**5.7 Ensomhed**

Ifølge rapporten *Ensomhed blandt unge*, som blev udarbejdet af Mathias Lasgaard, Julie Christiansen og Karina Friis i 2019, oplever 12 % af danske unge mellem 16 og 24 år svær ensomhed. Ensomheden er større hos unge kvinder (15 %) end hos unge mænd (10 %), og den er større hos unge, som bor alene (16 %), end hos de unge, som bor sammen med andre (11 %). Ensomhed er derfor en mærkbar udfordring blandt danske unge, og graden af ensomhed hos unge er også høj i forhold til andre livsfaser – selv i forhold til aldersgruppen +85, hvor gennemsnittet er 10 %.

Ensomhed kan defineres som en subjektiv ubehagelig følelse, som opstår, når man oplever, at de faktiske sociale relationer, man har, ikke stemmer overens med ens ønsker til sociale relationer. Ensomhed handler derfor ikke om at være alene eller socialt isoleret i objektiv forstand. Der er ofte tale om, at en person føler, at *kvaliteten* af hans eller hendes faktiske relationer ikke lever op til forventningerne eller ønskerne. Men der kan også være tale om, at vedkommende ikke har det antal venner (dvs. den venskabs*kvantitet*), som kunne være ønsket.

Fordi deltagelse i sociale fællesskaber spiller så vigtig en rolle i unges identitetsdannelse (se identitetsperspektiverne ovenfor), er det særlig alvorligt for unge at opleve svær ensomhed. Det er for mange også i ungdomsperioden, at man flytter hjemmefra, og det er sværere at tage dette skridt i ens udvikling, hvis man er ensom og ikke føler, at man har social støtte nok.

Den høje forekomst af svær ensomhed hos unge kan hænge sammen med, at denne del af livet er præget af mange forandringer og overgange – f.eks. fra grundskole til ungdomsuddannelse. Man siger farvel til gamle venner og bliver sat sammen med helt nye mennesker, samtidig med at man skal forholde sig til nye fag og institutionelle rammer. Ensomhed kan derfor godt opleves i en kortere periode i forbindelse med disse overgange, men for nogle er ensomheden en længerevarende tilstand.

**5.7.1 Helbredsmæssige konsekvenser af ensomhed**

At ensomhed opleves som ubehagelig vidner om, at vi mennesker er meget sociale dyr. Men ensomhed er ikke blot en ubehagelig følelse – det kan også være skadeligt for både det fysiske og det psykiske helbred. Det er svært at afgøre, hvor ofte ensomhed er den egentlige *årsag* til et dårligt (mentalt) helbred, men man ser, at svær ensomhed er korreleret med, dvs. ofte følger sammen med:

* Depression: Ca. en tredjedel af svært ensomme unge har symptomer på depression.
* Stress: Ca. halvdelen af svært ensomme unge har et højt stressniveau.
* Forringet søvnkvalitet: Lidt under halvdelen af svært ensomme unge har søvnbesvær og søvnproblemer.

Den amerikanske ensomhedsforsker John T. Cacioppo har desuden vist, at ensomhed er forbundet med en forhøjet frekvens af hjerte-karsygdomme.

**Brug din viden!**

*Læs nedenstående artikeluddrag. Find en psykologisk problemstilling i teksten, og belys problemstillingen ved hjælp af din psykologiske viden fra bl.a. dette kapitel.*

**Stine, Line og Ciliane troede, deres sabbatår ville blive fedt: Vi endte i en livskrise**  
  
**Stine på 22: Lad os kalde det noget andet end sabbatår**  
Da jeg var færdig med gymnasiet, følte jeg, at mit liv rigtig skulle til at begynde. Jeg glædede mig til at se, hvad jeg kunne gøre med mit liv, og jeg forventede, at alt ville blive megafedt. Jeg skulle ikke længere bruge tid på gymnasiet og kunne i stedet gøre alle de fede ting. Men da det kom til stykket, gik det bare ikke sådan.

Jeg opdagede, at der var langt større pres på én under et sabbatår end i gymnasiet. Jeg skulle pludselig til at definere mig selv, og jeg skulle finde ud af, hvem jeg var, og hvad jeg skulle studere efter sabbatåret.

Et sabbatår er et kæmpe-privilegium, men jeg oplevede det som et stort pres og en frygt for, at jeg aldrig ville finde et eneste svar på nogen af spørgsmålene. Det var som om, at jeg ramte en mur og fik min første eksistentielle krise. Jeg kunne pludselig ikke finde mening i noget som helst. Hvorfor giver det mening at stå op om morgenen? Hvad er det, jeg skal bidrage med, og hvad er det, der giver mening for mig? Pludselig var der ingen, der fortalte en, hvad det var, man skulle gøre.

Alle talte om, at sabbatåret skulle bruges på at gøre en studieparat, og man skulle tjene penge og tage ud at rejse. Men jeg kunne ikke spejle mig i brochurerne fra universiteterne eller reklamerne fra rejsebureauerne.

For mig er sabbatår meget mere end et år, der skal gøre en studieparat. Da jeg fik sabbatår, forventede jeg, at det var en pause fra det rigtige liv, hvor alt skulle være pissefedt med frihed og rejser. Da mit sabbatår ikke levede op til illusionen, troede jeg, at der var noget galt med mig, og at jeg ikke kunne finde ud af at have et liv uden at gå i skole.

Det er virkelig vigtigt, at vi stopper med at tale om sabbatår som noget, vi skal have noget bestemt ud af. Vi skal faktisk helst stoppe med at kalde det sabbatår.

**Line på 23: Sabbatåret fik mig til at føle mig alene**  
Det var først et stykke inde i min sabbat, at jeg accepterede, at jeg ikke nødvendigvis skulle lave en hurtig beslutning om, hvilken uddannelse jeg skulle ind på.

Jeg begyndte at arbejde i en sandwichbar for at spare op til en rejse. Dengang havde jeg den traditionelle forestilling om, hvad et sabbatår skulle være. Efter et halvt år fandt jeg ud af, at det ikke var det, jeg ville. Det passede bare ikke mig at tjene en masse penge og tage på en lang rejse for at finde ud af, hvad jeg skulle studere bagefter.

Det fik mig til at føle mig alene. Det var som om, der ikke længere var noget formål med mit sabbatår, og det jeg gjorde. I stedet endte det med, at jeg smurte sandwich og tog i byen med mine venner i weekenden.

I min generation er vi hele tiden i konkurrence med hinanden, og vi forsøger hele tiden at vise, at vi har det helt perfekte liv. Vi sammenligner os ikke længere bare med kusinen eller naboen, men med hele verden på de sociale medier.

Når man sidder og sammenligner sig selv med andre på sabbat på Instagram, så føler man sig hurtigt utilstrækkelig.

De sidste tre år har været en lang læreproces for mig. Jeg har fundet ud af, at jeg skulle kaste den traditionelle ide om et sabbatår ud i toilettet. Jeg begyndte mit sabbatår med følelsen af at skulle leve op til en masse krav om, hvad jeg skulle. I stedet har jeg fundet ud af, at jeg skal gøre, hvad, jeg synes, er spændende lige nu og ikke tænke så meget på mit fremtidige studievalg.

Kilde: dr.dk, 5. august 2019