

## 4.1 Ensomhed

Ensomhed er en uønsket, subjektiv tilstand, der opstår som følge af en oplevet diskrepans mellem ønskede og faktiske sociale relationer (25). Alle oplever ensomhed fra tid til anden, for de fleste er det forbigående følelser af ensomhed udløst af bestemte situationer som overgange eller livsbegivenheder. Vedvarende ensomhed er imidlertid associeret med en øget risiko for sygdom og død (26,27). COVID-arbejdsgruppen har identificeret, at der i 2021 ses en svagere sammenhæng mellem ensomhed og selvvrurderet helbred end i 2017.

Til belysning af ensomhed anvendes The Three-Item Loneliness Scale (T-ILS), som er en kort version af ensomhedsskalaen UCLA Loneliness Scale (28,29). T-ILS består af tre spørgsmål, hvor besvarelsen 'sjældent' giver 1 point, 'en gang imellem' giver 2 point og 'ofte' giver 3 point (se spørgsmålskasse nedenfor). Svarpersoner er medtaget i analysen, hvis de har besvaret mindst to ud af de tre spørgsmål. Hvis der mangler et svar på et spørgsmål, bruges gennemsnittet af de to besvarede spørgsmål som værdi for det tredje spørgsmål til dannelse af scoren. Borgere med en score på 7-9 på ensomhedsskalaen betegnes som ensomme (20). T-ILS skelner ikke mellem forbigående og længerevarende ensomhed.

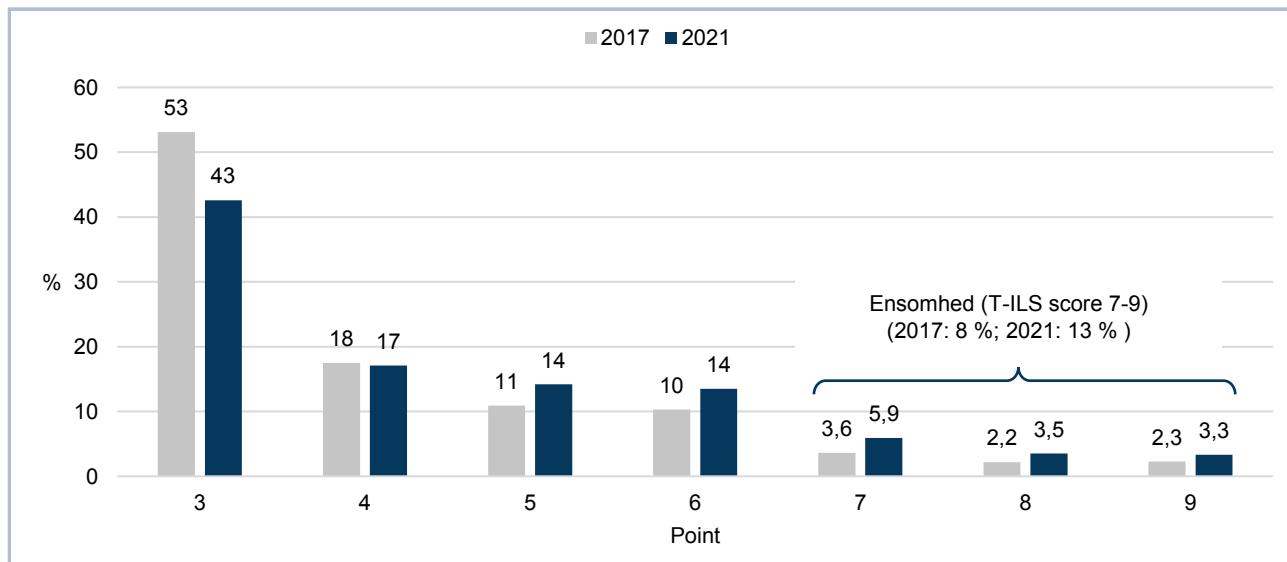
### Spørgsmål, som danner baggrund for opgørelser af ensomhed:

- Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?
- Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?
- Hvor ofte føler du dig udenfor?

I figur 4.2 ses det, hvordan scorer på ensomhedsskalaen (T-ILS) fordeler sig i befolkningen i 2017 og 2021. Det fremgår, at størstedelen af borgerne scorer lavt på skalaen, mens en mindre del af befolkningen scorer højt på skalaen, hvormed de betegnes som ensomme.

Siden 2017 er der sket et fald i andelen af borgere med den laveste score på skalaen (3 point) og stigninger i andelen af borgere, som scorer mellem 5 og 9 point. Alt i alt er forekomsten af ensomhed steget fra 8 % i 2017 til 13 % i 2021. Det er især borgernes svar på spørgsmålene "Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?" og "Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?", som har ændret sig, og en større andel har svaret 'en gang imellem' eller 'ofte' til disse spørgsmål i 2021 (resultater ikke vist). I 2021 er forekomsten af ensomhed i Region Hovedstaden tæt på landsgennemsnittet, og kun Region Midtjylland har en højere forekomst (17).

Figur 4.2 Fordeling af scorer på ensomhedsskala (T-ILS)



Baseret på 54.826 besvarelser i 2021 og 53.992 besvarelser i 2017.

Baseret på data indsamlet på CKFF og SIF i 2021 og på CKFF i 2017.

Som følge af afrundinger af tal er der uoverensstemmelse mellem den samlede forekomst af ensomhed, og summen af enkelte andele.

**Ensomhed – region**

I 2021 er i alt 13 % af borgerne i regionen ensomme svarende til 174.700 personer (Tabel 4.1).

**Køn og alder:** En større andel kvinder end mænd er ensomme. For begge køn er andelen af borgere, som er ensomme, størst blandt de 16-24-årige (25 % for kvinder; 18 % for mænd) og mindst blandt de 65-79-årige.

**Etnisk baggrund:** Andelen af borgere, som er ensomme, er større blandt borgere med anden vestlig og ikke-vestlig baggrund sammenlignet med borgere med dansk baggrund.

**Uddannelse:** Andelen af borgere, som er ensomme, falder med stigende uddannelseslængde og er større blandt borgere med grundskoleuddannelse (15 %) sammenlignet med borgere med erhvervsfaglig og videregående uddannelser (10 %). Den største andel ses dog blandt borgere under uddannelse (21 %). Når der ses på odds ratio (OR) justeret for køn og alder, ændres tendensen imidlertid, og det tyder således på, at køn og alder kan forklare noget af den høje forekomst blandt borgere under uddannelse.

**Erhvervstilknytning:** Andelen af borgere, som er ensomme, er især høj blandt langtidssyge borgere og førtidspensionister (29 %) sammenlignet med borgere i beskæftigelse (10 %).

**Samlivsstatus og børn i hjemmet:** Andelen af borgere, som er ensomme, er større blandt enlige (18 %) sammenlignet med

samlevende (7 %). Andelen er desuden større blandt borgere uden børn i hjemmet sammenlignet med borgere med børn i hjemmet.

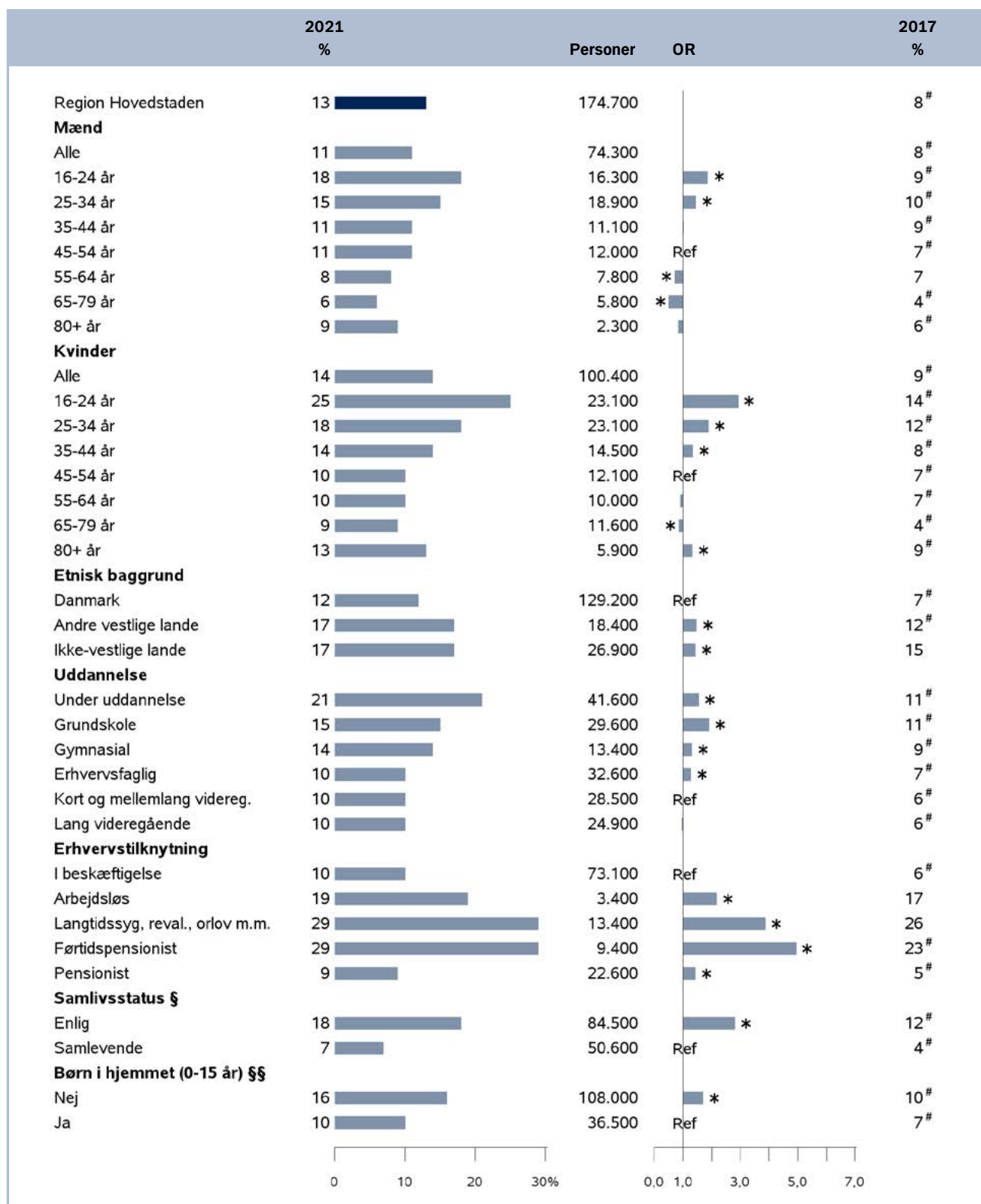
**Udvikling:** I regionen som helhed er andelen af borgere, som er ensomme, steget fra 8 % i 2017 til 13 % i 2021. Stigningen gør sig gældende i størstedelen af de sociodemografiske grupper. De største stigninger ses blandt de 16-24-årige og blandt borgere under uddannelse, hvor andelen næsten er fordoblet. Andelen er steget mest for de unge kvinder.

**Ensomhed – kommuner**

Andelen af borgere, som er ensomme, varierer på tværs af kommuner og bydele fra 8 % i Hørsholm Kommune til 17 % i bydelen Amager Vest (Tabel 4.2). Der ses en tendens til en social gradient på tværs af de fire kommunesocialgrupper. Flere kommuner og bydele i kommunesocialgruppe 4 ligger over regionsgennemsnittet, mens over halvdelen af kommunerne i kommunesocialgruppe 1 ligger under regionsgennemsnittet. Der ses desuden høje forekomster i flere af de københavnske bydele. Når der ses på odds ratio (OR) justeret for køn og alder, er det imidlertid kun to københavnske bydele, som ligger over regionsgennemsnittet. Det tyder således på, at fordelingen af køn og alder (måske især andelen af unge borgere) kan forklare en del af den høje forekomst i de københavnske bydele.

**Udvikling:** I størstedelen af kommuner og bydele er forekomsten af ensomhed steget fra 2017 til 2021. Den største stigning ses i bydelen Amager Vest.

Tabel 4.1 Ensomhed – region



Baseret på 54.826 besvarelser i 2021 og 53.992 besvarelser i 2017.

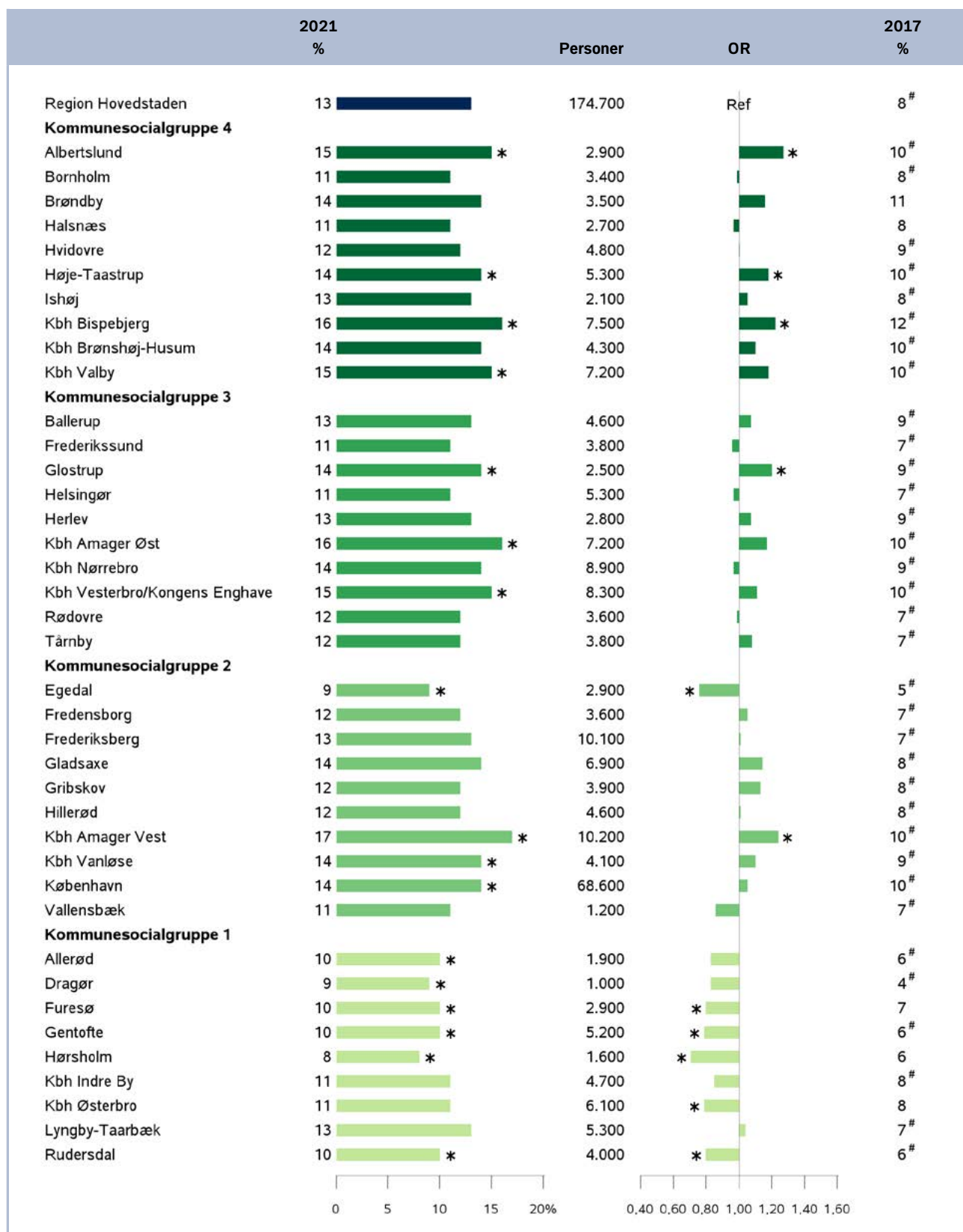
Baseret på data indsamlet på CKFF og SIF i 2021 og på CKFF i 2017.

§ kun opgjort blandt personer på 25 år og derover. §§ kun opgjort blandt personer på 16-64 år.

OR (odds ratio) for alder er ujusteret, mens øvrige OR er justeret for køn og alder.

\* Statistisk signifikant forskellig fra referencekategorien (Ref). # Statistisk signifikant forskellig fra 2021.

Tabel 4.2 Ensomhed – kommuner



Baseret på 54.826 besvarelser i 2021 og 53.992 besvarelser i 2017.

Baseret på data indsamlet på CKFF og SIF i 2021 og på CKFF i 2017.

OR (odds ratio) er justeret for køn og alder.

\* Statistisk signifikant forskellig fra regionsgennemsnittet (Ref). # Statistisk signifikant forskellig fra 2021.