



Unge og ensomhed

Jens Christian Nielsen, Niels Ulrik Sørensen & Martha Nina Osmec

1. Indledning

I dette kapitel ser vi nærmere på ensomhed blandt unge. Ensomhed er noget, som mange unge indimellem oplever, hvis en kæreste slår op, en ven svigter, eller når man begynder på en ny uddannelse i en ny by og må begynde forfra med at skabe sociale relationer. Som regel er ensomheden dog midlertidig. Man kommer sig over brudene og bliver vævet ind i nye netværk. For nogen kan ensomheden imidlertid blive en permanent situation, der kan have stor indflydelse på den enkeltes trivsel. Ensomhedsforskningen viser, at mange ensomme unge har store problemer med deres selvfølelse, hvilket kan føre dem ud i en negativ ensomhedsspiral, hvor de ikke tør tage kontakt til andre og ender med at isolere sig så meget, at andre end ikke får øje på dem. Samtidig kan de have svært ved en helt almindelig social interaktion i dagligdagen, fx at skulle introducere sig selv eller holde øjenkontakt i en samtale, hvorfor de har svært ved at deltage i almindelige sociale aktiviteter som gruppearbejde og fester (Nielsen m.fl. 2010 og Lasgaard 2007).

Ensomhed kan være svært at definere entydigt. Ensomhed kan handle om, at man kun har få eller slet ingen sociale relationer. Men den kan også handle om kvaliteten af de relationer, man har, fx at man ikke føler sig rigtigt inkluderet i de fællesskaber, man indgår i. I den forbindelse kan intimiteten i relationerne også være vigtig, fx at man ikke oplever, at man kan betro sig til de mennesker, man omgås, at man ikke kan dele sine inderste tanker og følelser med dem. Ensomhed handler således også om at føle, at man hører til blandt de mennesker, der befinder sig tættest på. Men også i videre forstand om at høre til blandt de mennesker, man møder i dagligdagen, om man kan relatere sig til dem, eller man bare føler sig helt ved siden af.

I dette kapitel forsøger vi at gribe disse mange aspekter af ensomhed. Indledningsvis stiller vi tre spørgsmål til de unge, der handler om deres subjektive oplevelse af ensomhed. Spørgsmålene går på de unges følelse af at være isoleret, savnet efter nogen at være sammen med samt på deres oplevelse af at være holdt udenfor. Derefter spørger vi til antallet af personer, de oplever de har mulighed for at tale med, hvis de har problemer eller er kedede af det, samt hvem de rent faktisk går til i de situationer, hvor de oplever det. Vi undersøger også sammenhænge mellem disse forskellige aspekter af ensomhed, inden vi relaterer dem til de unges svar på spørgsmålene om mobning, helbred samt de spørgsmål, vi i kapitel 2 stillede om de unges oplevelse af sig selv og deres liv: 1) hvordan deres liv er lige nu, 2) hvordan deres selvtillid er, 3) hvor populære de er i forhold til andre unge, samt 4) hvor ofte de føler, at de har problemer, der gør det svært at klare hverdagen.

2. Hvor mange oplever ensomhed?

Vi har anvendt tre spørgsmål til at afsøge de unges subjektive oplevelse af ensomhed: 1) Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre? 2) Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være

sammen med og 3) Hvor ofte føler du dig holdt udenfor? Disse tre spørgsmål stammer fra den såkaldte *UCLA Loneliness Scale* (Russell m.fl. 1980, Russell 1996 og Lasgaard 2007a), som er et screeningsredskab, der bliver brugt til at undersøge udbredelsen af ensomhed i forskellige populationer. Skalaen består normalt af 20 spørgsmål, men de tre spørgsmål, vi har valgt ud, har vist sig at være gode til at indkredse udbredelsen af ensomhed i tværgående studier af unges helbred og trivsel, hvor det ikke er muligt at anvende alle spørgsmålene (Hughes m.fl. 2004).

Ingen af de tre spørgsmål spørger direkte til ensomhed, men indkredser i stedet indirekte forskellige ensomhedsaspekter, idet bl.a. unge mænd har en tendens til at underreportere deres ensomhed, når der spørges direkte til den (Nielsen m.fl. 2010).

Det første spørgsmål, der går på følelsen af isolation, kan både handle om, at man ikke har samvær med andre og følelsen af ikke at have ordentlig kontakt med dem, man rent faktisk har samvær ved. Uanset hvad, oplever man tilsyneladende en mangel på tilhørsforhold og fællesskab. Det andet spørgsmål, der går på følelsen af at savne nogen, kan både handle om et emotionelt savn af intime relationer og et bredere savn af sociale relationer. Selvom vi ikke kan vide, hvad de unge sigter til, når de angiver, at de savner nogen at være sammen med, peger anden forskning på, at det især handler om et bredere savn af sociale relationer ikke mindst med andre unge, dvs. at de savner nogle jævnaldrende at være sammen med (Lasgaard & Kristensen 2009). Det samme gør sig givetvis gældende i det tredje spørgsmål, der går på at føle sig holdt udenfor, om end der her også udpeges en årsag udenfor den adspurgte selv: det er andre, der forårsager denne ensomhedsfølelse.

De tre spørgsmål menes at være velegnede til at belyse de unges sociale kompetencer, der betragtes som afgørende for deres evne til at deltage i almindelig social interaktion og begå sig blandt andre mennesker, hvorfor positive svar på spørgsmålene kan være tegn på ensomhedsoplevelser, der ikke blot er knyttet til bestemte situationer og afgrænsede tidsrum, men også er forbundet til personlige egenskaber, som øger risikoen for, at oplevelserne får en mere vedvarende karakter.

Vi har samlet de unges svar på alle de tre spørgsmål i tabel 1, der således belyser de unges subjektive oplevelse af ensomhed fra forskellige vinkler.

Og det overordnede indtryk er, at en majoritet af de unge sjældent oplever ensomhed: 88,2 pct. af de unge angiver således, at de sjældent føler sig holdt udenfor, lidt færre – 77,5 pct. – tilkendegiver, at de sjældent føler sig isolerede fra andre, mens 66,3 pct. angiver, at de sjældent føler, at de savner nogen at være sammen med.

Det er dog ikke ensbetydende med, at ingen af de unge ofte eller engang imellem oplever ensomhed: 8,7 pct. af de unge angiver således, at de ofte savner nogen at være sammen med, mens 25 pct. giver udtryk for, at de en gang imellem har den følelse. Meget færre – dvs. 4,8 pct. – af de unge tilkendegiver imidlertid, at de ofte føler sig isolerede fra andre,

om end 17,8 pct. giver udtryk for, at de af og til har denne følelse. Blot 1,8 pct. af de unge angiver, at de ofte føler sig holdt udenfor. Der er dog en tiendedel af de unge, mere præcist 9,9 pct., som giver udtryk for, at de engang imellem føler sig holdt udenfor.

Det at føle sig holdt udenfor er ikke blot den ensomhedsfølelse flest unge angiver, at de sjældent føler. Det er også den ensomhedsfølelse færrest unge angiver, at de ofte føler. Derimod er det at savne nogen at være sammen med den ensomhedsfølelse, som flest unge angiver, at de ofte føler, ligesom det er den, færrest angiver, at de sjældent føler. Imellem disse to ensomhedsfølelser ligger følelsen af isolation, som optræder ofte hos flere unge end følelsen af at blive holdt udenfor, men til gengæld ikke hos så mange som følelsen af at savne nogen. Omvendt optræder det at føle sig isoleret sjældent hos færre unge end følelsen af at blive holdt udenfor, men hos flere unge end følelsen af at savne nogen. Følelsen af at savne nogen er altså den mest udbredte ensomhedsfølelse blandt de unge i undersøgelsen, mens følelsen af at blive holdt udenfor er den mindst udbredte ensomhedsfølelse.

Tabel 1: Følelsen af ensomhed blandt unge. Køns- og aldersfordelt			
	Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?		
	Sjældent	En gang imellem	Ofte
Alle unge	77,5%	17,8%	4,8%
Unge mænd	*** 80,3%	*** 15,4%	*** 4,3%
Unge kvinder	*** 74,6%	*** 20,2%	*** 5,2%
15-19-årige	78,7%	16,5%	4,8%
20-24-årige	76,3%	19,0%	4,8%
	Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?		
	Sjældent	En gang imellem	Ofte
Alle unge	66,3%	25,0%	8,7%
Unge mænd	67,7%	24,0%	8,3%
Unge kvinder	65,0%	26,0%	9,1%
15-19-årige	* 67,9%	* 23,8%	* 8,3%
20-24-årige	* 64,6%	* 26,1%	* 9,3%
	Hvor ofte føler du dig holdt udenfor?		
	Sjældent	En gang imellem	Ofte
Alle unge	88,2%	9,9%	1,8%
Unge mænd	** 89,8%	** 8,8%	** 1,4%
Unge kvinder	** 86,6%	** 11,0%	** 2,4%
15-19-årige	* 87,6%	* 9,9%	* 2,4%
20-24-årige	* 88,9%	* 9,8%	* 1,3%

Chi square test : * p < 0,05 ** p < 0,01 *** p < 0,001

Der er imidlertid visse forskelle mellem kønnene: 5,2 pct. af de unge kvinder mod 4,3 pct. af de unge mænd føler sig ofte isolerede. 2,4 pct. af de unge kvinder mod 1,4 pct. af de unge mænd føler sig ofte holdt udenfor. Der er dog ingen statistiske forskelle mellem kønnene, når det drejer sig om ofte at savne nogen at være sammen med. Her er der til gengæld aldersforskelle: Lidt flere af de 20-24-årige (9,3 pct.) end af de 15-19-årige (8,3 pct.) angiver således, at de ofte savner nogen at være sammen med. Til gengæld er der flere af de 15-19-årige (2,3 pct.) end af de 20-24-årige (1,3 pct.), der angiver, at de føler sig holdt udenfor. Disse forskelle kan handle om de transitionsprocesser, som man gennemgår i

ungdomslivet: Mens den yngste aldersgruppe i vid udstrækning stadig befinder sig i institutionelle sammenhænge som skole, fritidsinstitutioner osv., hvor der er institutionaliserede fællesskaber, de kan opleve at blive holdt udenfor, er de ældre unge måske gået ud af skolen og flyttet hjemmefra, hvorfor de i højere grad kan opleve, at de svæver alene i det blå og ikke engang kan få øje på fællesskaber, de kan blive holdt udenfor.

Ét er dog de unges svar på, hvor hyppigt de oplever følelserne isolation, savn eller udenfor-skab. Noget andet er deres svar på, hvor hyppigt de oplever én, to eller alle tre af disse ensomhedsfølelser. Jo flere følelser, den enkelte unge er bærer af, og jo hyppigere det er tilfældet, desto alvorligere må den unges ensomhedsproblematik siges at være. Som det fremgår af tabel 2, svarer hovedparten af de unge heldigvis sjældent til alle tre ensomhedsspørgsmål. 56,8 pct. af de unge i undersøgelsen må altså siges ikke at have nogen nævneværdige ensomhedsproblematikker inde på livet.

Tabel 2: Unges besvarelse af de tre ensomhedsspørgsmål	
Har svaret ofte til alle tre spørgsmål	0,6 %
Har svaret ofte til to af spørgsmålene	2,6 %
Har svaret ofte til ét af spørgsmålene	8,2 %
Har svaret en gang i mellem til tre spørgsmål	2,7 %
Har svaret en gang i mellem til spørgsmål og sjældent til et spørgsmål	8,2 %
Har svaret en gang i mellem til et spørgsmål og sjældent til to spørgsmål	20,7 %
Lav følelse af ensomhed (sjældent til alle 3 spørgsmål)	56,8 %
Total	100,0 %

Men mere end hver tiende ung (12,4 pct.) har ikke desto mindre svaret, at de ofte har mindst én af de tre ensomhedsfølelser: 8,2 pct. har således svaret ja til, at de ofte har én af følelserne, 2,6 pct. har tilkendegivet, at de ofte har to af følelserne, mens 0,6 pct. af de unge har svaret, at de ofte har alle tre ensomhedsfølelser. Disse unge må alle siges at have en mindre eller større ensomhedsproblematik inde på livet.

Derudover er der en større gruppe af unge (31,6 pct.), der har svaret, at de en gang imellem oplever en eller flere af ensomhedsfølelserne. Hovedparten (20,7 pct.) har dog kun svaret ja til at have en af følelserne en gang imellem, mens 2,7 pct. har tilkendegivet, at de har alle følelserne en gang imellem. Denne sidste gruppe kan også siges at have en ensomhedsproblematik inde på livet, om end den ikke har samme gennemgribende karakter som hos de unge, der har svaret, at de ofte har alle ensomhedsfølelserne.

3. De unges samtalepartnere

Vi har suppleret de tre spørgsmål om unges subjektive oplevelse af ensomhed med to spørgsmål, der handler om, hvor mange venner og voksne, de unge oplever de har at tale med, hvis de har problemer og er kede af det, samt hvem de rent faktisk taler med i sådanne situationer. Disse spørgsmål skal dels give os en større viden om omfanget af de sociale relationer, de unge oplever som nære, og dels give os indblik i, hvor brugbare disse relationer er eller forekommer at være, når det virkelig gælder for de unge. Spørgsmålene fortæller os dog ikke noget om, hvor mange venner de unge rent faktisk har og omgås med i deres hverdag.

Umiddelbart ser det ud til, at de unge har ganske mange fortrolige venner. Som det fremgår af tabel 3, angiver majoriteten af de unge (62,3 pct.) således, at de har fire eller flere venner, de oplever de kan tale med, hvis de har problemer eller er kede af det. Halvt så mange (31,5 pct.) har to til tre fortrolige venner. Og kun ganske få har ingen (1,8 pct.) eller én fortrolig ven (3,5). De fleste unge angiver også, at de oplever, de har voksne at betrosig til, hvis de har problemer eller er kede af det, om end de ikke har så mange fortrolige voksne som fortrolige venner. 42,4 pct. af de unge har fire eller flere voksne at tale med, hvis de har problemer eller er kede af det. Lige så mange (42,8 pct.) har to til tre voksne, hver 10,3 pct. har kun én voksen at tale med, og 4,5 pct. har slet ingen voksne at tale med, hvis de har problemer eller er kede af det.

Tabel 3: Antal venner og voksne unge har at tale med, hvis de har problemer eller er kede af det				
	Antal venner			
	Ingen	En	To til tre	Flere
Alle unge	1,8%	3,5%	31,5%	63,2%
Unge mænd	2,1%	3,7%	29,6%	64,6%
Unge kvinder	1,5%	3,3%	33,4%	61,8%
15-19 år	** 1,9%	** 2,9%	** 29,8%	** 65,4%
20-24 år	** 1,8%	** 4,1%	** 33,3%	** 60,8%
	Antal voksne			
	Ingen	En	To til tre	Flere
Alle unge	4,5%	10,3%	42,8%	42,4%
Unge mænd	*** 4,3%	*** 8,2%	*** 41,5%	*** 45,9%
Unge kvinder	*** 4,4%	*** 12,6%	*** 44,3%	*** 38,8%
15-19 år	3,8%	10,0%	44,5%	41,6%
20-24 år	5,1%	10,7%	41,0%	43,2%

Chi square test : * p < 0,05 ** p < 0,01 *** p < 0,001

Mens lidt flere af de unge kvinder end af de unge mænd angav, at de følte isolation og blev holdt udenfor, hvilket indicerede, at de unge kvinder i højere grad end de unge mænd har en subjektiv oplevelse af ensomhed, er mønstret mere modsætningsfuldt, når man kønsopdeler de unges svar på spørgsmålet om antallet af fortrolige samtalepartnere. Som det ligeledes fremgår af tabel 3, er der flere unge mænd end kvinder, der oplever, de har mange venner, de kan tale med, hvis de har problemer eller er kede af det. Og omvendt oplever flere unge kvinder end mænd, at de kun har én voksen at tale med. Dette mønster gentager

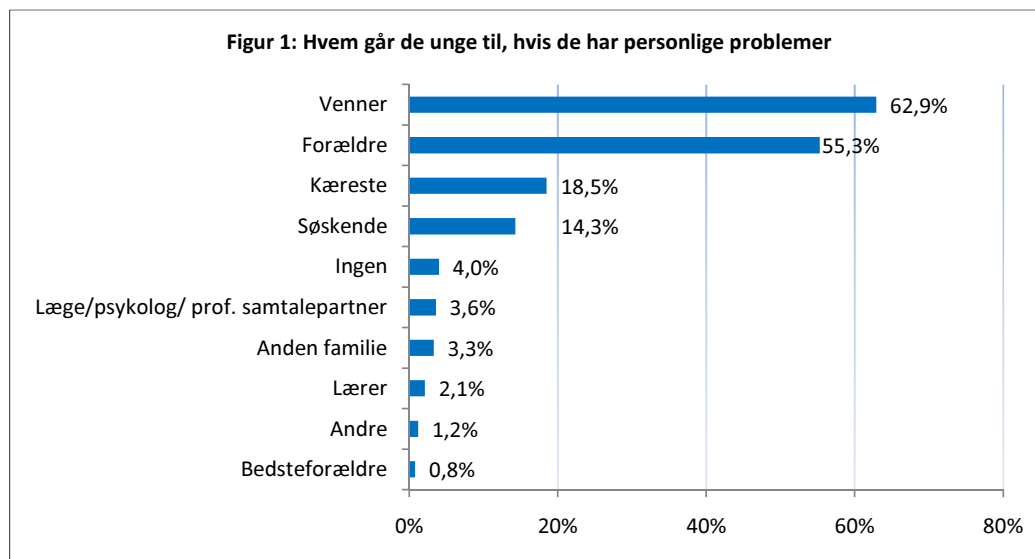
sig kun delvist, når vi ser på antallet af fortrolige venner. Lidt flere unge mænd end kvinder fortæller, at de har mange venner at tale med. Men der er også flere mænd end kvinder som kun har én eller slet ingen venner at tale med. Disse kønsforskelle er imidlertid ikke signifikante.

Der er kun få aldersforskelle: Lidt flere af de 15-19-årige end af de 20-24-årige har fire eller flere venner, de kan tale med, hvis de har problemer eller er kede af det. Antallet af fortrolige venner er m.a.o. større blandt de yngste end blandt de ældste, der da også i højere grad angav, at de savnede nogen at være sammen med, da vi spurgte til de unges subjektive oplevelse af ensomhed. Det kan være fordi de omgås færre unge i deres hverdag, men muligvis også fordi de unge med alderen stiller større krav til intimitet med deres venner.

Der er en vis sammenhæng mellem det antal af voksne og det antal af venner, som de unge angiver, de kan tale med, hvis de har problemer eller er kede af det. Som det fremgår af tabel 4, har 33,5 pct. af de unge både fire eller flere venner og voksne at tale med. 23,4 pct. af de unge har to til tre voksne og fire eller flere venner at tale med. 7,6 pct. af de unge har fire eller flere voksne og to til tre venner at tale med. Og 17,4 pct. har både to til tre venner og voksne at tale med. Kun 2,1 pct. af de unge har et meget begrænset netværk, bestående af højst én ven og én voksen. 3,3 pct. har mere end 2-3 voksne at tale med, men ingen eller kun én ven at tale med. Og så er der to grupper på 6,4 pct. af de unge, der har intet eller kun et meget begrænset voksennetværk, men henholdsvis har to til venner og et stort netværk af flere end tre venner, de kan tale med om personlige problemer eller hvis de er kede af det.

		Voksne			
		Ingen	1	2-3	Flere
Venner	Ingen	0,7%	0,3%	0,6%	0,3%
	1	0,3%	0,8%	1,4%	1,0%
	2-3	1,7%	4,7%	17,4%	7,6%
	Flere	1,8%	4,6%	23,4%	33,5%

Men ét er at de unge oplever de har nogle fortrolige venner og voksne at gå til, hvis de har problemer eller er kede af det, noget andet er, hvem de rent faktisk går til, når det brænder på. Dét spørgsmål har vi også stillet de unge, som vi i den forbindelse har givet en række forskellige svarmuligheder, der fremgår af figur 1. Svarene samler sig dog især omkring to svarkategorier: 62,9 pct. af de unge bruger således deres venner til at tale med, når de har personlige problemer, mens 55,3 pct. bruger forældrene. Men selvom vennerne og forældrene indtager en suveræn top 2, viser tallene ligeledes, at 37,1 pct. af de unge ikke går til deres venner, mens 44,7 ikke går til deres forældre, hvis de har personlige problemer. 18,5 pct. går til deres kæreste, mens 14,3 pct. går til deres søskende. 3,6 pct. går til en professionel, mens 2,1 pct. går til en lærer. Mest bekymrende er det, at 4 pct. af de unge fortæller, at de ikke går til nogen, hvis de har personlige problemer.



Tallene skjuler dog visse køns- og aldersforskelle, hvilket fremgår af tabel 5. Mens 65,7 pct. af de unge kvinder går til deres venner, hvis de har problemer, er det samme tilfældet for 60,4 pct. af de unge mænd. 59 pct. af de unge kvinder angiver endvidere, at de taler med deres forældre, mens det samme kun gælder for 51,9 pct. af de unge mænd. Men selvom det stadig er flertallet af de unge mænd, er det mere end hele syv procentpoint færre unge mænd end kvinder.

Tabel 5: Hvem går unge til, hvis de har personlige problemer.

Udvalgte variable:	Alle unge	Unge mænd	Unge kvinder	15 - 19 år	20 - 24 år
Venner	62,9%	** 60,4%	**65,7%	63,9%	61,8%
Forældre	55,3%	*** 51,9%	*** 59,0%	*** 60,1%	*** 50,1%
Kæreste	18,5%	** 16,6%	** 20,6%	*** 12,0%	*** 25,7%
Ingen	4,0%	*** 5,3%	*** 2,4%	3,9%	4,2%
Læge/psykolog/ prof. samtalepartner	3,6%	** 2,8%	** 4,5%	* 3,0%	* 4,3%

Chi square test: * p < 0,05 ** p<0,01 *** p <0,001

Ser vi på alder, er der imidlertid hele 10 procentpoints forskel på, hvor stor en andel af de 15-19-årige (60,1 pct.) og de 20-24-årige (50,1 pct.), der går til deres forældre ved personlige problemer, hvilket naturligvis kan skyldes almindelig løsrivelse fra forældrene, at man er flyttet hjemmefra mv. Til gengæld er der mere end dobbelt så mange af de 20-24-årige (25,7 pct.) end af de 15-19-årige (12 pct.), der går til deres kæreste i tilfælde af personlige problemer. Vi ved ikke, hvor mange af de unge, der rent faktisk har en kæreste, men sandsynligvis skyldes denne forskel bl.a., at der er flere af de ældste end af de yngste unge, der har en kæreste. Der er dog flere unge kvinder end mænd, der går til deres kæreste, når de har personlige problemer. De unge kvinder går også i højere grad end de unge mænd til professionelle samtalepartnere end de unge mænd.

I det hele taget er der flere af de unge kvinder end af de unge mænd, der går til en af de nævnte samtalepartnere. 5,3 pct. af de unge mænd går således ikke til nogen, når de har personlige problemer, mens det samme kun er tilfældet for 2,4 pct. af de unge kvinder. Og det er på trods af, at vi i tabel 3 ikke kunne se nogen entydig tilbøjelighed til, at de unge mænd oplever de har færre samtalepartnere at gå til end de unge kvinder. Det er også på trods af, at vi i tabel 1 så, at unge kvinder i højere grad end unge mænd havde en subjektiv oplevelse af ensomhed.

I tabel 6 zoomer vi ind på de to vigtigste samtalepartnere – vennerne og forældrene – og undersøger sammenhængen mellem dem.

Tabel 6: De unges brug af forældre og venner, hvis de har personlige problemer	
Går til forældrene (men ikke venner)	23,6%
Går til vennerne (men ikke forældre)	31,2%
Går både til forældre og venner	31,7%
Går hverken til forældre eller venner	13,5%
Total	100,0%

Og her kan vi konstatere, at knap en tredjedel (31,7 pct.) af de unge går til begge disse samtalepartnere, når de har personlige problemer. Stort set samme andel (31,2 pct.) går til deres venner, men ikke til deres forældre. Det modsatte er tilfældet for knap en fjerdedel af de unge (23,6 pct.), der altså går til deres forældre, men ikke til deres venner. Mere end hver ottende ung (13,5 pct.) går imidlertid hverken til deres venner eller deres forældre.

Kønsopdeler vi tallene, kan vi imidlertid konstatere, at de unge kvinder er mere tilbøjelige til at gå til begge disse samtalepartnere end de unge mænd: Mens 36,2 pct. af de unge kvinder går til både vennerne og forældrene, når de har personlige problemer, er det samme kun tilfældet for 27,4 pct. af de unge mænd. Til gengæld er de unge mænd en anelse mere tilbøjelige til at gå til enten vennerne eller forældrene, når de har personlige problemer, end de unge kvinder: Mens 33 pct. af de unge mænd går til vennerne, men ikke til forældrene, er det samme tilfældet for 29,5 pct. af de unge kvinder. Og mens 24,5 pct. af de unge mænd går til forældrene, men ikke til vennerne, er det samme tilfældet for 22,8 pct. af de unge kvinder. Til gengæld er der noget flere unge mænd end unge kvinder, der ikke går til nogle af disse samtalepartnere, når de har personlige problemer: 15,2 pct. af de unge mænd går således hverken til vennerne eller forældrene, mens det samme kun er tilfældet for 11,5 pct. af de unge kvinder.

Opdeler vi tallene på alder, kan vi se, at de yngste (34,2 pct.) i højere grad end de ældste (29 pct.) går til både deres venner og forældre. Vi kan også se, at de yngste (25,9 pct.) i højere grad end de ældste (21,1 pct.) går til forældrene, men ikke til vennerne, mens de ældste (32,8 pct.) i højere grad end de yngste (29,6 pct.) går til vennerne, men ikke til forældrene. Den aldersbetingede tilbøjelighed til løsrivning fra forældrene forklarer dog ikke

alene, at de ældste (17,1 pct.) i langt højere grad end de yngste (10,2 pct.) hverken går til deres venner eller forældre. Her kunne et bredere blik på de unges aldersbetingede transitionsprocesser, der ikke bare handler om at løsrive sig fra forældrene men også om at flytte væk fra venner, behovet for at få nye venner osv., måske være med til at give en forklaring.

Men hvem går de unge til, når de har problemer, hvis de hverken går til deres forældre eller venner? Går vi bag om tallene i tabel 6, kan vi konstatere, at 29,7 pct. af de unge, der hverken går til forældrene eller vennerne, ikke går til nogen som helst, når de har personlige problemer. Det svarer til 4 pct. af alle de unge i undersøgelsen, dvs. ca. dobbelt så mange som de 2,1 pct. af alle de unge, som i tabel 4 angav, at de ikke havde noget eller blot et meget begrænset netværk af venner og voksne. 70,3 pct. af de unge, der hverken går til deres forældre eller venner, går dog til en række forskellige andre samtalepartnere: 33,1 pct. går til en kæreste, 22,1 pct. går til søskende, 8,5 pct. går til professionelle samtalepartnere, 5,5 pct. går til anden familie, 5,3 pct. går til andre, 4,7 pct. går til lærere, mens 1,7 pct. går til bedsteforældre. Så det at de ikke går til de to mest benyttede samtalepartnere, er ikke ensbetydende med, at de ikke har nogen eller rent faktisk ikke går til nogen, når de har personlige problemer.

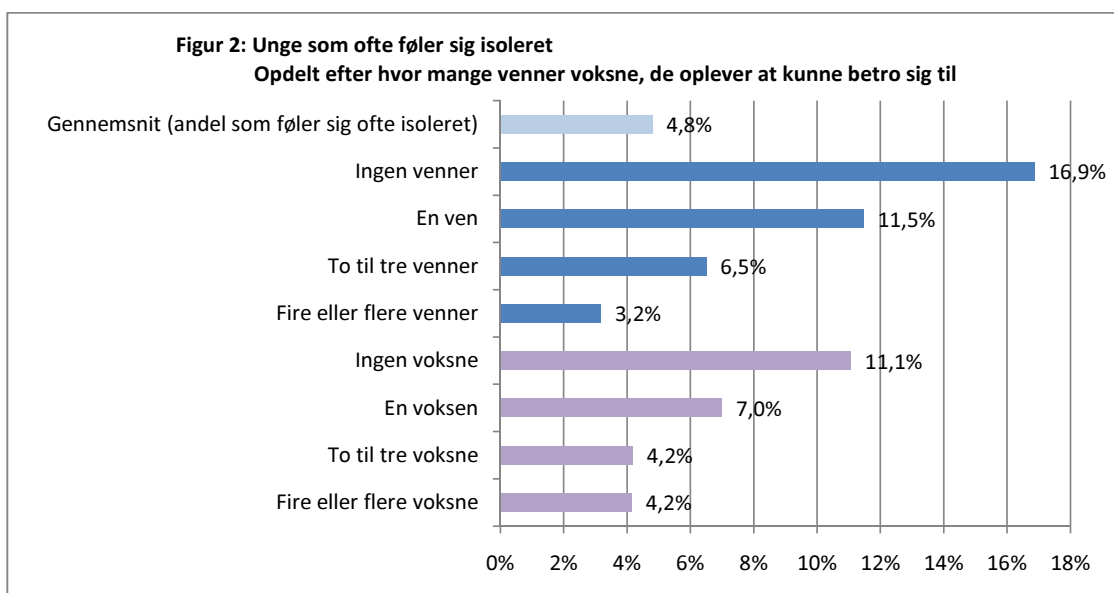
4. Samtalepartnere og ensomhed

At de unges subjektive oplevelse af ensomhed, som vi udforskede i tabel 1, hænger sammen med antallet af deres fortrolige venner og voksne, fremgår tydeligt af figur 2 – 4, hvor vi krydser de unges svar på hver af de tre ensomhedsspørgsmål fra UCLA Loneliness Scale med deres svar på, hvor mange venner og voksne de oplever de kan tale med, hvis de har problemer eller er kede af det.

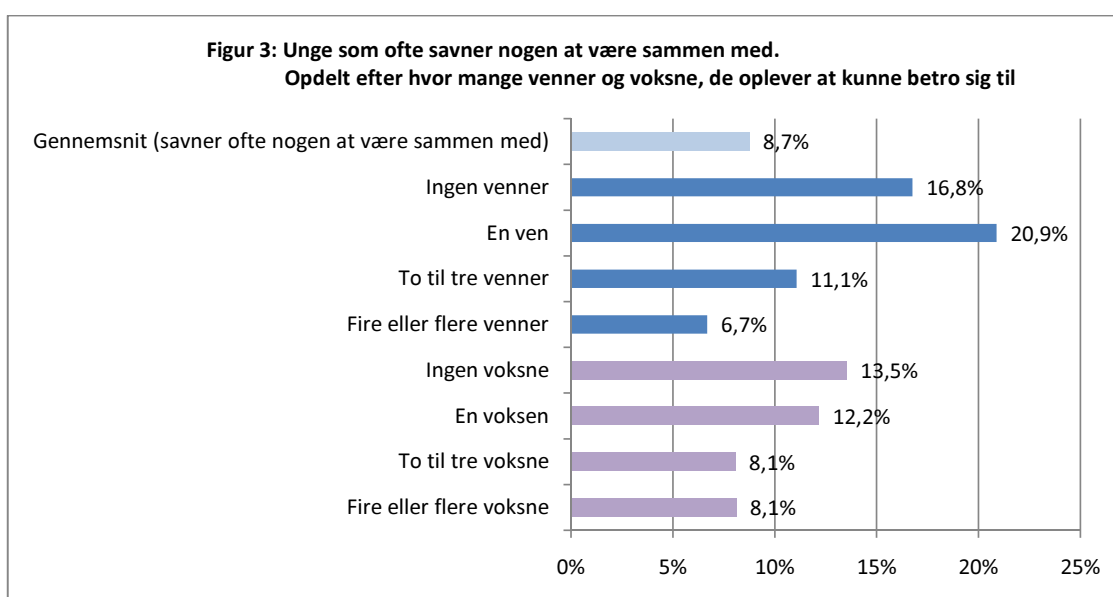
I figur 2, hvor vi fokuserer på oplevelsen af isolation, kan vi således konstatere, at 16,9 pct. af de unge, der oplever, at de ingen venner har at tale med, ofte føler sig isoleret, mens det samme kun gælder for 2,3 pct. af de unge, som har fire eller flere venner at tale med.

Selv blandt de unge, der har to til tre venner, de kan tale med, er der flere, der ofte føler sig isolerede, end blandt gennemsnittet af alle de unge i undersøgelsen. Den samme tendens gælder i forhold til antallet af voksne, man kan gå til, når man har problemer eller er ked af det. 11 pct. af de unge, der ikke har nogen voksne at gå til, føler sig ofte isolerede. Har man flere voksne at gå til, formindskes risikoen for isolation.

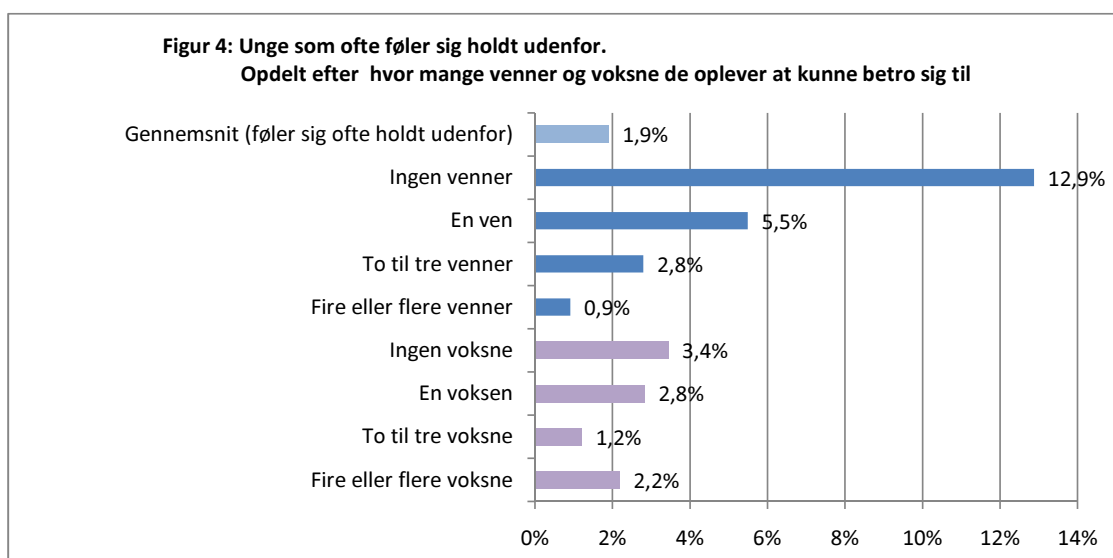
Det gør dog ikke nogen forskel, om man har to til tre eller flere voksne at gå til. Det ser altså ud til at være mindre vigtigt for de unge at have mange voksne end at have mange venner at gå til. Det vigtigste er tilsyneladende, at man overhovedet har nogen voksne at gå til. Med tanke på, at det kun er 11 pct. af de unge uden voksne men 16,9 pct. af de unge uden venner at gå til, som ofte føler sig isolerede, ser det i det hele taget ud til, at det er vigtigere at have venner end voksne at gå til, hvis man vil undgå at føle sig isoleret ofte.



Ovenstående tendenser forstærkes i figur 3, hvor vi ser på sammenhængen mellem antallet af venner og voksne, man oplever man kan gå til, når man har personlige problemer og er ked af det, og oplevelsen af at savne nogen at være sammen med. Som vi så i tabel 1, savner 8,7 pct. af de unge ofte nogen at være sammen med. Og de unge skal have hele fire eller flere venner at gå til, før andelen, der ofte savner nogen at være sammen, bliver lavere end dette gennemsnit. Omvendt er andelen dobbelt stor, hvis man kun har én (20,9 pct.) eller ingen (16,8 pct.) venner at betro sig til.



Der er også flere, der ofte savner nogen at være sammen med, blandt de unge, der oplever at de ikke har nogen voksne (13,5 pct.) eller at de kun har én voksen (12,5 pct.) at gå til, hvis de har personlige problemer eller er kedede af det. Men som det fremgår af tallene, er denne andel mindre end, hvis man kun har én eller ingen venner at gå til, så det forekommer igen værre ikke at have fortrolige venner end fortrolige voksne i sit liv. Har man flere end én voksen at gå til, formindskes andelen af unge, der ofte savner nogen at være sammen, om end kun en lille smule. Således savner både 8,1 pct. af de unge med to eller tre fortrolige voksne og de unge med tre eller flere voksne ofte nogen at være sammen med, hvilket er en anelse mindre end gennemsnittet på 8,7 pct. blandt alle de unge i undersøgelsen.



Mønstret gentager sig også i forhold til det sidste spørgsmål fra UCLA Loneliness Scale, der handler om, hvor ofte man føler sig holdt udenfor (figur 4). Føler man sig ofte holdt udenfor, er der hele syv gange så mange unge, der ikke har nogen fortrolige venner (12,9 pct.) end for gennemsnittet af alle de unge i undersøgelsen (1,9 pct.). Hvis man kun har én fortrolig ven, er der stadig mere end dobbelt så mange, der føler sig holdt udenfor (5,5 pct.), end vi finder blandt gennemsnittet. Det er først, hvis man har fire eller flere fortrolige venner, at der bliver færre. Blot 0,9 pct. af disse unge føler sig ofte holdt udenfor.

Det har til gengæld meget ringere betydning for oplevelsen af ofte at være holdt udenfor, hvor mange fortrolige voksne de unge har i deres liv, om end de unge, der ikke har nogen eller blot én fortrolig voksen har en større sandsynlighed for også at føle sig holdt udenfor: hhv. 3,4 og 2,8 pct. af disse unge føler sig således ofte holdt udenfor.

Krydser vi de tre spørgsmål fra UCLA Loneliness Scale med spørgsmålet om, hvem de unge rent faktisk går til, når de har personlige problemer, ser det endnu engang ud til, at venner er vigtigere end voksne (her: forældre), hvis man som ung skal undgå at føle sig ensom.

Som det fremgår af tabel 7, føler 11,3 pct. af de unge, der hverken går til deres forældre eller venner, når de har personlige problemer, sig ofte isolerede, mens det samme kun er tilfældet for 2,8 pct. af de unge, der både går til deres forældre og venner. 3,5 pct. af de unge, der går til deres venner men ikke til deres forældre føler sig ofte isolerede, mens det samme er tilfældet for 5,4 pct. af de unge, som bruger deres forældre men ikke deres venner.

Det har ikke signifikant betydning for oplevelsen af ofte at savne nogen at være sammen med, hvem man går til, når man har personlige problemer. Dog er der 11,7 pct. af de unge, der hverken går til deres venner eller deres forældre, som ofte svaner nogen at være sammen med, hvor det blandt alle unge er 8,8 pct.

Tabel 7: Sammenhæng mellem ofte at føle sig ensom og de unges brug af forældre og venner, hvis de har personlige problemer			
	Ofte isoleret fra andre	Savner ofte nogen at være sammen med	Ofte holdt udenfor
Alle unge	4,8%	8,8%	1,9%
Går til forældre (men ikke venner)	***5,4%	8,2%	***3,9%
Går til venner (men ikke forældre)	***3,5%	8,3%	***0,7%
Går både til forældre og venner	***2,8%	8,3%	***1,5%
Går hverken til forældre eller venner	***11,3%	11,7%	***2,1%

Chi square test : * p < 0,05 ** p<0,01 *** p <0,001

Til gengæld har det stor betydning for ens oplevelse at blive holdt udenfor, hvem man går til, når man har personlige problemer. 3,9 pct. af de unge, der taler med deres forældre men ikke med deres venner om personlige problemer, føler sig således ofte holdt udenfor, hvilket er flere end gennemsnittet af alle unge på 1,9 pct. Til sammenligning er det kun 0,7 pct. af de unge, der taler med deres venner men ikke med deres forældre om personlige problemer, som ofte føler sig holdt udenfor. 1,5 pct. af de unge, der både går til forældre og venner, føler sig ofte holdt udenfor, mens det samme er tilfældet for 2,1 pct. af de unge, der hverken går til forældre eller venner.

Ikke overraskende tyder tallene på, at det at tale med sine venner om personlige problemer minimerer sandsynligheden for at føle sig holdt udenfor ganske betragteligt. Til gengæld virker det overraskende, at det at tale med sine forældre og ikke med sine venner ser ud til at være værre end det hverken at tale med sine forældre eller sine venner. Det tyder på, at når vi ser på de unge, der ofte føler sig holdt udenfor, har vi fat i en heldigvis lille gruppe med et problem, der udspiller sig i deres relationer til andre unge, og som fortrolige forældre ikke kan forhindre. Men dermed på ingen måde sagt, at forældrenes fortrolighed ikke kan være værdifuld i forhold til at støtte disse unge.

5. Ensomhed og mobning

Både ensomheds- og mobbeforskningen peger på, at der er en sammenhæng mellem ensomhed og mobning. Rabøl Hansen peger eksempelvis på, at mobningen kan være så gennemgribende en eksklusionsproces, at både mobberne og den mobbede kan ende med at opfatte den mobbedes isolation som naturlig og selvvalgt, selv efter den egentlige mobning er overstået. I en sådan situation er den mobbede ikke længere 'mobbeoffer' men 'ensom' (Rabøl Hansen 2005).

Sådanne kvalitative processer kan vi ikke forfølge i denne undersøgelse, men vi kan undersøge sammenhængen mellem de unges oplevelse af ensomhed og deres tidligere erfaringer med mobning i løbet af deres skoletid. Det gør vi i tabel 8, hvor vi har krydset de unges svar på de tre ensomhedsspørgsmål fra UCLA Loneliness Scale med deres tilkendegivelser af ofte at være blevet mobbet.

Tabel 8: Hvor stor en andel af unge med forskellige ensomhedskarakteristika er ofte blevet mobbet		
		Er ofte blevet mobbet i løbet af deres skoletid (0.-10-kl.)
Føler sig isoleret fra andre	Sjældent	16,2 %
	En gang imellem	25,1 %
	Ofte	36,7 %
Savner nogen at være sammen med	Sjældent	16,2 %
	En gang imellem	21,5 %
	Ofte	31,6 %
Føler sig holdt udenfor	Sjældent	16,2 %
	En gang imellem	37,6 %
	Ofte	47,7 %
Alle unge		18,9 %
Chi square test: P = 0,000 for alle sammenhænge vist i tabellen		

Og her fremgår det bl.a., at 47,7 pct. af de unge, der angiver, at de ofte føler sig holdt udenfor, ligeledes angiver, at de ofte har været udsat for mobning i deres skoletid. 37,6 pct. af de unge, der angiver, at de en gang imellem føler sig holdt udenfor, angiver også, at de ofte har været udsat for mobning. Til gengæld angiver kun 16,2 pct. af de unge, der sjældent føler sig holdt udenfor, at de ofte er blevet mobbet, hvilket er under det gennemsnit på 18,9 pct. af alle de unge i undersøgelsen, der angiver, at de ofte har været udsat for mobning i løbet af deres skoletid.

Selvom tendensen er en anelse svagere, når man kigger på spørgsmålene om at føle sig isolerede fra andre og at savne nogen at være sammen med, er mønstret det samme: Jo oftere de unge føler ensomhed, desto flere er ofte blevet mobbet. Sammenhængen er uomtvistelig.

Deler vi mobningen op i de fire mobbepositioner, som vi gjorde rede for i kapitel 4, fremkommer nye nuancer i sammenhængen mellem mobning og ensomhed.

Som det fremgår af tabel 9, er unge i minus-gruppen underrepræsenteret i forhold til alle tre ensomhedsspørgsmål. Mens denne gruppe udgør 28,8 pct. af alle de unge i undersøgelsen, udgør den kun 18,2 pct. af de unge, der har tilkendegivet, at de ofte føler sig isolerede, savner nogen at være sammen med og ofte føler sig holdt udenfor.

Andelen af unge der ofte føler sig ensomme minimeres også for unge, der har mobbet andre. Gruppen af udøvere udgør 20,1 pct. af alle de unge i undersøgelsen, mens den kun udgør 12,1 pct. af de unge, der ofte føler sig isoleret fra andre, 14,6 pct. af de unge, der ofte føler, de savner nogen at være sammen med samt 1,5 pct. af de unge, der ofte føler sig holdt udenfor. At mobbe – frem for at blive mobbet – ser også ud til at minimere risikoen for at man ofte føler sig holdt udenfor ganske markant.

Tabel 9: Sammenhæng mellem ofte at føle sig ensomhed og mobbeerfaringer				
	Udsatte	Udøvere	Mobfre	Minus-gruppen
Alle unge	24,9%	20,5%	25,9%	28,8%
Føler sig ofte isoleret fra andre	36,4%	12,1%	33,3%	18,2%
Føler ofte man savner nogen at være sammen med?	35,1%	14,6%	32,1%	18,2%
Føler sig ofte holdt udenfor	59,1%	1,5%	21,2%	18,2%
Chi square test: P = 0,000 for alle sammenhænge vist i tabellen				

Det er sikkert også årsagen til, at mobfrene ligeledes er underrepræsenteret blandt de unge, der ofte føler sig holdt udenfor. Mens de udgør 25,9 pct. af alle de unge i undersøgelsen, udgør de kun 21,2 pct. af de unge, der ofte føler sig holdt udenfor. Til gengæld er der en større andel der ofte føler sig isoleret fra andre (33,1 pct.), ligesom der er flere som ofte savner nogen at være sammen med (32,1 pct.), hvilket nok skyldes, at de ikke kun mobber men også har været udsat for mobning.

I hvert fald ser vi blandt de udsatte, der udgør 24,9 pct. af alle unge, en større andel der ofte savner nogen at være sammen med (35,1 pct.) og ofte føler sig isoleret (36,4 pct.). Mest grelt ser det dog ud for de mobbede, når vi ser på dem, der ofte føler sig holdt udenfor. Her finder vi 59,1 pct. udsatte. Så unge, der ofte føler sig holdt udenfor, har med stor sandsynlighed været udsat for mobning, men ikke selv udøvet mobning i løbet af deres skoletid. Vi kan dog ikke entydigt pege på, at mobningen fører til ensomhed, da det også kan være at de unge også tidligere har følt sig ensomme og måske endda manglede væsentlige sociale kompetencer, der betyder at de har været mere tilbøjelige til at blive udsat for mobning.

6. Ensomhed og helbred

Ensomhedsforskning peger på, at ensomhed er forbundet med symptomer på psykiske og fysiske lidelser (Frydenberg 2008 og Lasgaard & Kristensen 2009). Som det fremgår af tabel 10, bekræftes dette også i vores undersøgelse: Jo oftere man føler sig ensom, desto større er risikoen for, at man ligeledes vurderer sit helbred negativt (dårligt eller meget dårligt). Og omvendt: Hvis man sjældent har en følelse af ensomhed, øges sandsynligheden for, at man vurderer sit helbred positivt (godt eller meget godt).

Især spørgsmålet om at føle sig isoleret relaterer sig til en negativ vurdering af eget helbred: 5,6 pct. af alle de unge føler sig isolerede, men allerede blandt de unge, der føler sig isoleret en gang imellem, stiger andelen til 9,3 pct., og blandt de unge, der ofte har følelsen af isolation, har 17,6 pct. en negativ vurdering af deres helbred. Dette er mere end fire gange så mange som hos de unge, der sjældent føler sig isoleret (3,9 pct.). 10,5 pct. af de unge, der ofte savner nogen, har en negativ vurdering af deres helbred. Her er der imidlertid ikke samme stigning, hvis man kun savner nogen en gang imellem: 5,6 pct. af de unge, der en gang imellem savner nogen, vurderer således deres helbred negativt, hvilket er det samme som gennemsnittet for alle unge.

Tabel 10: Sammenhæng mellem ensomhedsfølelse og negativ vurdering af eget helbred		
		Dårligt eller meget dårligt helbred
Føler sig isoleret	Sjældent	3,9 %
	En gang imellem	9,3 %
	Ofte	17,6 %
Savner nogen at være sammen med	Sjældent	4,9 %
	En gang imellem	5,6 %
	Ofte	10,5 %
Føler sig holdt udenfor	Sjældent	5,2 %
	En gang imellem	6,7 %
	Ofte	15,4 %
Alle unge		5,6 %

Chi square test: P = 0,000 for alle sammenhænge vist i tabellen

På spørgsmålet om, hvor ofte de unge føler sig holdt udenfor, finder vi igen en lidt større andel med en negativ helbredsvurdering blandt de unge, der svarer, at de en gang imellem har denne følelse (6,7 pct.). Andelen mere end fordobles blandt de unge, der angiver, at de ofte føler sig holdt udenfor (15,4 pct.).

I tabel 11 fortsætter vi i samme spor og ser nærmere på de to centrale indikatorer på unges psykiske velbefindende, følelsen af stress og meningsløshed, og her tegner der sig lignende mønstre: Jo oftere, man føler sig ensom, desto større er risikoen for, at man ofte føler sig stresset eller ofte at føle, at de ting, man foretager i hverdagen, er uden mening. Og igen:

Tabel 11: Sammenhæng mellem ensomhedsfølelse, stress og meningsløshed			
		Unge der ofte føler sig stressede	Unge der ofte føler, at de ting de foretager sig i hverdagen er meningsløse
Føler sig isoleret	Sjældent	17,2%	9,3%
	En gang imellem	31,5%	17,2%
	Ofte	47,3%	44,2%
Savner nogen at være sammen med	Sjældent	18,6%	9,8%
	En gang imellem	22,2%	14,0%
	Ofte	37,2%	26,8%
Føler sig holdt udenfor	Sjældent	19,2%	10,9%
	En gang imellem	33,7%	21,8%
	Ofte	40,6%	29,7%
Alle unge		21,1%	12,3%

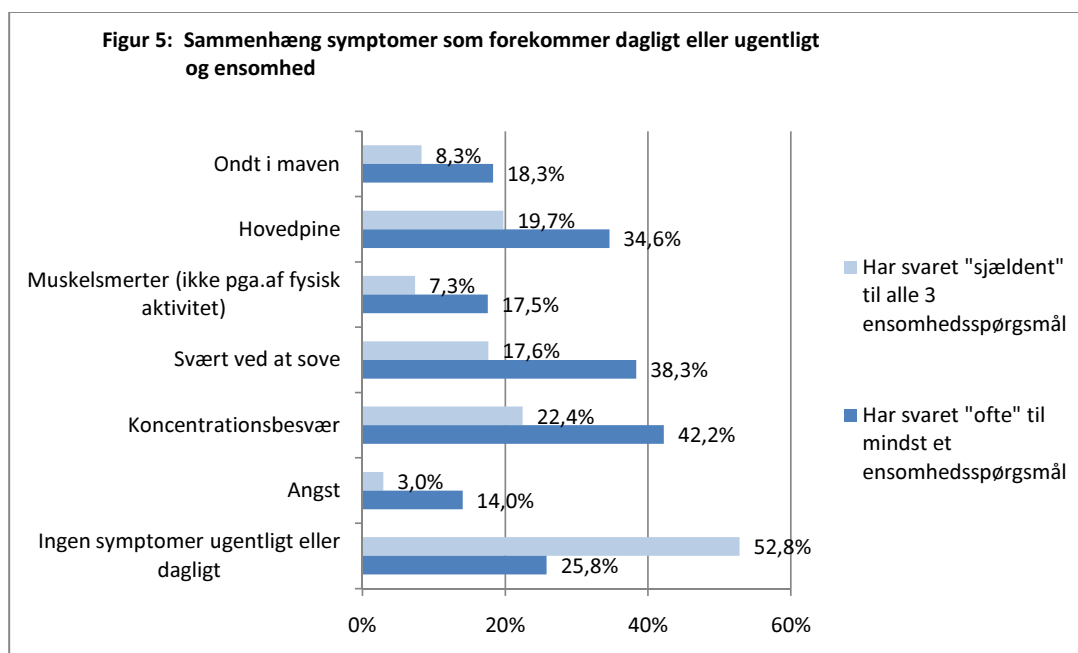
Chi square test: P = 0,000 for alle sammenhænge vist i tabellen

Svarer man sjældent på ensomhedsspørgsmålene, så er ens risiko for at føle stress og meningsløshed lavere end blandt gennemsnittet blandt alle unge.

Blandt alle unge er der 21,1 pct., der ofte føler sig stressede. Blandt de unge, der ofte føler sig isolerede fra andre, finder vi imidlertid hele 47,3 pct., dvs. næsten halvdelen, der ofte føler sig stressede. Der er også en større andel af de unge, der engang imellem har følelsen af isolation (31,5 pct.), som ofte føler sig stressede. Blandt unge, der ofte føler sig holdt udenfor, føler 40,6 pct. sig ofte stressede, hvilket også gør sig gældende blandt 33,7 pct. af de unge, der en gang imellem føler sig holdt udenfor. På spørgsmålet om, hvor ofte man savner nogen at være sammen med, øges risikoen for ofte at føle sig stresset først, hvis savnet af andre er en følelse, man ofte har (37,2 pct.).

Mønsteret gentager sig, når vi sammenholder de unges svar på ensomhedsspørgsmålene med deres angivelser af, at de ting, de foretager sig i hverdagen, er uden mening. Mens 12,3 pct. af alle de unge føler, at de ting, de foretager sig i hverdagen, er uden mening, er det samme tilfældet for hele 44,2 pct. af de unge, der ofte føler sig isolerede. 26,8 pct. af de unge, der ofte savner nogen at være sammen med, føler ofte meningsløshed, mens det samme er tilfældet for 29,7 pct. af de unge, der ofte føler sig holdt udenfor. Det peger alt i alt på, at de unge, der ofte føler ensomhed, har en relativt stor risiko for at opleve psykisk mistrivsel. Disse unge har således oftere en følelse af stress og en følelse af, at det de foretager sig i hverdagen, er uden mening.

Dette understøttes i figur 5, hvor vi har set på sammenhængen mellem ensomhed og forskellige tilstande eller symptomer, der er forbundet til de unges oplevelse af psykisk trivsel.



Forskellene mellem de unge, der har svaret sjældent til alle tre ensomhedsspørgsmål, og de unge, der har svaret ofte til mindst ét af spørgsmålene er markant – ikke mindst når man zoomer ind på spørgsmålet om angst: 3 pct. af de unge, der har svaret sjældent til alle tre ensomhedsspørgsmål, har således angivet, at de ofte lider af angst, mens det samme gælder for hele 14 pct. af de unge, der har svaret ofte til mindst et af ensomhedsspørgsmålene. Der er også mere end tre gange så mange af de unge, der har svaret ofte til et af ensomhedsspørgsmålene, der har angivet, at de har ondt i mave, har svært ved at sove og har muskelsmerter. Ser vi samlet på de to grupper, kan vi ydermere konstatere, at dobbelt så mange af de unge, der har svaret ofte på mindst et af ensomhedsspørgsmålene (52,8 pct.), som af de unge, der har svaret sjældent på alle spørgsmålene (25,8 pct.), har mindst en af de nævnte tilstande eller symptomer ugentligt eller oftere.

7. Ensomhed og de unges oplevelse af sig selv og deres liv

Også i dette kapitel vil vi afslutningsvis undersøge, hvordan de unges oplevelse af sig selv og deres liv hænger sammen med det tema, vi belyser i kapitlet, dvs. ensomhed. Først fæstner vi blikket på sammenhængen mellem de unges vurdering af deres liv som helhed og deres erfaringer med ensomhed, hvorved det hurtigt viser sig, at en væsentligt større andel af de unge, der oplever ensomhed, vurderer deres liv neutralt eller ligefrem negativt.

Følelsen af isolation fra andre er den form for ensomhed, der tydeligst viser dette udslag: Mens 3,1 pct. af alle de unge i undersøgelsen har en negativ helhedsvurdering af deres liv, gælder det samme for mere end fire gange så mange af de unge, der ofte føler sig isolerede fra andre, dvs. 12,9 pct. Der er endvidere tre gange så mange af disse unge (41

pct.) som af alle de unge (13,6 pct.), der hverken karakteriserer deres liv som godt eller dårligt, hvilket indebærer, at en majoritet af de unge, der ofte føler sig isolerede fra andre, ikke har en positiv helhedsvurdering af deres liv. Helt så galt ser det ikke ud, når man ser på de to øvrige ensomhedsspørgsmål. En majoritet af de unge, der ofte savner nogen at være sammen med og føler sig holdt udenfor, har trods alt en positiv helhedsvurdering af livet, om end det er færre end blandt alle de unge i undersøgelsen. Det er derfor heller ikke overraskende, at de unge, der har svaret sjældent til alle tre ensomhedsspørgsmål, er mindre tilbøjelige end gennemsnittet af alle unge til at have en neutral eller negativ helhedsvurdering af deres liv (hhv. 2 pct. og 8,4 pct.). Man kan derfor også sige, at de unge, der sjældent oplever ensomhed, er tilbøjelige til at have en positiv helhedsvurdering af deres liv.

Tabel 12: Sammenhæng mellem unges vurdering af deres liv lige nu og ensomhed			
Hvordan er dit lige nu – alt i alt?			
	Dårligt eller meget dårligt	Hverken godt eller dårligt	Godt eller meget godt
Alle unge	3,1%	13,6%	83,3%
Ofte isoleret	***12,9%	***41,0%	***46,0%
Ofte savner venner	***7,0%	***30,9%	***62,1%
Ofte holdt udenfor	***7,9%	***33,4%	***58,7%
Sjældent ensom på alle til 3 spm.	***2,0%	***8,5%	***89,6%
Ingen venner at tale med	***11,2%	***27,3%	***61,4%
Ingen voksne at tale med	***6,0%	***21,0%	***73,0%
4+venner og 2+ voksne at tale med	***2,6%	***10,1%	***87,4%
Går til forældre (men ikke venner)	**3,3%	**11,2%	**85,5%
Går til venner (men ikke forældre)	**2,6%	**14,7%	**82,7%
Går både til forældre og venner	**2,8%	**12,3%	**84,9%
Går hverken til forældre eller venner	**4,5%	**18,3%	**77,2%

Chi square test : * p < 0,05 ** p<0,01 *** p <0,001

Et andet aspekt af at føle sig ensom er det antal af samtalepartnere, man oplever at have til rådighed, når man har problemer eller er ked af det, og hvem man rent faktisk går til, når man er i en sådan situation.

Og her viser det sig først og fremmest, at det er værre at opleve, at man ikke har nogen venner at kunne tale med end man ikke har nogen voksne samtalepartnere. 6 pct. af de unge, der ikke har nogle voksne samtalepartnere, har således en negativ vurdering af deres liv, mens 21 pct. har en neutral vurdering. Men 11,2 pct. af de unge, der ikke oplever de har nogen venner at tale med om deres personlige, har en negativ vurdering af deres liv, mens 27,3 pct. af dem har en neutral vurdering. Omvendt er det sådan, at der meget få der vurderer deres liv negativt blandt de unge, der oplever, de har et stort netværk af unge og voksne de kan tale med om personlige problemer, hvis de er kede af det. Her er der blot 2,6 pct. med en negativ vurdering og 10,6 pct. med en neutral vurdering.

Samme tilbøjelighed ses, når man fokuserer på, hvem de unge rent faktisk går til, når de har personlige problemer. Det er værre ikke at gå til venner end ikke at gå til foræl-

dre. Det er dog værst hverken at gå til forældre eller venner, om end også en stor majoritet af disse unge (77,2 pct.) har en positiv helhedsvurdering af deres liv.

Retter vi blikket mod de unges selvtillid, bliver det ligeledes tydeligt, at unge, der ofte føler ensomhed, har lavere selvtillid end andre unge. Det er især udslagsgivende for de unge, der ofte føler sig holdt udenfor eller isoleret. Mens 73,5 pct. af alle de unge i undersøgelsen har en høj eller meget høj selvtillid, gælder det kun for hhv. 44,8 pct. og 40,4 pct. af de unge i disse grupper. Tallet er højere – nemlig 56,5 pct. – for de unge, der ofte savner nogen at være sammen med. Det er dog langt fra så højt som de 80,2 pct. af den gruppe af unge, der sjældent oplever nogen af de tre former for ensomhed

Tabel 13: Sammenhæng mellem unges vurdering af deres selvtillid og ensomhed			
Hvordan er din selvtillid?			
	Lav eller meget lav	Hverken høj eller lav	Høj eller meget høj
Alle unge	6,0%	20,5%	73,5%
Ofte isoleret	***29,3%	***30,3%	***40,4%
Ofte savner venner	***18,5%	***25,0%	***56,5%
Ofte holdt udenfor	***29,7%	***25,5%	***44,8%
Sjældent ensom (på alle til 3 spm.)	***2,6%	***17,3%	***80,2%
Ingen venner at tale med	***14,0%	***37,1%	***48,8%
Ingen voksne at tale med	***9,6%	***28,2%	***62,2%
4+venner og 2+ voksne at tale med	***3,5%	***17,4%	***79,1%
Går til forældre (men ikke venner)	**7,1%	**18,9%	**74,0%
Går til venner (men ikke forældre)	**4,6%	**21,3%	**74,0%
Går både til forældre og venner	**4,9%	**21,3%	**73,8%
Går hverken til forældre eller venner	**9,8%	**20,2%	**70,0%

Chi square test : * p < 0,05 ** p < 0,01 *** p < 0,001

Kun 2,6 pct. af denne gruppe giver endvidere udtryk for, at de har lav eller meget lav selvtillid, hvilket er langt under de 6 pct. af alle de unge i undersøgelsen, der har en tilsvarende karakteristik af deres selvtillid. Risikoen for, at ens selvtillid er i den lave ende, er tre gange højere end gennemsnittet hos de unge, der ofte savner nogen at være sammen med (18,5 pct.), og næsten fem gange så stor hos de unge, der hhv. ofte føler sig isoleret (29,3 pct.) og ofte føler sig holdt udenfor (29,5 pct.).

Risikoen for at have lav eller meget lav selvtillid øges også, hvis de unge ingen samtalepartnere har at betro sig til, når de er kede af det eller har problemer. Igen forekommer det værre ikke at have nogen venner (14 pct.) end ikke at have nogle voksne (9,5 pct.) at betro sig til. Ikke overraskende er forekomsten af lav selvtillid væsentligt sjældnere hos de unge, der både oplever de har mange unge og voksne, de kan henvende sig til, hvis de har personlige problemer (3,5 pct.).

På samme måde er det værre kun at gå til sine forældre (7,1 pct.) end kun at gå til sine venner (4,6 pct.), når man har personlige problemer. Værst ser det dog ud for de unge,

der hverken går til deres forældre eller deres venner: Hele 9,8 pct. af disse unge har således lav eller meget lav selvtillid. Det er også i denne gruppe, at den laveste andel med høj eller meget høj selvtillid findes.

Umiddelbart skulle man formode, at ensomme unge måtte opleve, at de er mindre populære end andre unge. Og denne formodning bekræftes da også, når man ser på de unge, der ofte føler sig holdt udenfor: Mens 6,8 pct. af alle de unge i undersøgelsen vurderer, at de er mindre populære end andre unge på deres egen alder, gælder det samme for hele 47,7 pct. af de unge, der ofte føler sig holdt udenfor. Tilsvarende føler blot 3,1 pct. af disse unge sig mere populære end andre unge på deres egen alder, hvilket er væsentligt lavere end de 14,3 pct. af alle de unge i undersøgelsen, der har denne positive vurdering af deres popularitet.

Tabel 14: Sammenhæng mellem vurdering af egen popularitet og ensomhed			
Hvor populær er du i forhold til andre unge på din alder?			
	Mindre populær	Lige så populær	Mere populær
Alle unge	6,8%	78,9%	14,3%
Ofte isoleret	***25,5%	***60,9%	***13,7%
Ofte savner venner	***18,5%	***62,7%	***18,8%
Ofte holdt udenfor	***47,7%	***49,2%	***3,1%
Sjældent ensom (på alle til 3 spm.)	***3,1%	***81,3%	***15,6%
Ingen venner at tale med	***27,4%	***64,5%	***8,1%
Ingen voksne at tale med	**10,1%	**75,0%	**14,9%
4+venner og 2+ voksne at tale med	***4,1%	***80,6%	***15,4%
Går til forældre (men ikke venner)	***10,1%	***78,2%	***11,7%
Går til venner (men ikke forældre)	***4,9%	***80,6%	***14,5%
Går både til forældre og venner	***5,3%	***78,9%	***15,8%
Går hverken til forældre eller venner	***10,1%	***75,1%	***14,8%

Chi square test : * p < 0,05 ** p < 0,01 *** p < 0,001

Billedet bliver dog mere diffust, når vi ser på de to andre ensomhedsspørgsmål fra UCLA Loneliness Scale: Når det gælder følelsen af isolation, er der stadigvæk langt flere (25,5 pct.), der føler sig mindre populære, men samtidig stort set lige så mange, der føler sig lige så populære (13,7 pct.). Og når det drejer sig om ofte at savne nogen at være sammen med, er der faktisk flere end gennemsnittet (18,8 pct.), der vurderer, at de er mere populære end andre unge på deres egen alder, og andelen som føler sig mindre populære (18,5 pct.), er ikke nær så høj som for de to andre ensomhedsspørgsmål, om end den også for dette spørgsmål er langt højere end gennemsnittet. Det at savne nogen at være sammen med er således forbundet til i højere grad både at opleve, at man er mindre og mere populær end andre jævnaldrende unge. Derimod finder vi ikke overraskende ganske få (3,1 pct.), der oplever at være mindre populære blandt de unge, der har svaret sjældent på alle tre ensomhedsspørgsmål. Faktisk er der under halvt så mange som der er blandt alle unge. Men kun en smule flere, der oplever at være mere populære (15,6 pct.) end der gennemsnitligt er blandt de unge.

Vender vi endnu engang blikket mod, hvor mange samtalepartnere de unge har, ser vi, at det er værst for unges popularitetsoplevelse at opleve, at man ikke har nogen venner man kan betro sig til. 27,4 pct. af disse unge angiver således, at de er mindre populære end andre unge på deres egen alder. Blandt unge med ingen voksne til at tale med om personlige problemer, finder vi også en forhøjet andel med lavere popularitetsoplevelse (10,1 pct.), mens antallet af voksne imidlertid ikke ser ud til at have betydning for, hvor mange vi finder med en højere popularitetsoplevelse. Igen er der til gengæld en mere positiv effekt, hvis man har fire eller flere venner og to eller flere voksne som man oplever man vil kunne gå til med personlige problemer. Kun 4,1 pct. oplever at være mindre populære end deres jævnaldrende. Samtidigt er det kun en lidt større andel, der oplever at være mere populære.

Ser vi på om de unge går til deres forældre og/eller til deres venner, når de har det svært, viser det sig igen, at det er venner der for alvor tæller. Taler de unge med deres venner, men ikke med forældrene, finder vi færrest som oplever at være mindre populære (4,9 pct.). Der er lidt flere (5,3 pct.) blandt de der både snakker med deres venner og forældre om deres personlige problemer, men det er stadig færre end blandt alle unge. De unge, der kun går til deres forældre eller som hverken går til deres forældre eller venner, har en øget tilbøjelighed til at føle sig mindre populære. Andelen blandt begge disse grupper, der oplever at være mindre populære end deres jævnaldrende, er 10,1 pct. Derimod er det kun blandt gruppen, der alene går til deres forældre, at der er færre end blandt alle unge, som oplever de er mere populære end deres jævnaldrende (11,7 pct.).

Også når vi ser på, hvilke unge der har problemer, som gør det svært at klare hverdagen, kan vi konstatere en sammenhæng med at føle ensomhed: kun 4,3 pct. af de unge, der har svaret sjældent til alle tre ensomhedsspørgsmål fra UCLA Loneliness Scale, oplever ligeledes ofte, at de har problemer, der gør det svært for dem at klare hverdagen, hvilket er halvt så mange som det er tilfældet blandt alle undersøgelsens unge (8,8 pct.).

Fokuserer vi på de enkelte ensomhedsspørgsmål, kan vi se, at hele 23,7 pct. af de unge, der har svaret, at de ofte savner nogen at være sammen med, ligeledes ofte har problemer, der gør det svært for dem at klare hverdagen. Det er tre gange så mange som af alle de unge i undersøgelsen. Tallene vokser dog endnu mere, når vi ser på de øvrige ensomhedsspørgsmål: Næsten fire gange så mange af de unge, der ofte føler sig ofte holdt udenfor (34,1 pct.), og mere end fire gange så mange af de unge, der ofte føler sig isolerede (38,1 pct.), har således ofte problemer, der gør det svært for dem at klare hverdagen.

Og her ser det faktisk ud til at have stor betydning, om man har voksne at tale med, når man er ked af det eller har problemer: 21,7 pct. af de unge, der ingen voksne har at betro sig til, har således ofte eller altid problemer, der gør det svært for dem at klare hverdagen. Men igen ser det dog ud til, at det har større betydning, om man har venner at betro sig til. Hele 30,3 pct. af de unge, der ikke har nogen venner at betro sig til, har således ofte eller altid problemer, der gør det svært for dem at klare hverdagen.

Derfor kan det heller ikke overraske, at det har en ganske positiv effekt, hvis de unge oplever de har et stort netværk af unge og voksne, de kan tale med om de problemer og forhold, der berører dem. Har de unge fire eller flere venner og to eller flere voksne, de oplever de har mulighed for at bruge som samtalepartnere, er det kun 6,6 pct. der også ofte synes de har problemer, der gør det svært at håndtere deres hverdag.

Tabel 15: Sammenhæng mellem oplevelsen af problemer der gør det svært at klare hverdagen og ensomhed

Hvor ofte har du problemer, der gør det svært at klare hverdagen?			
	Sjældent eller aldrig	Hverken ofte eller sjældent	Ofte eller altid
Alle unge	78,5%	12,7%	8,8%
Ofte isoleret	***43,8%	***18,1%	***38,1%
Ofte savner venner	***54,6%	***21,7%	***23,7%
Ofte holdt udenfor	***47,1%	***18,8%	***34,1%
Sjældent ensom (på alle til 3 spm.)	***86,6%	***9,1%	***4,3%
Ingen venner at tale med	***61,8%	***7,9%	***30,3%
Ingen voksne at tale med	***61,5%	***16,8%	***21,7%
4+venner og 2+ voksne at tale med	***81,6%	***11,8%	***6,6%
Går til forældre (men ikke venner)	***78,9%	***13,3%	***7,9%
Går til venner (men ikke forældre)	***78,4%	***12,3%	***9,3%
Går både til forældre og venner	***81,0%	***12,6%	***6,5%
Går hverken til forældre eller venner	***72,6%	***12,9%	***14,4%

Chi square test : * p < 0,05 ** p<0,01 *** p <0,001

Til gengæld har en mindre andel af de unge, der rent faktisk går til deres forældre (7,9 pct.), end af de unge, der går til deres venner (9,3 pct.), når de har personlige problemer, ofte eller altid problemer, der gør det svært for dem at klare hverdagen. Værst er det dog for de unge, der hverken går til deres forældre eller venner: 14,4 pct. af denne gruppe har således problemer, der gør det svært for dem at klare hverdagen.

