofte er uønsket alene.
- Blandt førtidspensionister er 15,2 procent ofte uønsket alene.
- Tallet er lavest blandt efterlønsmodtagere, hvor kun 2,7 procent svarer, at de ofte er uønsket alene.

Kilde: Danskernes sundhed – Tal fra den Nationale sundhedsprofil, 2013 SFI  
Familieformer i Danmark vs. andre lande i Europa

## **Et studie foretaget blandt 22.000 europæere over 50 år viser:**

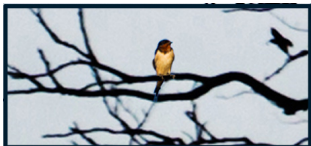
- Kun 13 procent af de 50+-årige danskere bor sammen med deres børn, mens Spanien ligger i den anden ende med 52 procent 50+-årige, som bor sammen med deres børn. Medregnes også de børn, der bor meget tæt på (mindre end 1 km), bliver andelen igen meget høj i Spanien med 80 procent, i modsætning til Danmark og Sverige med cirka 30 procent hver.
- Der er en lignende Nord-Syd-kontrast, når man ser på, hvor hyppigt børn har kontakt til deres ældre forældre. Således ser 42 procent af danskerne deres forældre hver dag, mens tallet for de adspurgte i Middelhavslandene er nær ved 86 procent.

Kilde: Who are our 50+ olds? SDU

[http://www.sdu.dk/om\\_sdu/institutter\\_centre/ist\\_sundhedstjenesteforsk/forskning/forskningsenheder/epidemiologi/samarbejde/share/formidling/viden\\_om/familie](http://www.sdu.dk/om_sdu/institutter_centre/ist_sundhedstjenesteforsk/forskning/forskningsenheder/epidemiologi/samarbejde/share/formidling/viden_om/familie)

Ensomhed blandt mennesker med handicap

En helt ny undersøgelse fra SFI (uge 6, 2015) viser, at mange personer med handicap føler sig ensomme. 14.000 danskere med og uden handicap har svaret på spørgsmåle om deres sociale relationer og om hvor ofte, de føler sig ensomme.



- 21,5 procent af personer med handicap svarede, at de ofte føler sig ensomme. Det svarer til omkring hver femte person med handicap.

Link til undersøgelsen: [http://www.si-folkesundhed.dk/Ugensprocent2otalprocent2oforprocent2ofolkesundhed/Ugensprocent2otal/06\\_2015.aspx](http://www.si-folkesundhed.dk/Ugensprocent2otalprocent2oforprocent2ofolkesundhed/Ugensprocent2otal/06_2015.aspx)